

2018年7月2日掲載

## 味覚のチェック

### 口、体、心の健康に貢献

口の中の受容器は、味覚、痛み、触覚、温度などいろいろな感覚を受け入れて、脳にシグナルを送ります。食物をよくかみ、すりつぶし、唾液と混ぜ合わせることにより、味覚の受容器は洗練され、ほかの感覚ともつながりあって、深い味わいが引き出されます。快適な音の調べと彩を添えた食卓は味覚を刺激し、心地よい香りが食欲をそそります。

しかし、舌の汚れ、偏食、磨き残し、合わない入れ歯、口臭、低栄養、加齢、歯の欠損、唾液の減少、ストレス、薬の服用などがあると、受容器の反応を低下させ、ダメージを与えることがあります。

味の感度は、生活のリズムと体調のバランスのバロメーターになります。味が感じにくくなった、変化した、分からなくなったと思ったとき、味が口の受容器から入り、味覚神経を伝わり脳に達するまでの間、どの場所に障害が起きているのかが問題になります。

味覚のチェックは、口と体と心の健康に貢献できると思われます。また、参考までに、甘い、塩味、辛い、苦い、すっぱいなどの味の種類の識別の味覚検査法もあります。

味覚の連鎖は、味のバリエーションを豊富にするので、さまざまな味を感じる時間をアップさせ、歯応え、かみ応えを楽しみましょう。味覚のリフレッシュは、おいしい体験とともに、運動と同じく爽快感をもたらしてくれるものです。