〈口腔の役割〉

三毒を断つ

梅干しは平安時代、日本最古の医学書「医心方（いしんほう）」で“三毒を断つ”と紹介され、古来より梅は毒消しの妙薬として重宝されてきました。

ここで「三毒」とは“食物の毒“、”水の毒“、”血液の毒“をいいます。食中毒を防ぐと言えば「日の丸弁当」や「梅干しのおにぎり」を思い出される方も多いと思いますが、梅干しはその酸と塩の力による細菌の増殖抑制効果（制菌作用）が知られています。また豊富に含まれるクエン酸には疲労回復効果があり、この酸味が唾液の分泌を促して消化吸収を良くします。さらに胃粘膜保護作用があることから「二日酔いを防ぐ」ともいわれ、最近では「糖尿病」や「動脈硬化」、「便秘」といった生活習慣病を予防する効果があることが明らかになっています。

ところで梅干しを食べたり、見たりすると唾液が出ます。これは唾液の分泌が酸っぱい味（酸味）で生じるだけでなく、過去に酸味を味わった時の体験と、その見た目（視覚）の記憶によっても生じる事（条件反射）を示します。

では何故、酸味で唾液が出るのか。それは腐敗した食物は酸っぱくなることが多く、知らずにうっかり口に入れてしまった時、身を守るため、瞬時に多量の唾液を出し、口腔内に入り込んだ細菌や毒素を薄めてくれる反射の機能が備わっているからです。ちなみに「苦味」は「毒物」と認識し、唾液とともに瞬時に無意識に外へ吐き出す反射機能が備わっています。これらの反射はいずれも太古からヒトが生きるために身に付けてきた機能です。

さて世界保健機関（WHO）では高齢化率（65 歳以上の人口）が 21％を超えると超高齢化社会と定義しており、桐生市の高齢化率は令和 3 年では 36.2%、これを大きく上回ります。ヒトは誰でも高齢になるにつれ、唾液分泌機能の低下や、内服薬の副作用、ストレスや会話が不足することにより口腔乾燥症を生じます。口腔の乾燥によりむし歯や歯周病の進行だけでなく、舌痛症（舌や口腔粘膜の痛み）や義歯が合わなくなる、味覚障害、食物の誤嚥や窒息、そして何よりも肺炎が起こりやすくなります。当院を受診される口腔乾燥症の患者さんも、年々増加しています。そこで唾液を分泌させる効果のあるこの「梅干し」を見直してみてはいかがでしょうか。

桐生市の南公園はちょうど梅が見ごろをむかえています。「花も実もある」ということわざがありますが「外見の美しさだけでなく、中身も充実している」、「人情も道理も兼ね備えている」の意味があります。諸説あるようです

が、この「花」は梅を差していると言われます。先人にとっての「実」は現代の我々が想像するよりもはるかに大切な意味があったのかも知れません。

梅干しは酸性のクエン酸を含みますが、アルカリ性食品です
塩分が高いため、そのまま食べるなら１日１個が目安とされています

桐生市南公園　紅白の梅が開花し、見ごろをむかえています

【歯科口腔外科診療部長　今井　正之】