



高齢者のQOL(生活の質)向上の観点からも注目されている「舌のケア」
年齢とともに「舌も成長」すること、ご存じでしたか？
～日常的な「舌ブラシ」の使用で、舌のケア始めましょう！～

舌ブラシを製造するSHIKIEN株式会社では、あらゆる世代に注目されている“口腔ケア”、口腔機能の劣化である「オーラルフレイル」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。舌は、口腔内器官ながら筋肉で構成されており、味覚感知や嚥下作用など、人間が「食物を摂取し」「健康に生きていく」うえで、非常に大切な役割を担う器官です。しかし、「歯」や「歯肉」などと比べて日ごろ意識することが少ない、という人も多いはず。舌は「おぎゃあ」と生まれてからどんどん成長し、機能も進化していきます。今回は「舌の成長」について解説いたします。

●舌の成長

- 1 乳児期(出生～1歳前後)**
主な舌の機能：
●**哺乳反射(吸啜反射)：**
舌を前後に動かして母乳やミルクを吸う。
●**舌突出反射：**
異物を舌で外に押し出す反射。離乳食初期に見られる。
発達：
新生児期は反射的な動きが中心となる。
■生後5～6ヶ月ごろから舌の動きに自発性が出始め、離乳食を取り込む練習が始まる。
■口唇、顎、舌が協調して食べ物を舌で移動させたり、潰したりができるようになる。



- 2 幼児期(1歳～6歳)**
主な舌の機能：
●**咀嚼・嚥下機能の発達：**
舌で食塊を作り、喉に送り込む動きが上達。
●**発音機能の発達：**
母音・子音を構成するための舌の細かい動きが可能に。
●**遊び・模倣による学習：**
口の中で舌を動かす遊び。(例：舌を巻く、出すなど)を通じて筋力がつく。
発達ポイント：
■3歳ごろまでに多くの基本的な音が発音できるようになる。
■食べ物の種類が多様になることで、舌の運動範囲や圧力も発達する。

- 3 学童期～思春期(6歳～18歳)**
機能の成熟期：
●**咀嚼・嚥下、発音機能がさらに洗練される。**
●**舌の筋力や協調運動が高まり、明瞭な発音や効率的な食事動作が可能に。**
発達ポイント：
■舌の運動機能(柔軟性・スピード・正確性)が最も発達
■第二次性徴に伴い口腔周囲の筋肉も成長、口腔機能が、完成形に近づく。



- 4 成人期(18歳～60歳)**
成熟した機能の維持：
●**機能的には安定しており、日常生活に支障なし。**
●**舌の筋力・動きの正確性は維持されている。**
注意点：
■舌を使う頻度が少ない生活(やわらかい食事、会話の減少など)は筋力低下を招くことがある。
■舌苔の放置は口臭の大きな原因となる。

- 5 高齢期(60歳以降)**
加齢による変化：
●**舌筋の萎縮・筋力低下(サルコペニアの一部)**
●**舌圧の低下：**
食塊を押しつぶす力、喉へ送り込む力が弱まる。嚥下障害(誤嚥)のリスク上昇。
※上記いずれもオーラルフレイルとも呼ばれている。
対策：
■舌の筋力トレーニング(パタカラ体操、舌圧トレーニング)で機能を維持・向上可能。
■十分な水分・食事、よく話す・歌うなどの活動も舌機能の保持に有効。
■舌苔を除去し、口腔内を清潔に保つ(舌ブラシで舌磨き)



いかがでしたでしょうか？人の成長とともに「舌」も成長することで、大きな役割を果たす機能が充実し、また加齢とともに衰えてくることをご紹介しました。補足として「舌機能に関連する機能的要素」について、下に記します。

機能	内容	重要な年齢帯
舌圧	舌で押す力	幼児～成人期に上昇、60歳以降低下しやすい
舌運動	上下・左右・前後の運動性	幼児期～学童期に大きく発達
協調運動	舌と顎、口唇の連携	離乳期から発達し、学童期に成熟
発音	母音・子音の形成	1歳ごろから発音が始まり、6歳前後に大半が完成

まとめ：
舌の機能は、生まれたときは反射的な動きに限られますが、離乳・咀嚼・発語などを通して急速に発達し、思春期～成人期で成熟します。そして、高齢になると徐々に衰える傾向があります。適切な刺激とトレーニングによって、高齢になっても舌の機能のある程度維持することが可能です。そして何よりも健康な舌を維持するためには、舌を清潔に保つことを忘れないようにしましょう。