

島根

Vol. 15 (一社) 島根県歯科医師会

舌を鍛えて 健康な生活

舌苔とは

舌につく灰白色・黄白色の汚れで、食べかすや細菌の塊やお口の粘膜が剥がれたものや色素などから出来ています。

口臭の多くは舌の汚れというケースもあるそうじゃ

舌を磨く道具
舌ブラシ

歯ッピーおろちびくん

ハビ先生

舌の表面には、味を感じる味蕾が約5,000個もあるよ

ハビくん

舌の清掃が必要かは、かかりつけ歯科医に相談してください!

この前、焼肉屋さんで、牛タンが美味しかったよ。あれって、牛の舌なの？

そうじゃよ。ちなみに、人の舌の役割って、何があると思う？

食べ物の味がわかる。そうだ、アツカンペーする時にも舌を出すよ。

うむ。他にもあるぞ。食べ物を飲み込む時にも舌を使うのじゃ。しゃべる時だって、舌を様々に動かしているのう。

じゃあ、歯と同じように舌も大事にしないとイケないね。

そうじゃな。だから、舌も訓練や掃除をしないとあかんのう。口臭の原因にもなるからのう。

そっか。じゃあ、舌の力が弱くなったら大変だね。

以前、勉強したオーラルフレイルになってしまったからのう。

舌も、しっかり日々鍛えることが大事なじゃよ。

「舌の役割」と「舌の訓練」について詳しくは裏面をチェック!

舌の役割

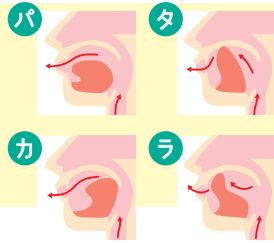
味覚

舌の表面にある味蕾(みらい)によって、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味を感じます。



発音&構音

話したり、歌うときには、舌を動かしています。



唾液分泌の促進

口の乾くのを予防します。



舌を動かすと顎下腺&舌下腺を刺激して唾液を出すのじゃ

しよくかいせい 食塊形成

食物を飲み込みやすいように潰して、喉の奥へ運びます。



機能が落ちるとオーラルフレイルや嚥下障害になるぞ。

歯があれば、食べられると思っていたけど、舌も大事なんだね!



舌の機能が落ちれば、誤嚥性肺炎のリスクにもなるしう。

呼吸

にも影響してあるぞ。

歯並び

にも影響するって、言われたよ。

ぜっへま 舌癖

じゃな。

舌の訓練

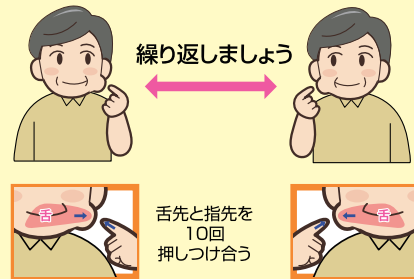
パタカラ体操



- 1 「パ」…唇をはじくように
- 2 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- 3 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- 4 「ラ」…舌をまるめるように

各発音8回を2セット行う。

舌の体操 (舌圧訓練)



繰り返しましょう

舌先と指先を10回押しつけ合う

- 1 舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- 2 自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- 3 それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- 4 右のほほでも同じことを繰り返す。

出典:日本歯科医師会HP「オーラルフレイル対策のための口腔体操」



毎日、1回は舌を見ましょう。舌は、健康のバロメーターの1つです！
舌の健康も、かかりつけ歯科医院で、チェックしてもらおう！

