



おいしく食べるための工夫 その2(後編)

歯学博士 鬼塚 綾子

『食べる』と一言でいっても実は①からのような複雑な流れから成り立っています。

- ① 食べ物の認識
- ② 咀嚼
- ③ 食塊をつくりのどへ送る
- ④ 飲み込む
- ⑤ 食道の動きによって胃へ送る



今回は③の部分について考えてみましょう。

咀嚼とは、食べ物をかみ砕いて唾液と混ぜ合わせることで、食べ物が入ると唇は自然に閉じ、奥歯、舌、頬、下顎の筋肉が総動員されて咀嚼が行われますが、高齢者のかたではうまくいかない場合があります。

年齢を重ねると、筋力自体が落ちてきますし、脳梗塞の後遺症などで半身に麻痺などが残ってしまったりと当然動きがスムーズにいかなくなりやすいです。

また、虫歯や歯槽膿漏で歯を失っていたり、痛いところがある場合なども噛むのに支障が出てしまっています。入れ歯になった場合、うまくいった場合でも咀嚼力は3分

の1程度といえます。

噛む力が弱い場合、歯のかわりに切り目をいれるなど工夫が必要で、刻み食とよく言いますが、鳥のエサのように刻んだものは口の中で散らばってかえって食べにくいことがあります。一口大で食べる方がつぶしやすく飲み込みやすいものもあるので、素材の性質を考えて調理するといいたいでしょう。ご飯や麺などは熱を加える時間調整などで硬さの調整がしやすい食材といえます。

積極的に取りたい野菜は、調理のコツがありますので、紹介します。

- ・ニンジン、大根 ↓ 細かく刻むより、舌のくぼみにのる大きさに切ってよく煮る。
- ・ナス、きゅうり、トマト、アスパラ ↓ 皮をむく
- ・白菜、キャベツ ↓ 葉脈をきる
- ・ごぼう ↓ 細かく小さいさがき
- ・玉ねぎ、ネギ、インゲン ↓ 縦横に直角に切る。
- ・連根 ↓ 切り込みを入れてよく煮てもかたいのですりおろしてひき肉と混ぜたり、汁物にする



ペット紹介のコーナー



毎度おなじみですが、このコーナーではひまわり歯科のスタッフが実際に飼っているペットの紹介をします。今回紹介するのは事務所の隣原田が飼っている三下りの



Three-downed bird

りがかったと前に診ました。主人の目の明りが不足が骨折してしまいました。顔に腫らしては、拾った場所が家のすぐそばだったこともあり、家のヘランダに力を入れて置いておくこと次の日の朝から親鳥が熱心に餌を運んできました。1週間ほど経って動物病院へ連れて行ったものの、手術をするには小動物専門の病院で診てもらふ必要があり、その手術代が高額であったために断念せざるを得ませんでした。骨折してからすぐへてあげたこの病院でも治せた可能性があったように思えます。幸い折れたままの状態ではあるが、骨や皮膚が再生してきていたため、命に別状はなかったのですが、この折れた足では自然界では生きていくことはできないため自分で飼育することになりました。キョウヒは人懐っこく部屋の中でカコから出ていると飼い主の後をついてきます。また腫瘍は非常に小さく綺麗です。餌はまだお話し中ですが、コオロギ、小松菜、キャベツ、小動物用のセリイ、木の葉、フドフなどをあげています。いまのキョウヒコオロギが1歳半ほどです。