

# 歯つらつ

2016年4月

241号

～発行所～  
 齋藤歯科診療所  
 由利本荘市美倉町 47-1  
フシノヨイハニ  
 0120-24-4182  
 FAX 0184-24-1440  
 www.saitoshika.net

～診療時間～  
 曜日:月曜日～土曜日  
 時間:午前 9:00～1:00  
       午後 2:00～6:00

～休診日～  
 日曜・祝日  
 第2・4木曜日

今号では味覚と味蕾についてお話しします。

味覚は、五感の一つであり、食するものに応じて認識される感覚です。基本味として、甘味・酸味・塩味・苦味・旨味の五つがあります。

それを感じる「受容器」は、ヒトの場合主に舌にあり、舌に多く存在する「味蕾」が味覚受容体として働きます。

味覚は舌の舌乳頭という細かな突起状の部分で感じられます。舌乳頭には茸状乳頭、糸状乳頭、葉状乳頭、有郭乳頭の形状分類があり、糸状乳頭以外に味蕾が存在します。

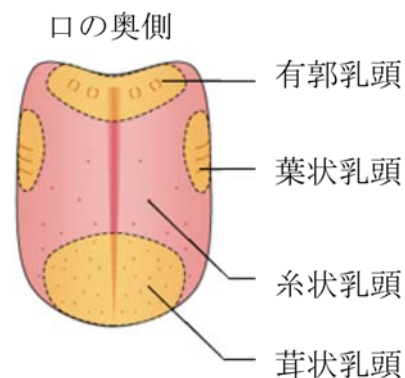
・茸状乳頭  
 舌上面の全体に存在するが、特に舌尖側に集中している。一個の突起あたり一〜数個の

## 味覚と味蕾について

味蕾が存在するが、味蕾をもたないものもある。

・葉状乳頭  
 舌の付け根に近い側縁に存在するが数は少ない。一個の突起あたり十数個の味蕾が存在する。

・有郭乳頭  
 舌の付け根付近に十個程度存在する。一個の突起あたり数百〜千個という多数の味蕾が存在する。



味覚は種類によって感度が異なり、苦味が最も感じにくく、次いで塩味、酸味、甘味と続きます。

味覚障害は、薬物性、神経障害、亜鉛不足、口腔乾燥症などの口腔疾患や全身疾患、放射線治療後などにより引き起こされます。

歯科に関連する原因の味覚障害としては：  
 ・苦味：歯周あるいは歯槽膿瘍から出た膿  
 ・塩味：炎症組織からの出血  
 ・酸味：異種金属充填物間の電解質反応  
 などが挙げられます。

これらの味覚障害は、歯科治療で原因が除去されると改善されます。  
 味覚機能は年齢と共に低下

## 休診日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
4月					1	2
3 休診	4	5	6	7	8	9
10 休診	11	12	13	14 休診	15	16
17 休診	18	19	20	21	22	23
24 休診	25	26	27	28 休診	29 休診	30

### 歯科保険点数改定について

四月一日より歯科保険点数が一部改定されます。これにより、歯科治療費の変動があり、ご負担額も変わる場合がありますので、予めご了承下さい。

また、就職、転職、退職などで移動が多い時期です。保険証が変更になりましたら、ご提示下さいますようお願い致します。

していきます。

しかし、生活習慣、特に食習慣によっておこる味覚障害は若者に増えてきています。

無理なダイエット、ファストフード、インスタント食品を頻繁に食べる、一人暮らしによる粗食などが要因となるため、バランスのとれた食事をする事が大切です。  
 — 新田 —

## ある日のスタッフ

今月は歯科技工士の草刈由華です。

◆ 三月、四月は卒業・入学シーズンですね。私の息子も先日、保育園を卒園しました。

◆ 息子は四年間の保育園生活でたくさんの経験をし、驚くほど成長しました。

入園した頃は、親や保育士さんの手を借りないと何もできま

せんでした。しかし、お友達と一緒に生活していく中で、着替えや身の回りの準備などひとりで出来るようになりました。

◆ 今では、息子から教えられることも多くある程です。

◆ 四月からはよいよ小学生になります。小学生になることを楽しみにしている息子は、勉強もスポーツも頑張ると張り切っています。

親としては、小学校へ行くことへの期待と不安はありますが、

見守ってあげたいと思います。

◆ まだまだ親が手を貸さなくてはならないことも多いですが、息子と共に私も成長していけたらと思うこの頃です。



## 食育の乳幼児期

様々なライフスタイルがある中で、食生活も変化しています。未婚単身者の増加や少子高齢化などの社会背景が関与し、三世帯が同居していた時代から一人世帯が最も多い時代になりました。

そのため、孤食が増加し食べたいものだけをその時の気分で食べるが多くなり、生活習慣病へつながってしまうことがあります。

今号からは食育について、ラ

イフステージ別にお話致します。シリーズ1は乳幼児期です。

◎ 乳幼児期の生活背景

・ 学童期以降の食べ方の基礎をつくる時期であり、心身の発達、味覚や咀嚼機能の発達のための大切な時期

・ 保育園や幼稚園に通い始め、親元から離れることで社交性が身につく

・ 食事、運動、睡眠、排泄などの基本的な生活習慣が確立される



乳児期の離乳は個人差があります。

◆ 離乳食で遊んだり手で触ったり、食べる日と食べない日の差があるなど、食事ひとつでも様々なことがあります。日々の乳児の様子を見ながら行うと良いでしょう。食べる楽しみを体験するため、強制はしないようにします。

◆ 一歳半頃には第二乳臼歯以外の乳歯が生え揃いますが、十分な咬む力はありません。三歳頃に乳歯が生え揃うことで咬む力がついてきます。

◆ また、虫歯予防は乳歯が生えた時から始まります。ガーゼや子供

用ブラシで優しく汚れを拭き取りましょう。

◆ 幼児期は消化、吸収、代謝が高まる時期です。しかし胃の容量が小さいため一度に多く摂取できず、必要な栄養を確保するには一日三食では足りないこともあります。そこで間食です。

◆ 間食は糖類の過剰摂取に注意し、消化しやすいものや水分の補給を行いましょう。

◆ エネルギー補給：おにぎり、焼き芋、干し芋、甘栗

◆ ビタミン・食物繊維

◆ 野菜スティック、季節の果物

◆ たんぱく質・カルシウム：ヨーグルト、

◆ 小魚、牛乳

◆ 水分摂取：麦茶、白湯

◆ 甘いものを食べる時は、時間を決め、だからだと食べないよう注意します。また、長時間口に滞在するアメなども乳歯に影響しやすく、のどに詰まらせる誤飲にも気をつけましょう。

◆ 次号は学童期についてです。

◆ デンタルハイジーン10月号参照

