

ความสำคัญของประสาทรับรสกับสุขภาพและโภชนาการ

เขียนโดย ศ.ดร.วิสิฐ จະวะละสิต
แปล/เรียบเรียงโดย คีติกา จันทรโชติพัฒนาะ

เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2559 หน่วยวิจัยและการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์ประสาทสัมผัสเพื่อโภชนาการที่ดี สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล จัดการบรรยายพิเศษด้านวิทยาศาสตร์ประสาทสัมผัสเพื่อโภชนาการที่ดี ครั้งที่ 4 เรื่อง “ความสำคัญของประสาทรับรสกับสุขภาพและโภชนาการ” ณ ห้องประชุมอารี วัลยะเสวี สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล โดย ศาสตราจารย์ ทากาชิ ซาสะโนะ (Professor Takashi Sasano) จากบัณฑิตวิทยาลัยทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งชาติโทโฮคุ

ศาสตราจารย์ ทากาชิ ซาสะโนะ กล่าวว่า ปากของคนเราเป็นช่องทางผ่านของอาหารและในขณะที่เดียวกันก็ยังเป็นที่สะสมของแบคทีเรียมากกว่า 500 สายพันธุ์ ซึ่งมีทั้งสายพันธุ์ที่ดีและไม่ดีปะปนกัน แบคทีเรียเหล่านี้มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพในช่องปากและสุขภาพโดยรวม ปัญหาที่สำคัญของการเสียสมดุลของเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก คือ โรคฟันผุ และโรคปริทันต์ ยิ่งกว่านั้น หากเชื้อแบคทีเรียเข้าสู่กระแสโลหิต อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพในด้านอื่นๆ อีก เช่น การติดเชื้อของลิ้นหัวใจ และอาการปวดอักเสบจากการสำลัก เป็นต้น ดังนั้น การดูแลสุขภาพช่องปากจึงสำคัญเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยที่ต้องผ่าตัดหัวใจ และผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ต้องรับเคมีบำบัดและการฉายแสง รวมถึงผู้ใส่ใจสุขภาพด้วย ทั้งนี้ ในประเทศญี่ปุ่น โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคปอดบวม เป็นสาเหตุสำคัญลำดับที่ 2 และ 4 ของการเสียชีวิตตามลำดับ

ผู้สูงอายุที่อายุมากขึ้น จำนวนฟันก็จะลดลง มีการศึกษาในประเทศญี่ปุ่นค้นพบว่า ผู้ที่มีฟัน 20 ซี่ขึ้นไป มักจะมีอายุยืนกว่าคนที่ที่มีฟัน 19 ซี่ หรือน้อยกว่านั้น อัตราการเสียชีวิตของผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคปอดบวม เพิ่มขึ้นถึง 1.84 เท่า ในผู้ป่วยที่มีฟัน 19 ซี่ หรือน้อยกว่า เมื่อเทียบกับผู้ป่วยที่มีฟัน 20 ซี่ขึ้นไป ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้ใช้จำนวนฟัน 20 ซี่ขึ้นไปเป็นตัวบ่งชี้ของสุขภาพในช่องปากที่ดี

นอกจากนี้ อีกปัญหาหนึ่งของสุขภาพในช่องปากของผู้สูงอายุ คือ ความสามารถในการรับรสลดลง ซึ่งทำให้เกิดความผิดปกติในการลิ้มรส โดย ร้อยละ 36 ของผู้สูงอายุต้องเผชิญปัญหานี้ ซึ่งอาจมีผลให้เบื่ออาหารและส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ในที่สุด

ศาสตราจารย์ ทากาชิ กล่าวเสริมอีกว่า น้ำลายมีความสำคัญหลายประการ เช่น นำรสชาติอาหารไปสู่ต่อมรับรส ดังนั้นหากไม่มีน้ำลายก็ไม่สามารถรับรสได้ นอกจากนี้ยังช่วยสมานแผลในช่องปากได้อีกด้วย

คนที่มีภาวะปากแห้งน้ำลายน้อยสามารถช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำลายในการรักษาได้ แต่อย่าดังกล่าวอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง เช่น อាកาใจสั้น ท้องเสีย และเวียนศีรษะ เป็นต้น ผู้ที่ประสบปัญหานี้จึงควรผ่อนคลายหรือใช้วิธีนวดบริเวณต่อมน้ำลายข้างกกหู (Parotid Gland) หรือนึกถึงของเปรี้ยวๆ เช่น มะนาว ก็จะสามารถเพิ่มปริมาณน้ำลายได้ ทั้งนี้ ทันตแพทย์ญี่ปุ่นแนะนำคนไข้ที่มีปัญหาปากแห้งให้บ้วนปากด้วยดาชิ (น้ำซุบที่ทำจากปลาแห้งญี่ปุ่นและสาหร่าย) วันละ 10 ครั้ง