口腔の役割

嚥下（えんげ）のはなし

私たちは、食べ物を目で見て、香りを感じて、口の中で楽しんでおいしさを感じます。しかし最終的には、食べ物を飲み込み、のど越しを感じて、おいしかったと実感することができます。食べ物を見るだけ、かぐだけ、噛むだけではなく、最後に飲み込むことで、満足し、生命を維持できるように体の仕組みができています。

食べ物は、咀嚼（そしゃく）され、唾液と混じって軟らかくなると、食塊（しょくかい）となり、やがてのどの奥に送られて飲み込まれます。この飲み込む動作が「嚥下」です。

「嚥」の字は、「燕（ツバメ）」に口をつけた形になっていますが、不思議なことに、英語で「嚥下」は“swallow”と書き、同じくこの単語は“ツバメ”を意味しています。

偶然の一致かどうかはわかりませんが、子ツバメが親ツバメから餌をもらう姿で嚥下を連想するのは世界共通なのかも知れません。

食べ物は咀嚼により、口の中でいったん形が崩れますが、唾液と混ざり、やがて嚥下しやすいように食塊がつくられます。渇いた手ではおにぎりを作ることが出来ないのと同様に、唾液のない渇いた口では食塊を作れません。これでは口の中がご飯粒だらけになってしまうだけでなく、誤嚥（ごえん）や窒息の危険もあります。口腔乾燥を生じる高齢者は特に注意が必要です。人工唾液や保湿用スプレーなどを積極的に活用し、口腔の保湿に努めることが大切です。

嚥下に唾液の大切さ

食塊をおにぎりに例えると ・・・

【歯科口腔外科診療部長　今井　正之】