

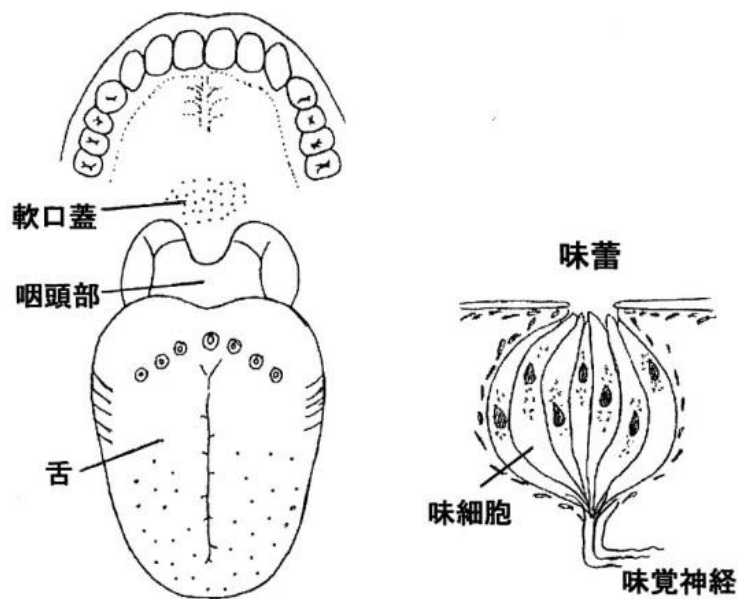
口腔の感覚

味覚のしくみと発達

味を感じるセンサーは味蕾「みらい」といわれ、15~20分の1ミリ程のごく小さな、その名のとおり、花の蕾「つぼみ」状の構造をしています。味蕾は舌に5000個集まり、軟口蓋(なんこうがい)や咽頭(いんとう)・喉頭(こうとう)のいわゆる喉の粘膜などの、舌以外にも約2500個あります。

舌の前方の味蕾は、まずなめてみる、味わってみるといった、まるで「門番」のような働きをします。すみやかに刺激に反応し、摂取か拒否かの判断を行います。舌の後方の味蕾は奥歯の真横にあることから、食物を噛みしめた時に、よく味を感じるようになっています。

おいしいものを食べた時、舌鼓「したつづみ」を打つといいますが、これは舌と軟口蓋を押し付けて、味の刺激を味蕾により強く結合させようとする快楽の行動です。そして、咽頭・喉頭部の味蕾は、飲み込む時の「のど越し」の味を感じるためのものです。そしてこの情報をもとに、我々は次の一口をいかに食べるかを瞬時に判断しているのです。



(参考図:山本隆 2001 一部抜改)

光の三原色(赤・青・緑)、つまり光の場合には、この3色を混ぜ合わせることで、ほぼすべての色を作り出すことができます。しかし、5つの基本味である甘味、苦み、酸味、辛味、うま味を混ぜ合わせてもすべての味は作り出せません。すなわち、味のセンサーである味蕾が、すべての味をそれぞれ鋭敏で繊細にこれを判別するのです。

口腔内に取り込まれた食物は、咀嚼(そしゃく)により粉碎され、唾液に溶けて味蕾を刺激し、その結果、味覚の神経はさまざまなデジタル信号に変換し、これが脳に送られてあらゆる味を感じとります。

幼児期の食経験は味覚を発達させると言われますが、これは口の中の味を感じる仕組みの感受性が豊かになることを意味するのではなく、脳での識別能力、判断力が良くなるということです。

経験し、学習した食べ物の味に対して、脳細胞は大きな活動を示すようになります。このことは、数多くの食べ物を積極的に食べさせ、脳細胞を訓練することにより、好きな食べ物のレパートリーが広がることを意味しています。

離乳期、幼児期、学童期は、実に多様な食べ物を経験する時です。保護者としては、不快感を与えることなく、楽しく、おいしく、いろいろな食べ物を与えるように心がける必要があります。



<引用・参考文献>

山本 隆「美味の構造」講談社メチエ(2001)

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

