



知っているようで知らない 舌について～口腔機能～

★味覚

食べ物を認識し唇と歯を用い口に入れます。口に入った食べ物を舌で受け取り、温度やどんな食べ物(味も含む)かを瞬時に感じ取ります。

★咀嚼

舌は効率的に奥歯で噛むために食べ物を歯と歯の間に移動させる働きをし、また、歯で食べ物を噛み砕くときに、舌で食べ物を保持します。さらに、食べ物と唾液を混ぜながら集め、反対側の歯に食べ物を移動させ再度噛めるように動きます。



★嚥下

舌は口腔内の食べ物を集めて咽頭に送り込みます。咽頭から食道へ食べ物を送り込む際には舌の送り込む強い力が必要となります。

★発音

舌が上手に動かないと、言葉がうまく出せないようになってしまいます。

★歯並び、顎の形を整える

★鼻呼吸への促し

他にもありますが、どれも大切な役割をしていることがわかります。

歯、歯肉の手入れはもちろんのこと舌のお手入れも忘れずにしましょう。



◆正しいお手入れ方法!

- 舌ブラシや歯ブラシを使い1日1回、舌の真ん中、右、左を奥から手前に軽くなぞってください。
- 健康できれいな舌でも、うっすらと舌苔はついています。やりすぎて傷をつけないようにしてください。やりすぎるとかえって新しい舌苔が厚くついたり、舌が過敏になったりするので注意しましょう。