

サクッと学べる

「歯科×食」の健康講座

～ 歯科診療に食事相談を組み込むことで実現する 健康について楽しく解説します ～



歯科でできる食べる楽しみと食欲の維持

“好き嫌いせず残さずに全部食べましょう！”と言われても……。嗜好や摂取量には個人差があります。また、どれだけ栄養豊富な食事だとしても、見た目が悪く、おいしくなければ食べたいとは思えないかもしれません。したがって、無理をすると、本来なら自由であり、楽しみであるはずの食事が苦痛の経験と化してしまう恐れがあります。“食べる楽しみや喜び”という表現をよく耳にしますが、特に、食べることが管理される医療や介護の現場において食事に満足している人はどれくらいいるのか疑問です。



そもそも、人間は五感で「食」を堪能します。視覚からの情報が脳皮質を刺激し、「おいしそう」「食べたい」という感情が高揚します。そして、歯ざわりや歯ごたえとして触覚と聴覚で感じるサクサク・パリパリ・ポリポリといった「物理的おいしさ」と味覚や嗅覚で感じる「化学的おいしさ」が融合し、大脳辺縁系を刺激することで食欲が誘発されます。さらに、「食」には食べる環境が大切とされます。どのような環境で誰と食べるかによって「おいしさ」の感じ方は変化します。人間は過去の記憶や経験によって形成された個の食文化を持ちます。歯科では特に歯や入れ歯の治療を通じて噛むことから「物理的おいしさ」を引き立て、様々な食感を楽しみながら栄養のバランスも考えた食事指導の提供が可能です。

「物理的おいしさ」に関する オノマトペの一例

「サクサク」 「カリカリ」
 「つるつる」 「とろとろ」
 「もちもち」 「パリパリ」
 「ザクザク」 「ブツブツ」
 「ほくほく」 「ねちょねちょ」
 「ポリポリ」 「シャキシャキ」
 「キュッキュ」 「ふわふわ」
 「ごくごく」



記事

長谷剛志先生

公立能登総合病院 歯科口腔外科 部長