

☎
0566-21-0211

こんにちは、院長の久田和明です。今回の69号では、『舌』についてです。
ご家族の皆様でご覧ください。



医院のお花



【舌 ぜつ】

舌の動きは『味覚』だけではありません。
舌は様々な場面で役割を果たしています。

『咀嚼 そしゃく』 『嚥下 えんげ』

『発音』にも舌は大きな働きをしています。



『味覚 みかく』

舌上には【味蕾 みらい】という味を感じるセンサーが一万個程度分布しております。

味蕾には「甘味 旨味 苦味 塩味 酸味」に対応する味細胞が存在し、各味細胞からの情報が脳に送られることで、舌のどの部位でも五味を感じることができます。

『咀嚼 そしゃく』

歯だけで食べ物を砕いていると思われがちですが、実は舌や口唇、頬粘膜も使って噛んでいます。噛みながら食べ物を左右に移動させたり、噛み砕いて細かくした食べ物を唾液と混ぜて舌上で飲み込みやすい塊にしています。

これは頬、口唇、舌、あごなどの様々な器官の筋肉を駆使しています。

特に舌の運動は非常に複雑で、前後・左右・上下の運動の他、旋回運動(ねじる動き)ができることで咀嚼が円滑に進みます。

『嚥下 えんげ』

咀嚼で塊になった食べ物を食道へ送り込むのにも舌の力が必要です。

舌先が上あごに押し付けられ、舌奥(根)が挙上することで食べ物をさらに奥へ送り込む役割をしています。

この時、食べ物が気管に入らないように「ごっくん」の瞬間は気管の入り口に蓋(喉頭蓋)がされ、食道に食べ物が送られます。

この一連の動作を「嚥下 えんげ」と言います。



『発音』

言葉を発するときにも舌やあご、頬粘膜、口唇などの表情筋を動かしています。

【口の開き、唇の形】 【舌の位置】 【口腔内の形状、容積】 等で音が変化します。

特に舌が複雑に動くことでいろいろな音が生まれます。

舌の筋力が低下すると滑舌が悪くなりはっきりとした発音ができなくなります。



ホームページをご覧ください

舌はほとんどが筋肉でできています。

筋力が低下すると動きが鈍くなり咀嚼、嚥下、発音の動作も上手くできなくなってきました。また動きが鈍くなることで舌上に「舌苔（ぜったい）」という汚れも付着しやすくなります。

舌上が不潔になり、飲み込みがうまくできずにむせやすい、そういう方は注意が必要です。

高齢者の死因で多くみられる「**誤嚥性肺炎**」を発症しやすくなります。

舌の運動機能低下を予防するためにも舌を鍛える体操や、飲み込みを改善する体操をして【**舌力**】をアップしましょう。

お口の中の健康を維持することは健康寿命を延ばすことにもつながります。

筋力アップ体操のリーフレットは当院で用意しております。

ご自身に合わせた体操の提案や舌の清掃方法は、当院の歯科衛生士におたずねください。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回

①「あー」と口を大きく開く
②「いー」と口を大きく横に広げる
③「うー」と口を強く前に突き出す
④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

あいうべーを1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう！

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>

定期健診
お待ちしております

メンテナンスの方は
1~2年毎に
歯周病継続管理の
方は6ヶ月毎に
レントゲン診査をお
勧めします

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ