

<グレースデンタルクリニック> 訪問歯科新聞 2月



<発行元>

医療法人社団 慶実会
グレースデンタルクリニック 本院
〒153-0053
東京都目黒区五本木3-25-17
TEL: 03-6452-3111
FAX: 03-6452-3112



～味覚障害～

味覚とは、甘味、酸味、塩味、苦味、旨味の5基要素があります。これらの感度が低下したり消失したりすることを、味覚障害といいます。

なにを食べても味がしなかったり、まずく感じてしまったり、何も食べていないのに塩味や苦味を感じる場合があります。

味覚障害の原因



- ・味蕾の減少、萎縮
- ・亜鉛の不足
- ・唾液の分泌の低下
- ・舌苔やカンジダ症
- ・味覚の感覚神経がダメージを受けた
- ・薬の副作用・風邪や鼻炎による鼻づまり
- ・心因性のもの

味覚力のチェックをしてみよう！！

- ・お水 100cc
- ・砂糖 1g

これらをコップに入れ混ぜ合わせます。

味覚チェックをしたい人に飲ませてみましょう。この時飲む人には甘いことは伝えないうきまします。

飲んでみて「甘い」と答えないう、「酸っぱい」、や「苦い」などと答えた人は味覚障害の可能性があるかもしれません。



味覚障害の予防や改善のためにも亜鉛を摂取することはとても大切です。

亜鉛の一日の必要摂取量は**15mg**です。

多く摂取できる食品

牡蠣ならば2粒で一日の摂取量が補えます。毎日の食事であまう取り入れましょう。食品による亜鉛の摂取だけでは心配なうたは亜鉛のサプリメントもお勧めですが、過剰摂取により中毒症状が出ることもあるの

亜鉛を含む食品例

1回で食べる量	亜鉛摂取量
牡蠣 45g (3個)	5.9mg
牛・サーロイン 150g (厚切り1枚)	4.4mg
納豆 50g (小1パック)	1.0mg
牛乳 200mL	0.8mg

<クリニックからのお知らせ>

お口の事で気になる！・・・心配な事がある！・・・そんな時には電話をしてみてください。ご相談だけでも大丈夫です。



私たちは皆様の「お口のホームドクター」を目指しています。

