

食欲の秋 楽しく食べるための

咀嚼と嚥下

食べることは、身体のためにも、心のためにも、欠かせないもの。何を、どう食べるか。

以前より、ダイエット方法のひとつとして、数多く噛むことが挙げられています。噛む回数を増やし、時間をかけて食事をすれば、脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防げるという考え方です。

「噛む回数が少ない人は、肥満の傾向にあることが調査でもわかっています。民間企業と共同開発した咀嚼回数計を使い、おにぎり1個(100g)の咀嚼回数を計測。咀嚼回数とBMIの関係を見ていくと、噛む回数が少ない人はBMIが高い、つまり肥満傾向にあるのです。脳の満腹中枢が関係しているかまではわかりませんが、早食いの人は大食いになるということは、別で行われたさまざまな研究によって、明らかになりつつあります」

噛む能力が低いと、男性はメタボになるリスクが高まること。さらに、噛めていなくなると自覚していない人ほど、メタボになりやすい食事を続けやすくなる、という点を考えていく必要があります。意外かもしれませんが、噛めていなくなることに基づいていない人は多いのだそうです。

嚥下機能の低下と誤嚥の関係

噛む力も大切ですが、実は舌を衰えさせないということも重要です。

「喉には、空気を送る気管と、食べものや飲みものを送る食道が平面交差をしています。これはなかなか危険な構造。安全な呼吸と嚥下のために、実に器用に開閉を切り替えています。呼吸をするときは、食道が閉じ、空気を気管へ送ります。そして嚥下のときは、食べものが入らないよう気管が閉じ、食道が開きます。実はこの食道が開いている時間はたった0.8秒。このわずかな時間で安全に飲み込まなくてはなりません」だからこそ飲食物を喉へ送り込むタイミングが重要です。

「食道が開いている0.8秒に間に合わなければ、呼吸のために気管が開き、そこへ飲食物が入ってしまいます。これが誤嚥です。舌は食道が開く短い時間にタイミングを合わせるといって、とても重要な役割を担っています。舌の力が弱まればそのタイミングにズレが出て、誤嚥や窒息が起こってしまうわけです」



オーラルフレイル

かたい物が食べづらくなったり、滑舌が悪くなったり、飲み込みづらく感じたり…

加齢に伴うお口の衰えが、

栄養不足や気持ちの落ち込みなどを引き起こす

現象や、その過程のことを言います。

お口の健康は、体と心の健康にまでつながっているのです

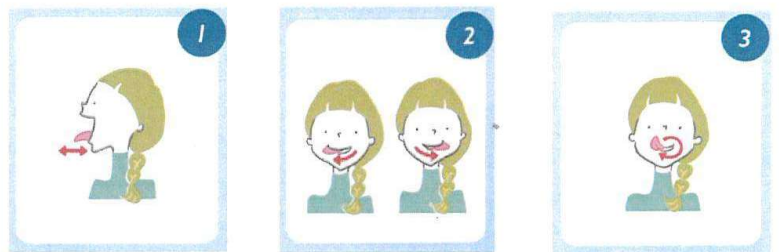
「発声」からセルフチェックできるアプリがあります。

あなたの口腔がどんな状態にあるかを確認してみましょう



▲毎日パタカラ【sunstar】

嚥下機能の維持に！今日から始められる体操



1 舌を思いっきり前に出してひっこめる

2 舌を片方の口角につける・反対側も

3 舌で唇の周りをぐるりと回す

ロート製薬 fufufu より