

口と舌についてのお話

最近、食べ物の味が分かいにくい味覚障害を訴える人が増えています。

神経や脳に障害があるときや老化での味覚障害はよく知られていますが、

実は偏食による味覚障害が多いのです。

例えば、加工食品ばかり食べるなど極端な偏食が続くと、亜鉛が不足

します。

亜鉛が欠乏すると、舌の表面粘膜にある味蕾(みらい)細胞の成長が遅くなる

ために、味に鈍感になるようです。

味覚がちょっと変だな……と思ったら、まず食生活を振り返ってみましょう！！



次の項目で気になることはありませんか？



①口が臭い

虫歯や歯槽膿漏のおそれがあります。

②唇が荒れる

ビタミン不足や胃腸障害のおそれがあります。

③味が分からない

味覚障害のおそれがあります。

④喉が渇く

特に原因もなく喉が渇き、尿量が増えるときには糖尿病などがいないか調べましょ

う。(糖尿病症状の一つである口渇・多尿症のおそれ)

⑤ 白い斑点がある

痛みはなくても、舌のふちにできた斑点は口内炎や膠原病のおそれがあります。

⑥ 歯茎から出血

歯周病のおそれがあります。

⑦ 口の中が荒れる

口内炎が出来やすくなります。特にビタミン不足がないかを見直しましょう。

歯が痛かったり、口内炎があるとついつい食欲が低下してしまい、食べるのがつらく面白くなくなってしまいます。

食事は車のガソリンのようなもので、人生において欠くことのできないものです。人間が体を動かすためには食べ物をしっかり入れて栄養満タンにしてよいよい生活を送りましょう。

平成18年2月14日

管理栄養士 新中彰子