

味覚と脳

食べ物が口に入ると、唾液や水分に溶けて味を感じる味細胞という細胞を刺激し、脳に味覚を伝えます。

この味細胞は大部分が舌に存在し、次の5つの味に反応します。それらは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味で、基本味と言います。辛味が抜けていると思うかもしれませんが、辛味は基本味に含まれません。辛味は味細胞の刺激だけでは反応しないからです。

例えば、唐辛子に含まれているカプサイシンは、味細胞だけでなく、痛みを感じる細胞に反応し、脳に辛いと感じさせています。

余談ですが、このカプサイシンは脂溶性なので、水には溶けません。そのため、辛さによる刺激を抑えようと冷水を飲むことは無意味なのです。オリーブオイルなどの油やアルコール、酢などに溶けやすいので、水よりもこれらの物を口に含んだほうが刺激を抑えるのに効果的なのです。

味覚障害になる人

味覚障害の原因の約20%が亜鉛欠乏症であるとの報告があります。味細胞のエネルギーとなる亜鉛が不足すると、味細胞の新陳代謝が障害され、味覚障害となってしまうのです。

亜鉛不足の原因

最近では、ダイエットや偏食、ファストフードのまん延により亜鉛不足になることが多いようです。

1日当たりの亜鉛摂取推奨量

男性	▽18～69歳…10mg
	▽70歳以上…9mg
女性	▽18～69歳…8mg
	▽70歳以上…7mg

その他の原因としては、

喫煙、歯周病、加齢やストレスなどから起こる唾液分泌の減少や神経疾患、舌炎、糖尿病などが挙げられます。毎日の食生活をおいしく、楽しくするために、口腔内環境を清潔に保ちましょう。

文責 平戸歯科駅前

平戸啓一郎

は・歯・はのピカ・ピカ  
親子歯科教室

歯を上手に磨くポイントや虫歯の予防方法などを歯科医師が分かりやすく指導します。参加者には歯ブラシをプレゼントします。

とき 6月9日(土)14時～15時  
ところ 府中市こどもの国ポムポム  
対象 小学校・義務教育学校1～3年生の子どもとその保護者  
内容 歯についてのお話と歯磨き指導  
講師 フジモト歯科 藤本俊介さん、歯科衛生士  
参加料 無料  
問い合わせ先 健康医療課元気づくり係(リ・フレ内・☎47-1310)または健康づくり係(上下保健センター内・☎62-2231)

希望者には無料でフッ素塗布  
無料歯科健診

市民の皆さんの豊かで健康的な生活のため、虫歯、歯周病、かみ合わせなど、口の中のヘルスチェックをします。気軽にお越しください。

とき 6月9日(土)9時～12時  
ところ 府中市・福山市新市町の全ての歯科医院  
対象 府中市・福山市新市町の市民  
内容 歯科健診、ブラッシング指導、歯ブラシ配布、希望者に無料フッ素塗布  
料金 無料  
問い合わせ先 健康医療課元気づくり係(リ・フレ内・☎47-1310)または健康づくり係(上下保健センター内・☎62-2231)

ボランティア  
フェスティバル  
を開催します!

ボランティアを「知りたい」「体験したい」と思っている皆さんへ。

府中のボランティア活動が分かる楽しいイベントです。ぜひお越しください。  
とき 6月3日(日)9時30分～14時  
ところ リ・フレ  
内容 ボランティア体験コーナー、バザー、ビンゴゲーム、ミニ盛り花など  
入場料 無料  
問い合わせ先 府中市社会福祉協議会(☎47-1294)