

食育における口腔機能の 大切さ

専門委員 田村文誉
日本歯科大学

おいしいから
食べる



食べるから
機能は育つ

おいしさの3要素

化学的味：
(味と香り)

- ①食品の中に含まれる成分が舌にある味蕾に吸着することにより感じる味 (味覚)
- ②食品から漂う揮発成分が鼻腔の嗅粘膜に吸着して感じる香り (嗅覚)
化学的味が食品の「おいしさ」に貢献する割合
食品の種類によって20～60%

物理的味：
(テクスチャー・物性)

- ③歯、口腔粘膜、口蓋、舌などで感じる力学的刺激であるテクスチャー (食感：触覚)

液状食品では化学的味が
固体食品では物理的味が重要視される

“食べる”とき、私たちは五感をフル活用している！

手で触れて・唇で触れて

「硬いなあ」「軟らかいなあ」「ベタベタしてるなあ」
「イヤな触感」…

前歯で噛んで

「硬いから力入れないと」「軟らかいからすぐ噛めた」
「軟らかいからそのまま入れちゃえ」…

口蓋と舌の前方で挟んで

「さらさらだからそのまま飲もう」
「軟らかいから舌でつぶしてしまおう」
「硬いから横の奥歯に運んで噛もう」…

☆瞬時に判断している

鼻や口の奥を通った匂いからの情報

「いい匂い」「美味しそうな匂い」
「今まで嗅いだことがない匂い」
「苦手な匂い」「くさい」…

目からの情報

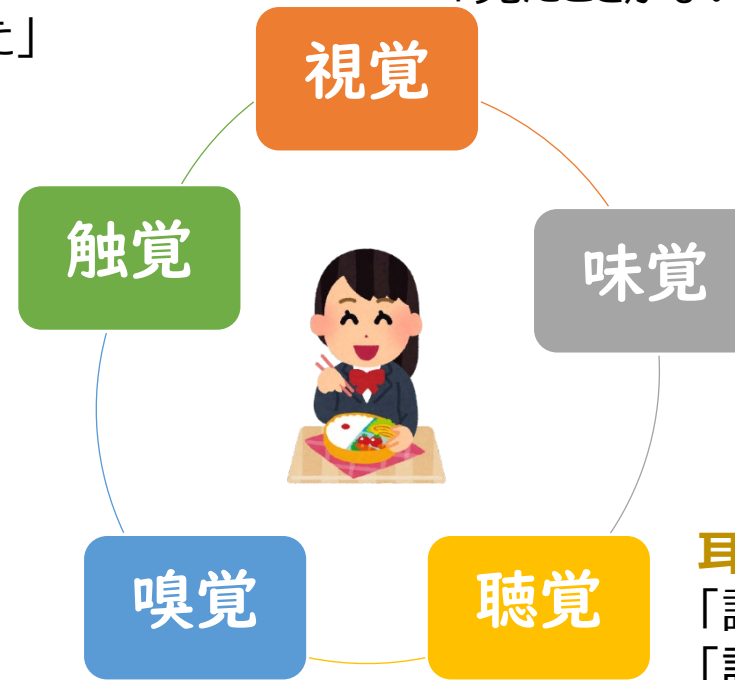
「見た目がおいしそう」「この前食べたものだ」
「見た目がイヤ」
「見たことがない」…

味蕾からの情報

「美味しい」「甘い」
「しょっぱい」
「苦い」「すっぱい」
「この味知ってる」
「この味は初めて」
「変な味」…

耳からの情報

「調理している音」「食べ物が運ばれてくる音」
「誰かが食べている音」
骨導音：自分の歯で噛む音、飲み込む音が内側の骨を伝って聞こえる
「パリパリ」「シャキシャキ」「ゴクン」…



感覚からの情報によって食べる運動に繋がる
運動によってまた感覚を受け取っている

乳幼児期～歯と食べる機能の発達に関連している



哺乳期；
歯はない



- 7ヵ月ころ；
- ・ 下の前の乳歯が生え始める
 - ・ 離乳食は中期くらい



- 1歳ころ；
- ・ 前歯のかみ合わせができてくる
 - ・ その前歯を使って咬み取り（かじり取り）する
 - ・ すりつぶしの（噛む）動きはできているが奥歯のところは歯ぐきだけなので、「歯でのそしゃく」はできない



- 1歳半ころ；
- ・ 離乳完了食～幼児食を食べているが、まだ奥歯は完全には生えておらずかみ合わせ部分せも少ししかない
 - ・ スプーンを使って食べることが増える



- 3歳ころ；
- ・ 乳歯が20本生えそろう
 - ・ 大人と同じくらいの食べ物が食べられるが、「弾力のあるもの」「繊維質のもの」「硬いもの」は食べにくい
 - ・ まだお箸が上手に持てないことも多い

学童期～～永久歯に生え変わり、
食べる機能は習熟していく

小児期の口腔機能の発達には歯が重要な役割を果たす

では、成人期～高齢期は？

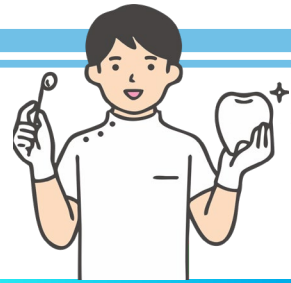
成人・高齢者を対象とした研究

- 中高年層の成人において、歯の本数が多いほど、栄養状態が良い (Asaeda et al., Journal of Oral Rehabilitation, 2025)
- 高齢者において、認知機能が低下し、臼歯部の咬合支持がないと窒息リスクが高まる (Kikutani et al., Archives of Gerontology and Geriatrics, 2012)
- 高齢者で歯を失い、義歯を使用していない場合、20本以上歯がある人と比べて認知症発症リスクが最大1.9倍 (Yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012)、また転倒リスクは2.5倍 (Yamamoto et al., BMJ Open, 2012)
- 高齢者において、歯が19本以下では20本以上と比べて要介護になりやすい (Aida et al., Journal of American Geriatric Society, 2012)

咀嚼には歯だけが重要なのか？
そうではなく
口腔機能（運動）が重要

高齢者の咀嚼能力には、舌の機能が重要であり、歯を失っても舌が咀嚼能力を補償していた(Kikutani et al., Odontology, 2009)

⇒咀嚼運動には、舌の複雑な動きが必要であるため

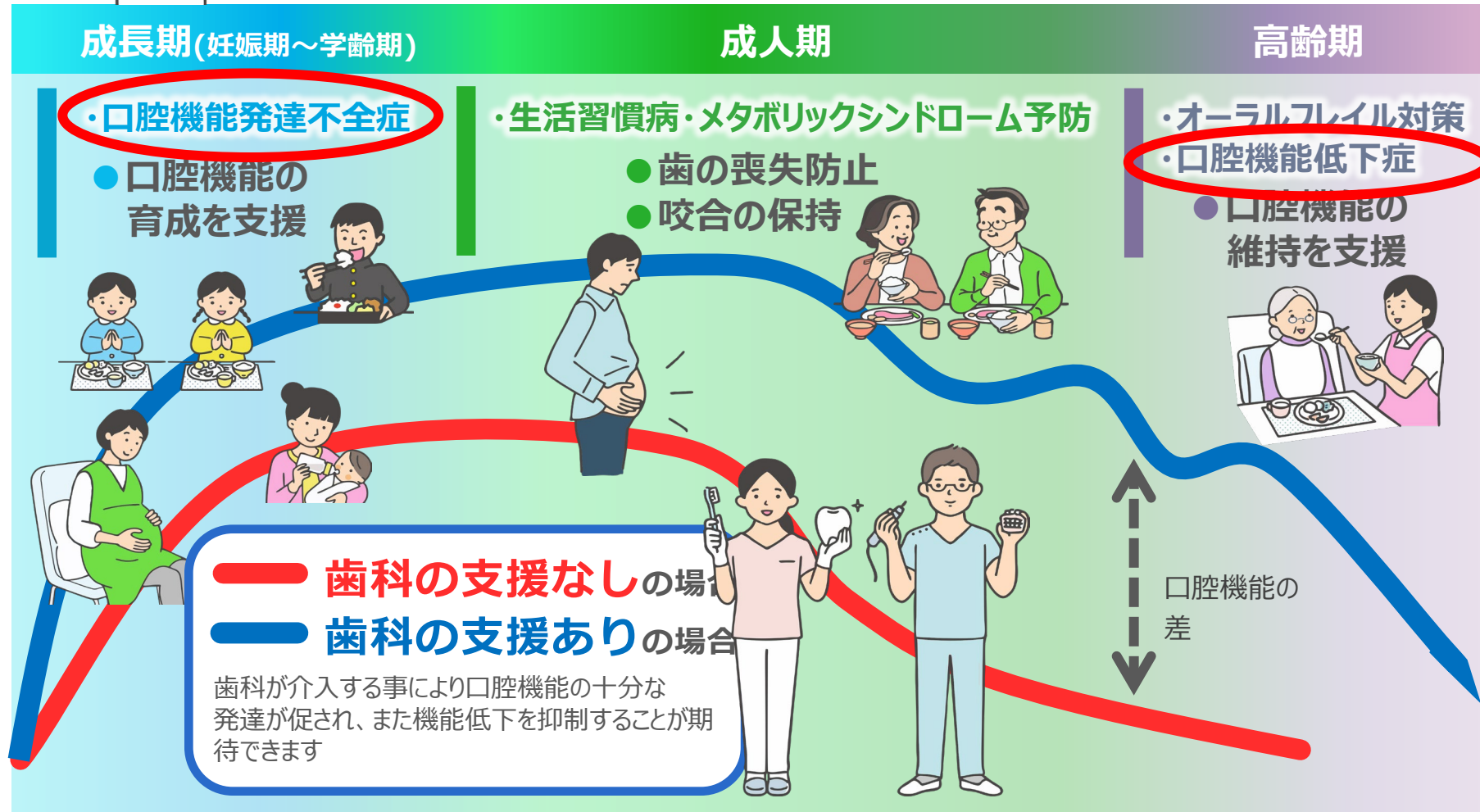


歯科からの食育・食支援

食べ方支援・口腔健康管理で全身の健康を支援

すべてのライフステージで「食」・「口腔機能」を支援

※口腔機能イメージ図



食育はすべての人のためのもの

障がいのある人たちも皆、「食」を楽しめているのか？

- 摂食嚥下障害
- 障害や病気が原因となる「偏食」「小食」「拒食」、、、

医療として「治すもの」だけではない
日常的に食の困難を抱えている中で、どのように「美味しく」
「楽しく」「安全に」食べるのか？を支えること
これも「食育」です

事例

いろいろな食育のかたち



嚥下障害の患者さんご家族向け
「いろう（慰労）レストラン」

大学附属クリニックと地域との取り組み



特別支援学校の高校3年生による
患者さん親子対象のクッキー教室

小金井みんなの 公園プロジェクト 「play here」



小金井市

shaigaku



PARITALY

障害のあるなしに関わらず、公園を誰もが自由に遊べる場所にもっとしていきたい。という思いに共感した小金井市内の飲食事業者と専門学校社会医学技術学院が連携して、毎月、食のインクルーシブに配慮した地域食堂を開催。



畑とつながるアグリ食堂

みんなで食べると
たのしいね

地域食堂

9/8 月曜日
17:00-20:00

アグリ食堂は、どなたでも
ご利用いただけます

10月はお休みとなります
次回は11/10にお待ちします

料金

中学生まで無料
おかわりは1回50円

- 学生 200円 (高校生・専門学校生・大学生)
- 大人は600円
- おかわりは各料金の半額です

お願い

駐輪場はございません
アグリ食堂には駐輪場のご用意がございません。誠に申し訳ありませんが徒歩での来店にご協力をお願い致します。

ルール

食べてから遊ぼう！
アグリ食堂に着いたら、まずはご飯を食べよう！食器を片付けてからあそぼうね

ご利用方法

旬のやさしい料理をビュッフェスタイルでご用意します。
お皿（パック）に好きなだけ盛ってください。※持ち帰りの方はマイバックをご持参ください

飲み物について

アグリ食堂開催時も、カフェバーセルクルにてドリンク＆アルコールをご購入頂けます（別途）

**ミキサーのご使用
充電場所のご用意
あります。**

bar セルクル
〒184-0011 東京都小金井市東町4-16-21
イトコ1階

アグリ食堂（PARITALY）

協賛：小金井祭典株式会社
協力：中山先生（専門学校 社会医学技術学院）と学生さん・松崎あい・Cafe5884・喫茶家・小金井みんなの公園プロジェクト「play here」

