



HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	唾液の役割：食事はどうしたら楽しくなるの？
Author(s)	原田，晴子
Relation	食事はどうして楽しいの？(Why is having meal so joyful?). 北海道大学歯学部講堂．2014年10月19日(日) 9:30-12:30.
Issue Date	2014-10-19
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/57996
Type	lecture
File Information	SW-3-Harada.pdf



「食事はどのようにして楽しいの？」

唾液の役割

～食事はどうしたら楽しくなるの？～

札幌北榆病院

口腔機能向上支援歯科衛生士

北海道歯科衛生士会 原田晴子

本日のキーワード

- ・唾液
- ・味
- ・筋トレ



そもそも・・・どうして楽しくないの？

食事相手がいない

味がしない

上手く噛めない

むせやすい・飲み込めない

美味しくない

口の中・歯が痛い

食欲が無い

体調が悪い etc・・・

そもそも・・・どうして楽しくないの？

食事相手がいない

上手く噛めない

美味しくない

食欲が無い

味がしない

むせやすい・飲み込めない

口の中・歯が痛い

体調が悪い

「唾液」とは？

消化管で最初に分泌される消化液。



摂食に関連する作用

消化作用

潤滑作用

味覚発現作用

口腔の健康維持に関連する作用

洗浄作用

保護作用

酸・アルカリの中和作用

再石灰化作用

抗菌・殺菌作用

その他の作用

排泄作用

水分平衡作用

唾液分泌低下
(ドライマウス)

咀嚼障害・食欲不振

齧蝕の多発

味覚障害 食物残渣 咀嚼障害
口腔粘膜の炎症 嚥下障害

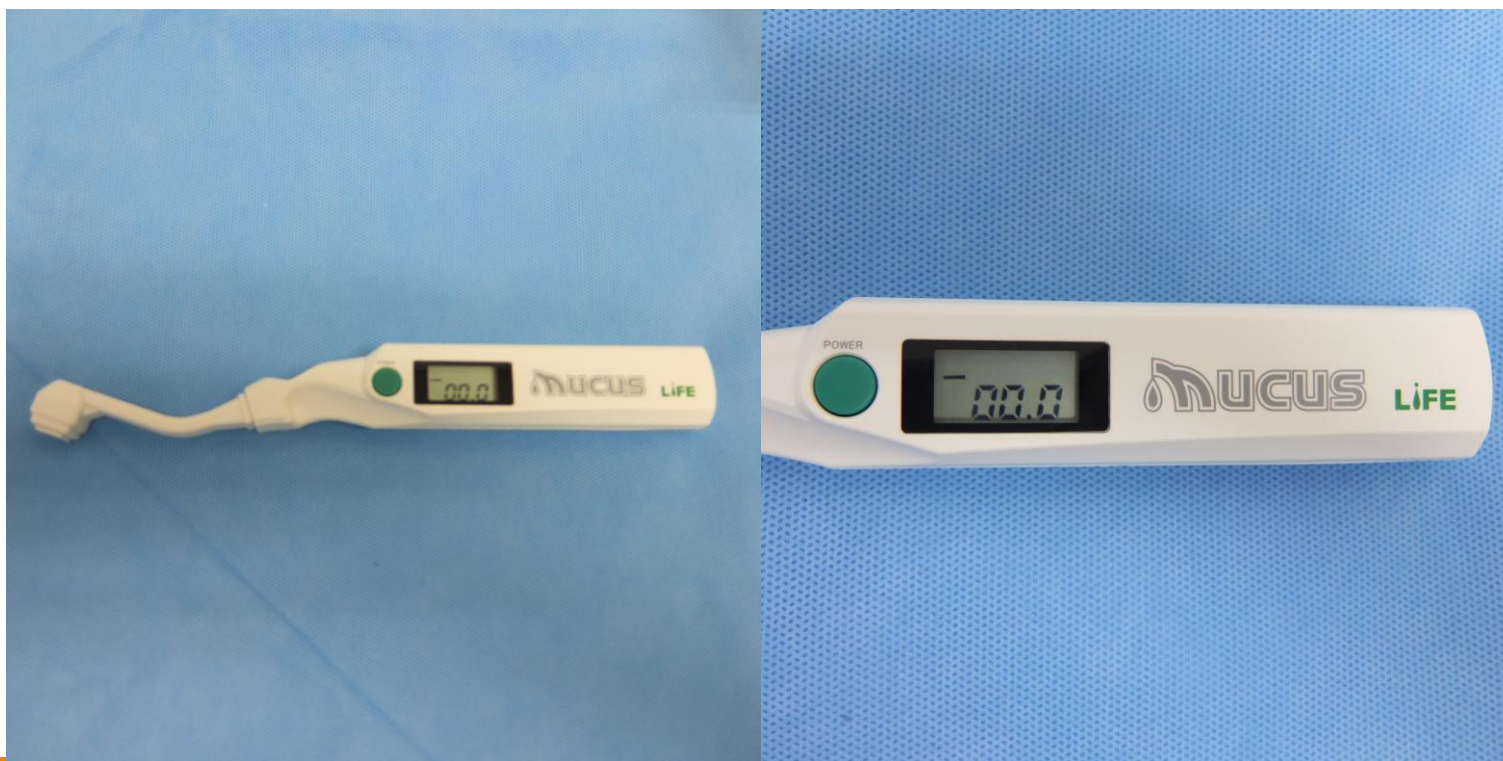
義歯の不適合 口臭 会話障害
歯並びの悪化 歯周病の悪化
ストレス 食欲不振

ドライマウスを疑似体験しましょう

- お口が渴くと飲み込みにくい？
- お口が渴くと味覚が変わる？

口腔水分計ムーカス®

口腔粘膜の乾燥状態を数値化します。



舌をキッチンペーパーでぬぐいましょう。

*ティッシュペーパーだと上手くぬぐえません。

通常
27. 5



乾燥後
21. 1



30以上	正常値
25以下	重度乾燥

- お口が渴くと飲み込みにくい？



Try!

ごっくんと飲み込んでみましょう

- お口が渴くと味覚が変わる？



Try!

塩、砂糖を舐めてみましょう

なぜ飲み込みにくなるの？

- 上あご(口蓋)と舌の摩擦が大きくなる
- 浸潤性が低下し、食べ物がばらつきやすくなる



食塊の形成、移送、食道への送り込み運動が障害される

なぜ味を感じなくなるの？

味は、食べ物に含まれる味物質が、唾液の中に溶け込み、舌の「味蕾(みらい)」と呼ばれる味覚受容器に届けられて感じます。

唾液が少ない(乾いている)と、味物質が味蕾に届きにくいからです。

「唾液」とは？

消化管で最初に分泌される消化液。



摂食に関連する作用

消化作用

潤滑作用

味覚発現作用

口腔の健康維持に関連する作用

洗浄作用

保護作用

酸・アルカリの中和作用

再石灰化作用

抗菌・殺菌作用

その他の作用

排泄作用

水分平衡作用

お口の渇きに困ったら？

対症療法（症状の軽減）

- 乾燥感への対応
- 口腔粘膜の保湿
- 粘膜痛や違和感への対応
- 口腔機能障害への対応
- 口腔ケアの現場での対応
- 人工唾液
- 水分補給

原因療法（原因の改善）

- 薬剤の副作用の除去、軽減
- 口腔機能の改善、リハビリテーション
- 唾液分泌を改善する薬剤の使用
- 生活習慣や体質の改善
- 口呼吸への対応

お口の渇きに困ったら？

対症療法（症状の軽減）

- 乾燥感への対応
- 口腔粘膜の保湿
- 粘膜痛や違和感への対応
- 口腔機能障害への対応
- 口腔ケアの現場での対応
- 人工唾液
- 水分補給

原因療法（原因の改善）

- 薬剤の副作用の除去、軽減
- 口腔機能の改善、リハビリテーション
- 唾液分泌を改善する薬剤の使用
- 生活習慣や体質の改善
- 口呼吸への対応

人工唾液・保湿剤が効果的です！



- ゼリー、スプレー、うがいなど様々なタイプがあります。
- 生活スタイル、好みに合わせて選びましょう。

お口の渇きに困ったら？

対症療法（症状の軽減）

- 乾燥感への対応
- 口腔粘膜の保湿
- 粘膜痛や違和感への対応
- 口腔機能障害への対応
- 口腔ケアの現場での対応
- 人工唾液
- 水分補給

原因療法（原因の改善）

- 薬剤の副作用の除去、軽減
- 口腔機能の改善、リハビリテーション
- 唾液分泌を改善する薬剤の使用
- 生活習慣や体質の改善
- 口呼吸への対応

「パ・タ・カ・ラ体操」で口腔機能アップ！

- 噛む力・飲み込む力の向上
- 唾液の分泌の促進
- 発音がはっきりする
- 入れ歯が安定する
- 表情が豊かになる
- 口呼吸ではなく鼻呼吸に戻すことで口腔乾燥を防ぐ
- いびきや歯ぎしりの改善

つまり筋トレです

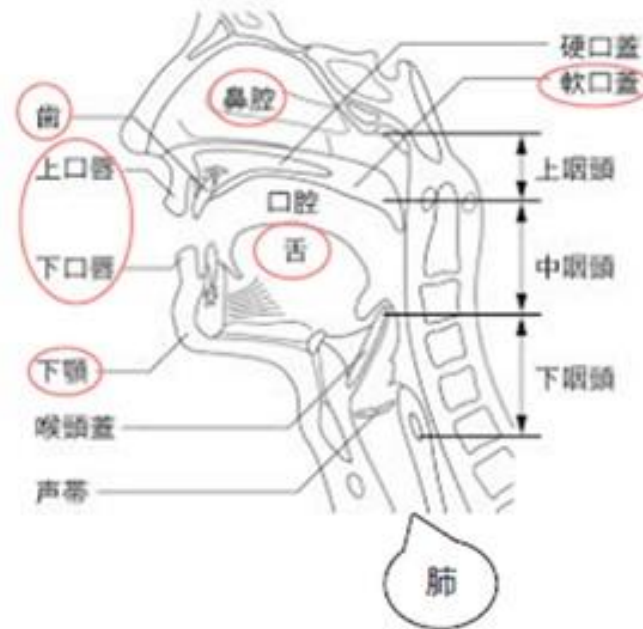
「パ」

破裂音の「パ」は唇をしっかりと閉めて発音します。
唇を閉める筋力を鍛えると食べ物をお口からこぼさなくなります。



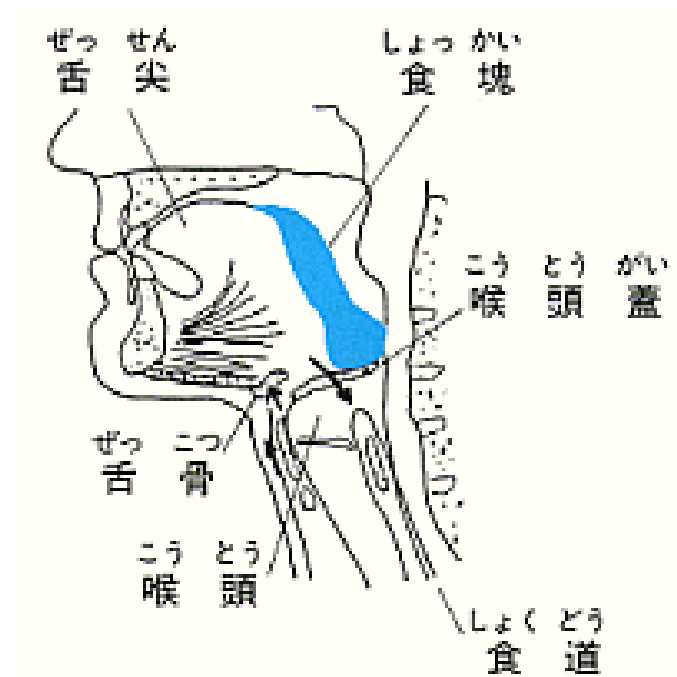
「タ」

「タ」は舌を上あごにしっかりくっつけることで発音します。
食べ物を押しつぶし、飲み込む動きと同じです。



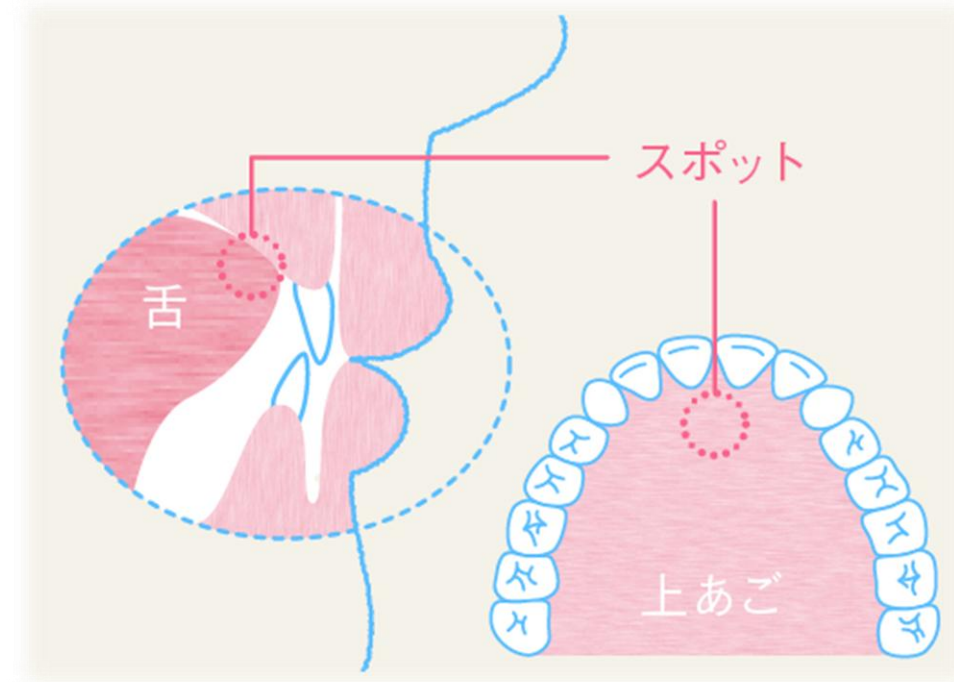
「カ」

「カ」は喉の奥に力を入れて喉を閉めて発音します。
この発音は誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニングができます。



「ラ」

舌を丸め、舌尖を上の前歯の裏に付けてから発音します。
舌が丸めたり良く動かすことで食べ物を喉の奥へと運べます。

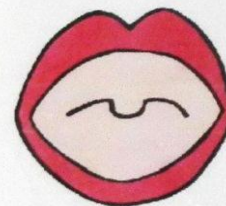


健口体操

一般社団法人北海道歯科衛生士会



むすんでひらいて



おとめさんと健口（けんこう）体操をしましょう！



さあ！楽しいランチを食べましょう！



レストラン エルム
豚ロース肉の生姜焼きとミートコロッケ