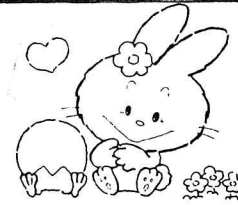


味覚障害

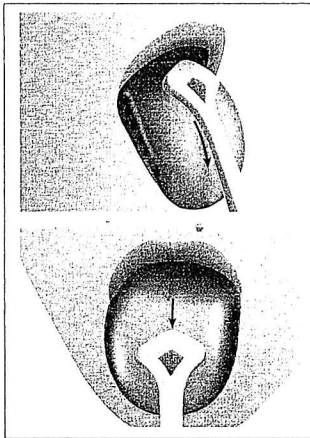
DA. 東田 梨奈



超高齢社会において、「味が感じられなくなった」「食事が美味しくなくなった」等の「味覚」の異常を訴える方が増えています。味覚は、最後まで美味しく食事を摂り、生活を楽しく為のとても重要な要素です。

それでは味覚障害とはどのようなものなのか、皆さんは御存知ですか？

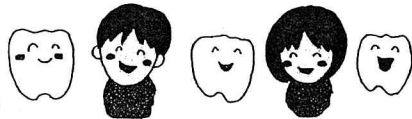
味覚障害とは、味がない、常に口の中で味がするなどの症状だけではなく、それによって食欲低下、摂食障害を生じることにつながる高齢者にとってとても恐い障害です。味は口の中の味覚センサー(味蕾)で感知され、味覚神経によって脳へ伝わり、におい、歯触りなどが加わり「食べ物の味」が成立します。なので、味覚センサー、味覚神経の異常が関係しています。その主な原因としてあげられるのは、唾液量の低下と舌のよごれです。



舌清掃の方法
弱い力で一方向に数回のみ、なでるように行う

左図のように舌のケアをすることで、お口の環境を整えてあげることや、亜鉛の摂取による予防、改善する方法もあります。

この様に食事や日頃のケアによって、味覚異常を防止することも出来るので、皆さんも、試してみてくださいはいかがでしょうか。



編集後記 DA. 三村 由美

おいしい物を食べる事は楽しみの一つですね。味覚はとても大切ですね。

亜鉛が不足すると...

DA. 太田 祥子

亜鉛が不足すると、味覚異常の他、骨粗鬆症、脱毛、発育不全などの症状が起こります。亜鉛は、サプリメントの摂取で手軽に補給できます。

亜鉛不足チェック表

当てはまるものにチェック

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 肌が荒れている | <input type="checkbox"/> 爪が割れやすい、変色している |
| <input type="checkbox"/> 二日酔いになりやすくなった | <input type="checkbox"/> 髪が薄くなってきた、抜け毛が多い |
| <input type="checkbox"/> 傷の治りが遅い | <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> 生理不順である | <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすくなった |
| <input type="checkbox"/> 味覚がおかしい、味を感じない | <input type="checkbox"/> 精力が衰えた |

多く当てはまった人は今すぐ亜鉛補給を!

ふれあいの中で

日本で初めて歯磨剤が商品化されたのは江戸時代。当時は貝殻の粉末や塩などを混ぜた粉状のものでした。その後、明治時代になってペースト状の歯磨剤が商品化されましたが、すでに歯磨き粉という呼

び名が定着しており、それが今日まで続いているんですね。

DA. 小田 世貴子

