



11月で亀の井歯科は6周年をむかえました。

これからも患者さんの健康を維持するためのお手伝いをしていきたいと思っていますので
よろしくをお願いします。

先日、スタッフ7名で口腔ケア学会認定試験を受けてきました。訪問診療や日常の診療に
も役立てたいと日々精進しております。

味覚 (中村)

晩秋には、松茸、秋刀魚、栗、柿、ぶどう、たくさん美味しいものがありますね。

我々はなぜ「味」を認識できるのでしょうか？

食べ物を口に入れたとき、すべての種類の味を舌の上で同じように感じるわけではありません。それぞれの味に対する感覚はその味の種類によって感受性が高い部位が異なっており、それぞれの味に特に敏感な舌の部分があるようです。

実際に味を感じるのは、舌と上あごと、喉奥にある味蕾という味覚の受容体です。

食物の味の情報は舌上の味蕾から感覚神経線維を通して脳へ伝達されます。

というわけで舌以外に味を感じられる器官は存在しないのです。歯ブラシついでに、舌の上の汚れもきれいにして、じっくり味わおうではありませんか！

味の種類

甘味、苦味、酸味、塩味の基本味と、さらにうま味の混合からなっています。これら味覚は舌のどこでも感じますが、部位によって量的な差があり、苦味は舌根、酸味は舌縁、甘味と塩味は舌尖で主に感じられるといわれています。また辛味は痛覚として感じるそうです。

味の閾値には個人差がありますが、一般に苦さに対する感覚の閾値は甘さや辛さに比べて小さく、敏感です。また加齢により味覚の閾値は上昇するといわれています。(味に対する感覚が鈍くなる)

実際に食物を食べた時の味というのはこれらの味覚の単なる混合ではなく、香り、温度、歯ごたえ等他の感覚を総合したものです。これらが脳内で統合されて生じる快感、不快感が、美味しさであり不味さなのです。

今日は何をいただきましょうか…！？



活性酸素？（青木）

生きていく上で人間の体には酸素が必要不可欠です。

人間は呼吸によって酸素を体内に取り入れ、血液で循環させて細胞が活動しています。

酸素もある化学変化によっては体に悪く作用する場合があります。その作用で「活性酸素」という物質になります。活性酸素は適量であれば、体内へ侵入する細菌やウイルスを殺菌・無菌化させる強力な武器として役立ちます。しかし、過剰に生産し続けると知らず知らずのうちに体内に蓄積され様々な病気の原因となります。活性酸素を消去する力は加齢と共に低下します。

活性酸素を発生させる原因…紫外線・偏った食生活・電磁・喫煙・ストレス・過剰な労働・激しい運動・排気ガス

活性酸素が口腔と全身の健康に及ぼす影響

口腔内…う蝕、歯周病、ドライマウス

全身…肥満、糖尿病、高血圧、動脈硬化、高脂血症などの生活習慣病、シミ、しわなどの老化現象

私たちは過剰の活性酸素をそのようにして減らせば良いのでしょうか。

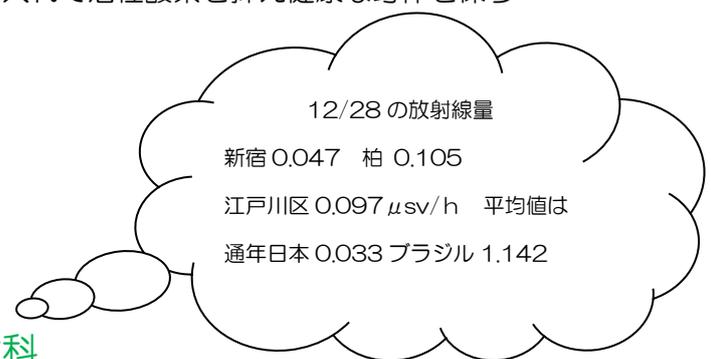
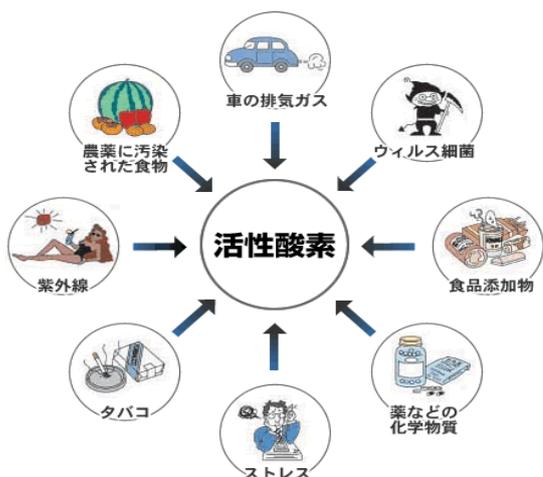
活性酸素と闘って消去する力を抗酸化力といい、そのような力を持った物質はどういう物があるのでしょうか。

- ポリフェノールを含んだ食品（ワイン、緑茶カテキン、ブルーベリー、大豆など）
- コエンザイムQ10（サプリメント）
- ビタミンC（果物）
- アスタキサンチン（エビやカニなどの殻や身に含まれる天然の赤橙色の色素→カルチノイド）

近年、アスタキサンチンは抗酸化力に優れているといわれています。研究開発も進みサプリメントやコスメなどに利用されており、注目を集めています。

抗酸化物質のほとんどは、日ごろから良く食べている野菜や果物に含まれています。いつも好き嫌いなくバランスよく積極的に野菜や果物を食べていれば不足することはないと考えられます。しかし日々のストレス解消や加齢からは逃れようがありません。

上手に抗酸化作用があるサプリメントなども取り入れて活性酸素を抑え健康な身体を保ちましょう。



亀の井歯科