

味覚の感度が低下したり消失する状態とは

超高齢社会において、「味が感じられなくなった」「食事がおいしくなくなった」などの味覚の異常を訴える方が増えてきています。味覚は最後まで美味しく食事を摂り、生活を楽しく重要な要素です。味覚は、舌の表面や口腔内の粘膜にある味蕾(みらい)という部分で感知します。味蕾の総数は年齢とともに減少し、高齢者では新生児の半分から3分の1程度になるといわれており、味覚の違和感や味覚障害は加齢による生理現象でもありません。それ以外にも入れ歯による刺激や、異物感や嫌悪感などの心理的な原因によっておこる場合があります。また、薬の副作用や亜鉛の欠乏、口腔カンジタ症やドライマウスなどの口腔疾患、嗅覚障害による風味障害などがあり、いくつかの原因が絡み合って発症することもあります。

味覚障害が高齢者の方に多いのは、加齢により舌や口の感覚細胞と唾液の分量が減るからです。唾液には食物等から味覚成分を溶かした役割があるので

高齢者はなぜ味覚障害が多いのか!?

唾液が減ると味が感じにくくなったり舌炎という症状を起こしてしまい味覚障害になってしまいます。そして、濃い味の食事により塩分や砂糖類を知らぬ間に多く摂ってしまつて、糖尿病や高血圧など年齢者に多い病気に影響を与えたりもいわれています。また、お口の中の汚れや唾液の減少なども味覚を鈍らせる原因になるので、口腔ケアでお口の中を清潔にするよう心がけましょう。



そして、味覚障害の主な原因は亜鉛の不足によるもので、高齢者の方の6割が亜鉛不足が原因です。一日に必

要な亜鉛の量は約15mgですが、日本では多くの人が不足しているといわれています。予防としては、魚介類のカキをはじめ、ごま、海藻、大豆、ブロッコリーなど亜鉛を多く含む食品は積極的に摂り、できるだけ添加物の少ない食事を心がけましょう。また、摂取した亜鉛が効果的に働くためには、日頃からビタミンやミネラル、たんぱく質をバランス良く摂る事も重要です。

もし、味覚障害の症状がある場合は病院で診察を受けましょう。味覚障害は歯科で対応できる場合がありますが専門的な検査や治療は主に耳鼻咽喉科が行っており、味覚専門外来を設けている病院もあります。倦怠感や立ちくらみ、口渇、食欲不振などの症状をとまなう場合は、内科を受診しましょう。また、他の疾患では治療を受けている人は、主治医に相談してみましよう。

【日本訪問歯科衛生協会による高齢者の味覚障害より抜粋】

ACT デンタルスタッフ紹介



医療法人イムズ ACT デンタル博多 歯科医師
中垣 藍

皆様こんにちは。私は大学を卒業し外来で働き、結婚をしたのち、縁あってACT デンタルでお世話になり、往診で多くの方と出会い、刺激的な毎日過ごしています。食べることが好きな私は、歯科医師は皆さんのお口のトラブルを解決し、役に立てる素晴らしい仕事だと思います。外来に来ることが難しい患者様の所へ伺い、ケアや治療をすることは考えていた以上に難しかったのですが、義歯の痛みが治り、笑顔を見せて下さったり、私たちの訪問を心待ちにして下さったり、「近所に歯で困っている人がいるからその人も診てあげて欲しい」と紹介して下さいた時などは、皆様のお役に立てていると思えて嬉しかったです。話すのが苦手な私ですが、今後も一生懸命に頑張っていきますので宜しくお願い致します。

患者様・ご家族様への今月のお願い

平成 28 年 7 月 31 日で後期高齢者医療証の有効期限が切れますので、新しい保険証が届きましたらご呈示のほど宜しくお願い致します。

スタッフ編集後記

7月になりもうジメジメとした夏が近づいています。今年は娘も生まれたので大好きな海もお預けかなと思っていますが、ゴルフ行ったりしてしっかりと真っ黒になろうと考えています。あとウッドデッキでゴムプールでも作って娘と入りたいなとも思っていますが、まだ小さいので厳しいのかな? そんな楽しみなことを考えながら初夏を迎えています。娘もずいぶん大きくなってきて抱っこするのも大変です。少しずつ「アウアウ」と何か喋っているような声を出すようになり、先日も病院に予防接種を受けに行つてご機嫌だった娘に注射を刺したら、大粒の涙を流して「ギャー」って泣き、可哀想な気もしましたがこれも成長なんだなって思うと嬉しくなってしまう今月の僕です。