



保健師・栄養士の

健康へのW A N ポイント

特大号

令和6年8月1日発行

積丹町役場住民福祉課

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

「口と栄養の“おいしい”関係」

☑ 口輪筋を鍛え、 口角を上げてこう

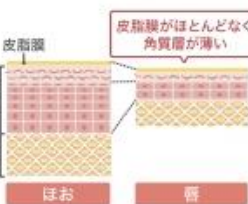
水をこぼさずに飲めるのは、唇や口輪筋、頬の筋肉が、食べるだけでなく表情筋としても発達してきたから。口輪筋が弱まると口を開けにくくなり、口の中が乾燥して細菌が増えたり、舌が喉に落ち込むことでいびきや睡眠時無呼吸の原因にもなってしまいます。



500mlのペットボトルに水を100～150ml入れてふたを閉め、下を向いて唇だけでしっかりとはさむ。そのまま10秒キープ。

☑ 唇が赤いのは猿のお尻と同じ理由

人間の唇が赤いのは、なんと猿のお尻が赤いのも同じ理由。強さと性的魅力をアピールするために進化してきたと言われています。赤く見えるのは、他の皮膚よりずっと薄い角質層を通して透けて見える毛細血管の色。保水効果のある角質層が薄いから、唇は乾燥しやすいのです(※6)。



☑ 赤ちゃんはお乳を 唇で吸ってはいない

生後間もない赤ちゃんは、おっぱいに吸らず、唇に吸ったものに吸いつこうとします。これは生きるために必要な「吸乳反射」という原始反射。口を大きく開けておっぱいに吸い付くと、舌が大きく上下運動をはじめ、お乳が絞り出されて、流れてくるのです(※7)。



☑ 「口」という漢字 「囁く」という漢字

「口」という字はもちろん、聞いた口の形の絵から作られた象形文字。「囁く」は、「口」という意味と「つなぎ合わせる」という意味の「𠂔(テツ)」を組み合わせたものです。口と食べ物がまるでつなぎ合わさっているようなようすを表しているのです。

☑ チョコレートとガム、 一緒に食べるとどうなる？

現在ガムのベースの主流である酢酸ビニル樹脂という物質は、唾液に溶けることはありません。しかしチョコレートに含まれるココアバター(油脂)は、酢酸ビニル樹脂を溶かしてしまうため、ガムはいつの間にか口の中から消えてしまうのです(※8)。

☑ お汁粉に塩を足すと なぜ甘く感じるの？

お汁粉と塩のように、異なる味が混ざることによって、その一方の味を強く感じることを「味の対比効果」、反対に弱く感じることを「抑制効果」と言います。また、同じ系統の味をもつものを混ぜたときに、より味が強調されるのを「相乗効果」と言います。

もっと
もっと
知りたい

口だけに口外したくなる、 お口の雑学

おいしく楽しく食べるために知っておきたい話、役に立つ話、「ちなみに…」と思わず口に出したくなるような、口まつわる話を紹介します。

☑ 梅干しを見ただけで 唾液が出るのはなぜ？



酸っぱいものを見ると唾液がドバツと出てくるのは、酸によって歯の表面が溶け出すのを防ぐため。酸っぱい食べ物を見ただけでも唾液が出てくるのは、過去の記憶による条件反射です。つまり食べたことがない人は、梅干しを見て唾液は出てこないのです。

☑ 唾液にはネバネバとサラサラの 2タイプが

唾液の原料は血液です。舌の裏から分泌される、舌下腺・顎下腺が作り出す唾液は、食べ物と混ぜて食塊を作るためのネバネバタイプ。上の奥歯付近の頬に出口のある耳下腺からは、頬の粘膜と歯や歯茎の滑りをよくするために、サラサラの唾液が分泌されています。

☑ ドライマウス解消唾液腺マッサージ

食事の前や入浴中に行うと、唾液腺の動きがよくなります。



☑ 歯ごたえを感じるのには歯ではない という事実！

硬い、柔らかいなどの歯ごたえを感じているのは実は歯ではなく、咀嚼やくちく歯根膜の感覚です。歯根膜は、歯をあごの骨(歯槽骨)に固定しているコラーゲンの束。噛んだときに加わる強い力で、歯と歯槽骨がいたまないよう、クッションの役割を果たしています。



☑ オーラルフレイル 老化は口からはじまる

オーラル(口腔)フレイル(虚弱)とは、口腔の機能の衰えが、心身の機能の低下につながることを表す言葉です。よく食べ物をこぼすようになったとか、むせることが増えたとか、小さな口のトラブルに気づいたら、見過さずに歯科医などに相談しましょう。

出典：「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント(2024.4)」
一般社団法人日本老年医学会、一般社団法人日本老年歯科医学会、
一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会

「オーラルフレイル」を自分でチェックしてみましょう！

お口の健康状態を確認してみましょう。下の4項目のうち、2項目以上に該当する場合は、オーラルフレイルに該当します。

質問	該当	該当数
自身の歯は、何本ありますか？ (「差し歯や虫歯をかかされた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。）」	該当	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

☑ 口の天井・口蓋も、ただ者ではない

口蓋の前方3分の2は硬い骨でできた硬口蓋、後方3分の1は、柔らかい筋肉でできた軟口蓋です。鼻と口は喉の奥でつながっていますが、食べ物や飲み物が口に入ることで舌の付け根と軟口蓋がくっついて口腔にふたをするため、食べ物や飲み物が鼻に入ることはないのです。

☑ 切歯、犬歯、臼歯、歯の形には 意味がある

肉を切り裂いたり、引きちぎって飲み込む肉食動物は犬歯が鋭く発達し、草を噛み切って咀嚼する草食動物は切歯(前歯)と臼歯が大きく発達しています。人間は肉も植物も食べる雑食動物なので、切歯、犬歯、臼歯が平均的に発達しているのです。