

# ラビット通信



2007年(平成19年)

10月9日(火)

第6号

発行所 ラビット歯科

〒001-0024 札幌市北区 24 条西 4 丁目 1-21

モンレーブ 24 4F

電話(011)708-7760 F A X (011)708-7761

URL : <http://www.rabbit-dental.com/>

## 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から のような複雑な流れから成り立っています。

食べ物の認識

咀嚼

食塊をつくりのどへ送る

飲み込む

食道の動きによって胃へ送る

今回は 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す。食べ物が口に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つと当然動きがスムーズにいかなくなりま

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す。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。一口大で煮る方がつぶしやすくなります。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ご紹介します。

- ・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 繊維に直角に切る。
- ・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、このコーナーではラビット歯科のスタッフが実際に家で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の篠原君が飼っているヒヨドリの『チヨビ』です。



ヒヨドリは日本のほとんどの地域で見られる野鳥です。このヒヨドリはちよつと理由ありで飼うことになりました。今年8月、歩道のと真ん中に座り込んだまま「キィーキィー」と鳴いているところをたまたま通りがかったときに拾

いました。よく見ると明らかに右足が骨折してしました。餌に関しては、拾った場所が家のすぐそばだったこともあり、家のベランダにカゴへ入れて置いておくことと次の日の朝から親鳥が熱心に餌を運んでくれました。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う必要があります。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。骨折してからすぐであればその病院でも治せた可能性があったようです。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。チヨビは人懐っこく部屋の中でカゴから出ていると飼い主の後をついてきます。また普段は非常におとなしいです。餌はまだお試し中ですが、コオロギ、小松菜、キャベツ、小動物用のゼリー、木の実、ブドウなどをあげています。いまのところコオロギが一番好きなようです。