

8月 栄養の日 消化は口から 口からはじまる消化と栄養の物語

栄養の日とは

食べる、必要な栄養素を体内にとりこみカラダをつくる、その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「栄養」といいます。例えば、大切な誰かと一緒に食べる食卓には思いやりがあること。例えば、バランスのとれた食事にココロが満たされること。「たのしい!」の笑顔が、すこやかなカラダをつくるのです。

日本栄養士会では、2016年に「栄養の日(8月4日)」、「栄養週間(8月1日~7日)」を制定しました。8月4日は、8(エイト)と4(よん)で「えいよう」の語呂合わせに由来します。今年のテーマは、『消化は口から 口からはじまる消化と栄養の物語』です。

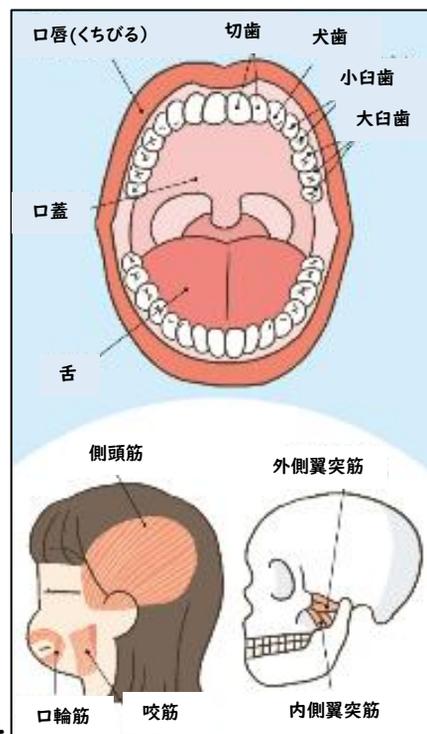
お口のしくみ

【消化の旅の始発駅】

目の前に現れたものを「これは食べ物だな」と脳が判断すると口が開き、ここから消化の旅がはじまります。

まず、唇の感覚で「かたさ」「形」「温度」をキャッチします。必要があれば、口輪筋を自在に使って、吹いたり、吸ったり、すすったりもできます。食べ物をかみ切るとき細かい切れはしや水分を外へもらさないのは、唇や口輪筋のおかげです。実際に食べ物をかみ切るのは切歯の役割です。肉などのかたいものは上下4本の犬歯で切りさきます。また、上下左右の臼歯で食べ物をすりつぶします。

側頭筋や咬筋などの咀嚼筋は体の中で一番強いパワーを出せる筋肉です。咀嚼筋を使い、食べ物を咀嚼している間、舌が口の中全体を動いて臼歯の上に食べ物を集めます。さらに、口の中の食べ物が「まだかたい」「まだ大きい」「少し熱い」「もう飲み込めそう」などの情報を舌から脳へ伝達します。唇・ほほ・口蓋・口腔底に囲まれた口腔は、食べ物をため、かみ砕きながら、唾液と混ぜて食塊にします。食塊ができると舌先が押し上がり、前から奥へと順に口蓋にくっついていき、食塊は咽頭へ運ばれていきます。



お口の雑学

【オーラルフレイル 老化は口から始まる】

オーラル(口腔)フレイル(虚弱)とは、口腔の状態の機能の衰えが、心身の機能の低下につながることを表す言葉です。よく食べ物をこぼすようになったとか、おせることが増えたとか、小さな口のトラブルに気づいたら、見逃さずに歯科医などに相談しましょう。●「オーラルフレイル」をチェックしてみましょう! 右の5項目のうち、2項目以上該当する場合は、「オーラルフレイル」に該当します。

質問	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか?	0~19本	20本以上
半年前と比べて、固いものが食べにくくなりましたか?	はい	いいえ
お茶や汁物等でおせることはありますか?	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか?	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか?	はい	いいえ

参考: 日本栄養士会ホームページ