

● **ものを食べる構造は餅つきと同じ** ●

**舌の力(舌圧)**

舌は味を感じる器官であるだけでなく、食べ物を飲み込む一連の作業にも欠かせない存在。口に入った食べ物は舌の力(舌圧)によって歯の上に乗せられ、のどまで送り込まれる。



**噛む力(咀嚼)**

歯やあご、口まわりの筋肉を使って食べ物を細かく砕く力。歯が減ったり義歯になったりして落ちるが、口まわりの筋肉が弱っても落ちる。また、あごを動かすと、その刺激で唾液が分泌される。

**飲み込む力(嚥下)**

のどには気管と食道があり、喉頭(のどぼとけ周辺)が持ち上がることで食べるものを食道に送り込む。筋力が弱まると喉頭がうまく上がらなくなり、食べ物が気管に入る誤嚥が起こりやすくなる。

**唾液量**

1日の平均唾液量は1.5Lだが、年齢とともに減る。唾液をつくるのは口の周りにある唾液腺。唾液が減るとスムーズな飲み込みが難しくなる。唾液には消化を助ける作用や自浄作用も。

「口」の衰えが始まる理由

年齢とともに低下する口の「4つの力」

口の健康を支えているのは、歯だけではありません。食べるためには、口全体の機能が重要です。食べることは、①噛む力、②舌の力、③唾液量、④飲み込む力という、口の「4つの力」で成り立っています。

「食べる」動作は、昔から餅つきにたとえられます。具体的には、口の中は臼、歯は杵、「噛む力」はつく人の筋力、舌はこねる人、唾液は打ち水。たとえば、蒸したもち米をつくためには、当然丈夫な歯(杵)が必要ですが、それだけがあっても「噛む力」(筋力)や、こねる「舌の力」が不足していると、口の中で餅はうまくまとまりません。

