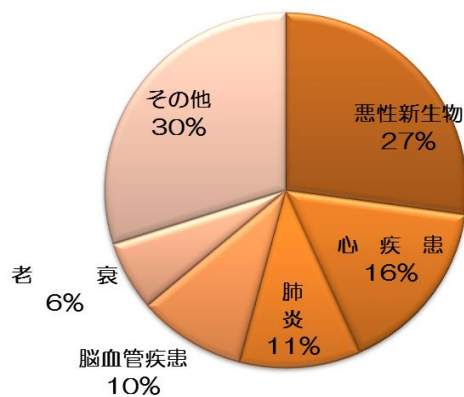


私たちの体の玄関は口です。口は「食べる・味わう」、「話す・歌う」、「表情を作る」など様々な役割を持っています。口の健康は全身の健康と大きく関わり、子どもから大人までの健康を左右する大切な臓器です。今回は、口の働きの中でも、代表的な「食べること」、「味わうこと」、そして「話すこと」についてご説明していきたいと思います。

1. 食べること

私たちが普段何気なく食べたり飲んだりする行為を“摂食・嚥下（せつしょく・えんげ）”と言います。“摂食”とは食べること、“嚥下”とは飲み込むことを意味します。

摂食・嚥下は、①口に入れた食べ物を歯や舌で噛み砕き、②飲み込みやすい塊（食塊）に整えた後、③舌の運動によってのどへ送り込み、④嚥下により食道へ送り、⑤食道の筋肉や重力により胃へと送るという 5 つの段階で行われます。この一連の動きは、ほんの数秒で行われるものですが、どこかの過程で何らかの問題が生じてしまうと、適切な食事ができず、誤嚥（ごえん：誤った嚥下）へとつながり、場合によっては命の危険にさらされてしまいます。通常、食べ物は食道を通り胃に運ばれますが、口の機能が衰えると、自らの唾液や食べ物が誤って肺に入り、肺炎を起こしてしまふことがあります（誤嚥性肺炎）。現在、65 歳以上高齢者の死因第 3 位は「肺炎」であり（図 1）、その多くを誤嚥性肺炎が占める可能性があるといわれているため、特に高齢者にとって誤嚥性肺炎を防ぐことは健康に長生きするため重要だと考えられます。



平成25年度 厚生労働省 国民生活基礎調査 人口動態統計より作成



図 1. 65 歳以上高齢者の死因

2. 味わうこと

食物を味わうためには“味覚”が必要です。味覚があることにより食の楽しみや食欲が生み出されます。食物がもつさまざまな味は、基本的に甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5種類で構成されているといわれています。味覚を感じる最初の器官が、舌の表面にあるぶつぶつとした“味蕾（みらい）”です。味蕾は約10日間という短い間隔で細胞が生まれ変わります。常に新しい細胞があることにより、繊細な味覚をしっかりと感じるができるのです。

味覚は生まれた直後から備わっていますが、その後の食体験により学習し、成長していきます。赤ちゃんの時の食体験はとても重要で、幅広く食べ物を体験させることで味覚を育て、好き嫌いを少なくすることにつながります。また、むし歯に大きく関係する“甘味”は他の味覚よりも嗜好性が高いため、早い時期から甘い食べ物をたくさん与えてしまうと、将来濃い甘さが好きになってしまうため注意が必要です。

3. 話すこと

話すことはコミュニケーションをとる上で重要な役割を果たします。話すことには“構音（こうおん）機能”というヒト特有の機能が関わっています。構音機能とは、話し言葉の音声を産生する機能です。上あご、下あご、舌、唇を動かすことにより、さまざまな音が作り出され音声となります。構音機能には、他にも歯並び、口の中の形や大きさなど口の状態が大きく関わります。また、あごや舌、唇はすべて筋肉により動かされているため、筋肉を適切に維持することが言葉を話すためには必要です。筋肉は使用していないと衰えてしまうため、体と同様に口の筋肉もトレーニングをして鍛えることが大切です。口の筋肉を鍛えることは、「食べること」にもつながるため、現在介護予防の観点で大変重要視されています。

普段意識をしていない口の働きですが、実は、生きるため、コミュニケーションをとるための重要な役割を果たしています。一生おいしく食事をとり、楽しくコミュニケーションを行うためにも、むし歯や歯周病などの病気だけでなく口の機能にも配慮し、“口の健康”を維持・向上していきましょう。



参考文献

- ・ 合場千佳子 他編：最新歯科衛生士教本 歯科予防処置論・歯科保健指導論，全国歯科衛生士教育協議会監修，医歯薬出版，東京，2011.
- ・ 戸原玄 他編：最新歯科衛生士教本 高齢者歯科 第2版，全国歯科衛生士教育協議会監修，医歯薬出版，東京，2013.
- ・ 厚生労働省：国民生活基礎調査 人口動態統計(平成25年度)の概況，2014.
- ・ 前田健康 他編：最新歯科衛生士教本 歯・口腔の構造と機能 口腔解剖学・口腔組織発生学・口腔生理学，全国歯科衛生士教育協議会監修，医歯薬出版，東京，2011.