

「食べる・話す」を支える舌の働き

舌の働きとは

一般的には「舌」、または「舌」とも呼ばれます。舌には、食べ物を取り込む・飲み込む「咀嚼・嚥下機能」、発音する「構音機能」、食べ物の味を感じる「味覚機能」の3つの重要な働きがあります。おいしく食べて楽しく会話をするためには舌の働きが大切です。

咀嚼・嚥下機能

口腔内に取り込んだ食物がどんなものか(食感、温度等)を感じとります。食物を咀嚼するときに、舌は歯で咬めるように移動させるように動き、細かくつぶされていく途中に唇と歯肉の間や舌の下に入り込んだ食物を集めて、再度、歯の上に運びます。食物が十分に細かく軟らかくなると舌の上に集め、食塊(軟らかく砕かれた食べ物のかたまり)をつくり、これを舌が口蓋(上あご)に押し付けて、咽頭(喉)に送り込むことによって飲み込むことができます。この時には、舌の動き・舌の力が必要です。ですから舌の力が弱くなり、動きが悪くなると、歯があっても食物を上手く咬めない、口の中でまとめられない等の問題がおきてきます。

構音機能

話をしたり歌ったりする時には、舌を動かして音を作っています。「カ行」では舌の奥、「タ行」では舌の前方、「ラ行」では舌の先端を動かして発音しています。舌の動きが悪くなると、発音が不明瞭となり、うまく言葉を伝達しにくい状態になります。特に、舌を動かして作る音である、「カ行」「タ行」「ラ行」ではその傾向が強くなります。



味覚機能

味は甘味、塩味、酸味、苦味、うま味が絡み合って構成されます。この味は、舌の表面にある味蕾で感じます。舌だけでなくそれ以外の口の中(上あご、頬の内側、のどの奥等)にも味を感じるセンサーはありますが、大部分が舌にあり舌の機能が低下すると味の感じ方も変化することがあります。また、舌に汚れがたまると味を感じにくくなることもあります。

このほかにも歯並びへの影響等、普段あまり意識せずに使っている舌ですが、とても大切な役割を持っています。そのため舌の働きが低下しないようにすることが大切です。また清潔にしておくことも必要ですので今回は舌の清掃方法についてもご紹介いたします。

舌の清掃方法について

なぜ舌を清掃するのでしょうか？

口臭の原因の90%以上は、口の中の汚れや、歯や歯肉の病気です。口の中にいる細菌が作り出すにおい物質(揮発性硫黄化合物)によるものです。また、舌の表面につく汚れ(舌苔)の中身は、食べかすや細菌、古い細胞の死骸などで、これも口臭の原因になります。そのため、この舌苔を落とすために舌の清掃が必要となります。ご自身の舌を鏡で確認してみましょう。白色～淡黄色～茶色の舌苔の汚れがついていませんか？もし確認できたら、舌の清掃を行いましょう。

どのように舌の清掃を行えばよいのでしょうか？

舌苔は、うがいをしただけでは取ることが難しいです。まずは、やわらかい歯ブラシや粘膜清掃用ブラシを使ってみましょう。奥から手前にやさしく清掃することが大切です。乾燥して汚れが固まっている場合は、湿潤しながら、少しずつ行いましょう。(口腔保湿剤等がありますので歯科医院にご相談ください)

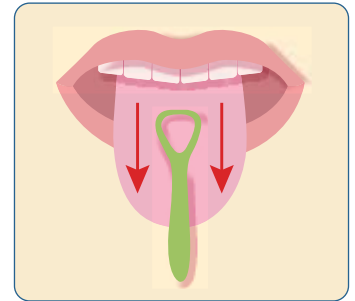
舌を清掃する際の注意点とは

舌を清掃する際は、強くこすらないようにします。また必要以上に何回も清掃する必要はありません。舌を清掃しすぎること、舌の表面にある味を感じる組織(味蕾)を傷つけてしまう可能性もあるため、表面を傷つけないように適度な力・適度な回数で清掃します。舌を清掃する際は、鏡で状態を確認しながら行うようにしましょう。

舌の清掃用具について

現在は、さまざまな口の中の清掃用具が販売されています。舌の清掃用具においても多くの種類があります。舌専用の清掃用具では、毛が植毛されている舌ブラシとヘラで汚れをかき出すような形態の舌ベラがあります。ご自身の舌の状態に合った使いやすいものを選択するようにしましょう。(選択が難しい時には歯科医院にご相談ください)

舌は体調やお薬などにより汚れの停滞が多くなったり、色がついたりすることもあります。また体調だけでなく、高齢に伴い身体の免疫機能が落ちて上手く清



掃できなくなったりすると、普段は問題にならない菌が増えて炎症がおきたり味を感じにくくなることもあります。毎日の清掃時に「あれ？何か変？」と思ったら歯科医院にご相談ください。早期に対応することは早期解決につながります。

お口の清掃では、歯をブラッシングすることに加えて、お口の中全体をきれいにすることがたいせつです。特に舌は動きが悪くなると、汚れが付きやすくなるので注意しましょう。

舌の動きをよく保つこと、舌をきれいに保つことは、食事がおいしく食べられるための大事な条件です。

【参考文献】

・「高齢者のためのお口の健康の手びき」発行:公益社団法人日本歯科衛生士会
・「息さわやかにQ&A 口臭予防の基礎知識」編著:川口陽子 出版 医学情報社 2012

(公益社団法人日本歯科衛生士会 在宅・施設口腔ケア委員会)