舌ブラシで口腔ケア　W-1

SHIKIEN株式会社

健康寿命を延ばすための「オーラルフレイル」予防

大切な口腔機能「舌」についてもっと知りましょう！

舌ブラシを活用して日常的に「舌」を意識しませんか？

舌ブラシを製造するSHIKIEN株式会社では、高齢者の死亡原因として話題となっている「誤嚥性肺炎」や「食べ物をのどに詰まらせて窒息する」など、いわゆる口腔機能の劣化である「オーラルフレイル」について、その予防法など口腔医療関係者や専門家とともに啓発活動を行っています。口腔機能の向上、というと「歯科衛生」を思い浮かべる方が多いようですが、実は、口腔内の運動機能の担い手である「舌」のケアも重要なのです。なぜなら「舌」は口腔内で最も自由に動く筋肉のかたまりだからです。筋肉は鍛えることができるのです。オーラルフレイル予防が必要とされている今、「舌」についてもっと知ることが求められているのではないでしょうか。

舌とは何か？その役割は？

1 舌（した）は、人間の生命維持や成長にとって非常に重要な器官であり、複数の機能を持っています。まずは味覚（味を感じる）機能です。

舌の表面には味蕾（みらい）と呼ばれる味を感じる細胞があります。それにより、以下の基本的な五つの味を感知します。

①甘味（糖分）など
②塩味（塩分）
③酸味（柑橘類や発酵食品）
④苦味（毒性のあるものを見分けるのに重要）
⑤うま味（グルタミン酸など、出汁の味）

2 食事の補助（咀嚼・嚥下）機能。

舌は食べ物を歯に運んだり、噛み砕いた食べ物を喉へ送る役割を担っています。また、唾液と混ぜて飲み込みやすくします。

3 言葉を話す（音を発する）機能。

舌の位置や動きによって、さまざまな音を発することができます。例えば、「さ行」や「ら行」の発音は舌の動きによって発することが可能となります。

4 口腔の健康維持を行う機能。

舌は食べ物の残りカスを口内で移動させ、唾液の分泌を促すことで、口腔内の清潔を保ちます。

5 ものの感触を確かめる、つまり触覚の機能。

舌は非常に敏感な感覚器であり、温度・質感・痛みなどを感じ取ることができます。例えば、熱い食べ物を舌で感じて、やけどを防ぐなどとても重要な機能です。

いかがでしたでしょう？「舌」のこと、その機能と重要性をご理解いただけたでしょうか？
そんな重要な「舌」ですが、お手入れとなると、あまり気にしていない方も多いようです。たくさんの仕事をする「舌」は、汚れもたまりやすいのです。
舌の汚れ「舌苔」は、口臭の原因にもなります。
舌のお手入れは「舌ブラシ」で舌を磨くことで、歯磨きと同様に習慣化することが可能です。まだの方は、今日から早速、始めてみませんか。