

# 健康レシピ～食べ物編

## 口腔ケアで期待される効果

- 虫歯や歯周病の予防
- 口臭の予防
- **味覚の改善**
- 唾液分泌の促進
- 誤嚥性肺炎の予防
- 生活リズムの改善

**口腔ケアの重要性**  
 口腔ケアとは、口の中のお手入れのことです。歯磨きもその一つです。ただ、歯と歯の間、歯と歯茎の境目など、歯ブラシは充分に届きません。歯間ブラシやフロスなどの使用が勧められます。定期的に歯科での口腔ケアを受ければ、虫歯や歯周病の予防だけでなく、さまざまな健康上の効果が期待できます。（左点線枠内参照）

**高齢者に多い味覚異常**  
 高齢になると、味がわかりにくくなる味覚障害を持つ方が増えてきます。薬の影響、食生活の偏り、精神的なストレスなどから起こるといわれていますが、原因不明で突然に起こることが全体の2割近くもあるそうです。

この味覚異常は口腔ケアにより予防・改善が期待できるとされています。味覚異常だけでなく、口のトラブルは、食欲不振から体調不良を引き起こす原因となります。ご自分の口の環境を振り返り、歯科の定期的な健診を受けましょう。



**亜鉛不足も気を付けたい**  
 味覚障害の原因のひとつに亜鉛不足があります。亜鉛は細胞内に存在するため、多くの食品に含まれています。ですから、通常の食生活で不足することはあまりありません。大量にお酒を飲む人（酒が亜鉛の吸収を阻害する）、偏った食生活（特にインスタント食品ばかりをとる）の人、極端なダイエットを長期的に続けている人は亜鉛不足になりやすいので注意が必要です。

また、亜鉛は、汗や尿から排泄されるため、利尿薬などの薬を使っている人、大量に汗をかくアスリートも、注意が必要です。サプリメントの乱用で、必要以上にすると、頭痛など健康に良くない影響があります。まずは、亜鉛を多く含む食品を日常的にとっているかを確認しましょう。

**亜鉛を多く含む食品**  
 ごまやピーナツなどの種実類は、亜鉛を多く含みますが、一度に食べる量が限られるので、効率的ではありません。穀物も亜鉛を多く含みますが、亜鉛の吸収を妨げるフィチン酸という成分も含まれるので、亜鉛の摂取源としてあまり期待はできません。亜鉛を多く含み、吸収率が良い食品は、肉・魚介・卵黄・チーズなどの動物性食品です。十分な亜鉛を取るための一日の目安は、肉や魚のどちらかを自分の手のひらにちょうど乗るくらい十卵一個十チーズ一切れです。

普段の食事を振り返ってみませんか。