

なかなか見つけれず、結局見逃したという経験がありました。しかし、最新のアプリではランナーが今どこに



いて、どのくらいでその場所に到達するかわかるそうです。おかげでもとと計画していた応援ポイント全部で仲間に応援してもらいました。

…ということ、応援がないから手を抜くなんてことができなくなりました。

## 味覚と入れ歯

食の一つの楽しみ、と言うより主な楽しみは味わうことです。美味しいものを食べたいというのは当たり

前の欲求ですよ。もちろん僕たち歯科の役割も、「美味しく食べてもらう」お手伝いです。歯や歯ぐきに痛みがなく、噛みやすい環境を作ることです。しかし、残念ながら入れ歯は味覚を向上するものとは言い難いです。

以前は、味を感じるのは舌だけだと思われていました。しかも、舌のある部分は苦みを感じ、ある部分は甘みを感じ…と別れているとも言われており、実際僕も学生時代は舌の地図のような物を勉強させられました。しかし、これは誤りということがわかっていきます。

また、味を感じるのは舌だけではなく、上顎の天井や歯ぐきの土手、さらには喉の奥の方まで感じられるということがわかってきました。日本人独特の感性の「喉ごし」もそのお

げですね。となると、入れ歯を入れるということは味覚を阻害することにもなってしまうのです。確かに入れ歯を入れると味わえないともよく言われます。



ただ、味覚と言うのは味の成分が唾液（つば）に溶け出し、それを感じるという働きなので、口が渴いている方は味わうことができません。歯がなくてしっかり噛めない方は唾液が出ないので結局味わうことができないのです。入れ歯を入れてしっかり噛んでしっかり味わっていたことが重要ですが…歯を失わないことがとにかく重要ですね。