



## おいしく食べよう

立春も過ぎ、暦の上では春ですがまだまだ厳しい寒さが続いています。体を温める根菜や冬野菜を食べ、春の暖かさが訪れるのを待ちたいところです。

日本では古来より一年を通じて「旬」を楽しむ風習があります。旬の食材はおいしい、安価であるだけでなく、その時期に体が欲する効果が備わっており栄養価も高いため免疫力を高めるとも言われています。暑い夏にはきゅうり、なす、トマトなど体を冷やす効果がある食材が、寒い冬にはごぼう、れんこん、にんじんなど体を温める効果がある食材が旬を迎えます。旬の食材を食べて季節を楽しむことはもちろんですが、体の健康のためにも旬の食材を取り入れておいしく食事をしたいものです。

しかし、いつまでもおいしく食事をするためには、健康な口にしておかなければなりません。食べるためには、食べ物を認識し、口の中に運び、噛んで味わい、飲み込みやすい形状にまとめて後方に送り込み、飲み込む。という一連の流れが必要です。ですが、これらのどこかの機能が低下し健康な状態でないとさまざまな問題が生じてしまいます。例えば、①口唇力の低下：唇を閉じる力が低下すると、食べこぼししやすくなってしまいます。②噛む力の低下：痛い歯や揺れている歯、喪失している歯があると上手く噛むことができない。③唾液量の減少：唾液の量が少なくなると食べ物を上手くまとめることができず、口の中でバラけてしまい飲み込みづらくなるなどです。このような機能低下により口が健康な状態でないと、おいしい食材をおいしい状態で食べるのが難しくなってしまいます。

いつまでも健康な口にしておくためには、①虫歯や歯周病などで歯を失ってしまわないように原因となる汚れを除去し口の中を清潔に保つ②食べるために必要な筋力を低下させないように口腔周囲の筋肉のストレッチや嚥下体操を行う③唾液の量を低下させないように口腔内の保湿を心掛けることや、唾液腺マッサージなどを行うことが大切です。そして何よりも、家族や仲間と楽しい会話をしながら食べることで何倍もおいしく感じることはできないでしょうか。しかし現在は新型コロナウイルスの感染拡大により「みんなでワイワイ」食事することは難しい状況です。早く終息することを願い、またいつの日か、「みんなでワイワイ」食事を楽しみたいですね。



【歯科衛生士 石原 梨映】