

## Q 酸っぱい食べ物が苦手に

舌の味覚変化についてお尋ねします。20代頃までは、梅干しやミカンなど酸っぱい食べ物が大好きでしたが、年を取るにつれて酸味の強い物がほとんど食べられなくなりました。今ではトマトやイチゴ程度の酸っぱさでも、食べるのに一苦勞です。甘いものは昔も今も大好きでよく食べます。どうしたら、若い時のように酸っぱい物を食べられるでしょうか。

(流山市、男性 70歳)

# お口の健康相談室



イラスト・めいもも

るので、味は舌で感じていると言ってもよいでしょう。また、風邪などで鼻が詰まっていると、食事がおいしく感じられませんよね？ 食物中の味

が湧き出てくるはずですが、これは梅干しの酸味を弱めるために体が準備をしているのです。高齢になると唾液の分泌が減ってきます。ですから、今まで

## A 唾液しっっかり出す工夫を

味は、甘味、塩味、酸味、苦味に加え、うま味の五つに分類されます。まずは、この味を感じる仕組みについて説明します。味を感じるのは「味蕾」と呼ばれる味覚器官で、口の中全体に広がっています。この味蕾は唾液などに溶けた食物の中の味物質を感知して、その情報を脳に伝達します。

味蕾の3分の2は舌の上にあるので、味は舌で感じていると言ってもよいでしょう。また、風邪などで鼻が詰まっていると、食事がおいしく感じられませんよね？ 食物中の味が湧き出てくるはずですが、これは梅干しの酸味を弱めるために体が準備をしているのです。高齢になると唾液の分泌が減ってきます。ですから、今まで

酸っぱい物が平気で食べられたのに、唾液が少なくなったために、酸味が以前より強く感じられるようになったと思われま

を清潔にし、味のセンサーである味蕾がいつも正常に働いてくれるようにするのも大切です。唾液の分泌を促進するために、耳たぶの下や、ほお骨のつばりの内側、下あごの左右の骨あたりにある唾液腺を指でマッサージしたり、口を「ウーイ」の形に大きく動かしたりするのもいいでしょう。

う。まずは、食事の時はしっっかり料理を見て、食べるようにします。テレビなどを見ながらなんとなく食事をする、脳からの唾液を分泌させる指令が弱まり、唾液量が減ることがあります。ストレスや疲労がたまるとう唾液の分泌量が変化するので、ストレス解消も大変重要です。また、「舌ブラシ」と呼ばれるような柔らかめのブラシを使って舌をきれいにするなど口の中

耳鼻科医師会の歯科医が、歯や口に関する皆さんの悩みや相談にお答えします。普段の治療では聞けないことや、歯や口に関する悩みを募集しています。住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、〒260-0013 千葉市中央区中央4の15の3 読売新聞千葉支局「お口の健康相談室」係まで、はがきかファクス(043-2255-2160)、メール(chiba@yomiuri.com)にお寄せ下さい。