

「話す」「食べる」を支える 口の中の力持ち ^{した}舌 その1

1 働き者の筋肉「舌」

私たちは、毎日無意識に「舌」を使っています。話す、飲み込む、味を感じる、口に入った異物を取り除く…そのどれもが舌の働きのおかげです。そして、実は「噛む」時にも「舌」は重要な役割を担っています。

口の中に運ばれた食べ物は、舌と頬を使って下の奥歯の噛み合わせる面にのせられ、そこに上の歯が合わさることで「噛む」動作が成立します(図1)。効率よく、噛んで食べるためには、歯だけではなく、舌や頬の動きを連動させる協調運動が欠かせません。

2 安静時の正しい舌の位置

安静にしている状態の時、あなたの口は開いていますか、閉じていますか。正しい状態は、口を閉じ、舌の先は上の前歯の裏側辺りにある“スポット”に触れている状態です。(図2)

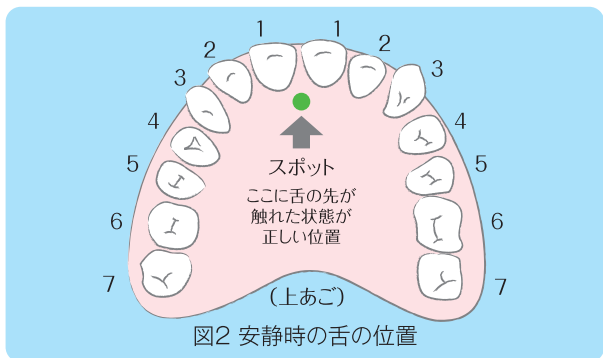


図2 安静時の舌の位置

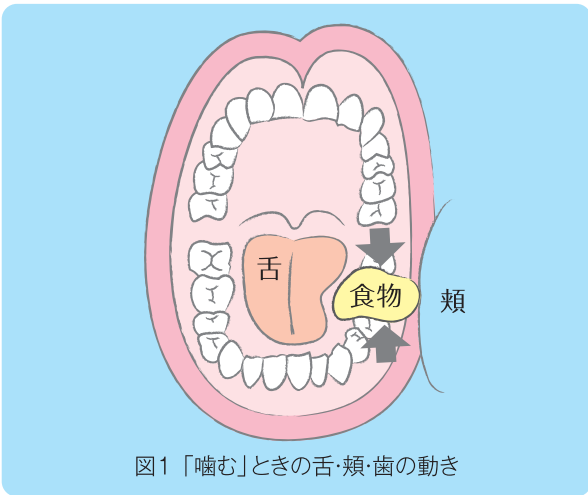


図1 「噛む」ときの舌・頬・歯の動き

舌は筋肉でできた組織です。脚力や握力のように、加齢に伴い筋力が低下すると舌の位置が下がり、安静時に正しい位置に収まらないこともあります。

今、あなたの舌は口の中でどのような状態でしょう。

- ① 上下の前歯で舌を軽く噛んでいる状態
- ② 下の前歯を舌が内側から押している状態
- ③ 上の前歯の後ろ側に触れている状態

①や②の人は、口が開きやすいとも言われます。口呼吸の人や口が乾燥しやすい人は、舌の位置もその一因かもしれません。元気な時にはあまり意識しない舌ですが、なくてはならない重要な組織です。自分の口や舌をチェックしてみましょう。

3 手軽にできる 口唇・舌のストレッチ「健口体操」

おいしく安全に食べるために、食前に行う「お口の準備運動」として、簡単にできる口唇・舌の体操と唾液の分泌をよくするマッサージを紹介합니다。この体操をすることで、唾液がよく出て、舌がなめらかに動くようになり、飲み込みやすくなるなど、ストレッチの効果があります。高齢者の方で、「まだまだ自分は大丈夫」と思っている方も、しっかりと動かしてみてください。舌に軽い筋肉痛のような疲れを感じることもあるかもしれませんが、無理をせず、ゆっくりと続けてください。

特に、むせやすい方・食べこぼしが気になる方・飲み込みづらく水分がないと食事が進まない方などに、おすすめです。健康な歯と元気な舌・口の周りの筋肉で、いつまでも「安全に」「おいしく」食事も会話も楽しみたいですね。

お口の体操

口もとキリッと若々しく

舌の動きなめらか

お口にうるおい

① 顔面体操

グー
唇を横にし、頬を上げる
目をしっかり閉じる

チョキ
口をすぼめて、 \downarrow 0.0 \angle
目は寄せる

パー
目と口を大きく開ける
目線は上へ0.0 \uparrow

プー
お腹をいっぱい
ふくらませる

② 舌体操

☞ 口を開けて舌の先に力を入れ
大きくゆっくり動かす ☞

前後 ↑ ↓ 上下
左右 ← → 左右
☞ 口を開けて舌で中から押す ☞

舌で上唇・下唇を押す 舌で左右の頬を押す

③ 唾液腺マッサージ

① 指を耳たぶの下に
しっかり押しあて、
前から後ろへ10回
後ろから前へ10回
まわす
耳下腺

② あごの骨の内側の
ざわざわしい部分を
親指で押す
顎下腺

③ あごの真下から
舌をつき上げるよう
く~~~~とゆっくり
押す
舌下腺

- ☺ ふだん何気なく行っている「噛む」「飲みこむ」「話す」「笑う」といった動作。これらの動作にはお口の周りの多くの筋肉や唾液腺の働きが必要です。
- ☺ 自分では気づきにくいお口の機能低下を防ぐため、健口体操を行きましょう。
- ☺ 口の中が汚れたまま、歯が欠けたままではお口の機能が十分発揮できません。歯みがきや歯の治療にも気を配りましょう。

資料提供：藤沢市保健所(イラストは茅ヶ崎保健福祉事務所「湘南くち体操」より改変)

(公益社団法人 日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会)