

# 唾液を増やして 味覚障害を予防しよう！

最近の研究で65歳から94歳の健康な高齢者を対象として味覚検査を行った結果、約3人に1人が味覚障害であることを分からないうまま日常生活を送っている高齢者が多くおられます。

高齢者の味覚障害が引き起こす悪影響には次のようなものがあります。

- 味が分からないので食欲がわかなくなり
- 食べる楽しみが奪われて気分を失う
- 味が分からないので味つけが濃くなる
- 味つけが濃くなることで糖尿病や高血圧のリスクを上げます
- 食欲がわからないので食べ量が減る
- 食べ量が減るのでやせる
- 食べ量が減るので体力が衰退し免疫力が落ちるなどして体調が悪くなる。

また、高齢者の味覚障害は唾液量と深い関係があると考えられ、下図のような方法で唾液を出す回路にスイッチを入れることが有効です。

## ★ 唾液分泌促進方法 ★

### ① 唾液線マッサージ

味を感じるには唾液が大きな役割を果たします。味がよく唾液に溶けて味を感じられるよう、直接唾液線に刺激し、唾液量を増加させます。



### ③ こまめな歯磨き

こまめな歯磨きは口腔を刺激し、唾液分泌反射を促します。



### ② ゆっくりよく噛む

食物による口腔刺激は唾液分泌反射を引き起こし、さらに咀嚼時の咬筋の働きは耳下腺を増加させます。



### ④ 昆布茶の飲用

昆布茶はうま味成分をたくさん含んでおり、実はうま味は酸味以上に唾液を出す効果があるので、昆布茶を飲むことで唾液分泌促進が期待できます。

