

第30回 歯と歯ぐきの市民健康フェスタ

講演会

主催：(一社)東京都東久留米市歯科医師会

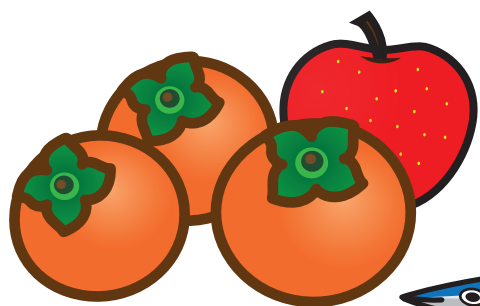


おいしい！から健康へ

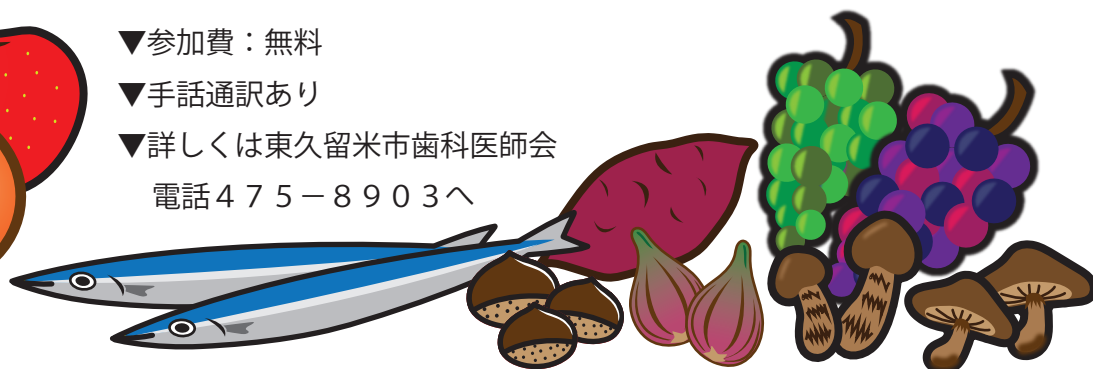
「味覚」についてご存知ですか？

講師：東京歯科大学 生理学講座 教授 澁川義幸 先生（歯科医師）

味・味覚の役割をご存知ですか？美味しいものを食べると、私たちは心地よくなり幸せを感じます。一方で、お腹を壊してしまった経験のある食べ物などは、たとえ美味しいとわかっているにもかかわらず食べられないものです。歯が痛かったり、口内炎ができてしまうと、美味しい食べ物でも、美味しく感じなくなります。私たちは「おいしい」と感じるからこそ、食べ、栄養を補給し、体力を維持し、生命を養っています。私たちの「味覚」は5つの基本的な味質である「酸味」「塩味」「甘味」「うま味」「苦味」の組み合わせで生じます。味覚は、主に舌に存在する「味蕾」と呼ばれる細胞群で感知され、体に有用な食物を積極的に摂取するように働く一方で、体に害をなす食物・物質を体内に摂取しないように、安全に「食べる」行動にも関係します。一方で、鼻が詰まると「味」を感じなくなります。このことは、食べ物の「味」が、味覚に加えて、視覚(見た目)、嗅覚(匂いや香り)などのさまざまな感覚情報を脳の中でまとめ上げて作られていることを示しています。スパイスは食欲を増加させますが、実は辛味は、「痛み(痛覚)」で味覚ではありません。そこで今回は、このような味の基礎知識から、「おいしい！」が全身の健康や「食育」に与える影響、また、虫歯や歯周病予防との関連をお話したいと思います。多くの皆様のご来場をお待ちしております。



- ▼参加費：無料
- ▼手話通訳あり
- ▼詳しくは東久留米市歯科医師会
電話475-8903へ



令和5年

11月4日(土) 午後2:00~4:00

東久留米市役所-1F-市民プラザホール

共催：東京都多摩小平保健所 共催：東久留米市健康課

後援：公益社団法人東京都歯科衛生士会 後援：東京都東久留米市学校歯科医会