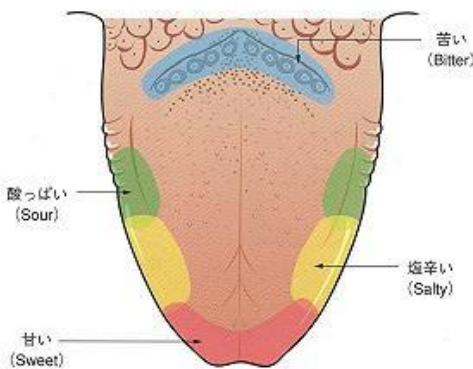


訪問歯科新聞

3月

舌のお話

やっとなんか温かくなってきました。そろそろ春が近づいてきていますね。普段何気なくおしゃべりをしたり、ご飯を食べたりしてはいますが、そんなときに活躍するのは舌（ぜつ、ベロ、した）ですね。舌切りスズメや人魚姫のように舌が題材にされたお話も多く重要な体の一部だという事がわかります。では、舌は普段どのような役割をしているのでしょうか。



一番わかりやすいところでいえば味覚ですね。おいしい、まずい、酸っぱい、辛いといった味を感じる事が出来ます。次に食べ物を飲み込む時にも舌を使います。みなさん、お水など舌を動かさず飲み込もうとしてみてください。どうですか？飲み込めなかったり、飲み込みづらく感じませんか？つまり、舌の動きが悪いと食事をするときにも影響が出てきてしまうという事です。

「アー」と言いながら、

また、食べる事以外にも声、言葉を発する時も舌は動いています。たとえば、「タ」行をいうときは舌の真ん中あたりを上あごにつけることで発音できます。「ラ」行は上の前歯に舌の先をつけないと発音できません。絵のように舌だけを動かしてみると舌の動きだけでいろんな発音が出来ることがわかります。



このようにいろいろと陰で活躍している舌ですが、汚れていたりすると要注意です。本来の力を発揮できなくなってしまいます。まずは鏡で自分の舌を観察してみましょう。汚れていたら軟らかい歯ブラシでやさしく磨いてください。気になることがあれば歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう。

1月26日(日)にセミナーに参加してきました。「健康寿命の延伸をめざして」というテーマで3名の先生のお話を聞いてきました。健康寿命とは心身ともに健康な状態で長く過ごすという事です。いつまでも美味しく味わうため、少しでも長くお口から食べるという事の素晴らしさには、今回の新聞のテーマにもなりました、舌の働きが大変重要とお話しされていました。高齢社会が進んでいくなかで、いつまでも健康でいられるようお口から全身的にサポートしていきたいと考えております。



医療法人社団 慶実会
グレースデンタルクリニック