

こあら新聞

第36号

担当 長澤 優香

舌について



はじめに

最近、歯科関連の話題も様々なことが取り上げられるようになってきました。が、その中でも改めて知っていただきたいのが今回のテーマである「舌」についてです。

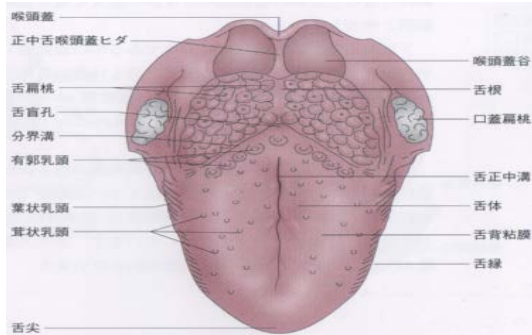
普段意識して使うことが少ない「舌」ですが、その働きとしては食物の味を感じる役割や嚥下、発音等にも関わるなど、生きていくために必要な機能があります。

更に、舌の機能に問題があると様々な病気を引き起こす危険性があるため、舌の病気だけではなく、舌そのものを理解することは非常に大切なことです。それでは、「舌」について順を追って説明していききたいと思います。

舌の構造

舌は大きく分けると舌根という喉元に近い所、舌体という中央、舌尖という舌先に分けられ、様々な筋肉と神経、血管から構成されており、言わば筋肉の塊です。

表面の粘膜はヒダの様になっており、味蕾という味覚を受容する器官があるため、脳が味を感知することができるのです。



役割

上記のように様々な筋肉が集まり1つとなっていてできているため、軟らかく、色々な形に変形することができま。そのことにより、咀嚼や嚥下、発音などの際に、重要な働き的一端を担うことが出来ます。

舌の異常と



それに関連する病気



では、舌に、異常が起きるとどういった症状が現れてくるのでしょうか？

① 味覚異常

亜鉛不足や薬の副作用等により一部の味覚が感知しにくくなる、常に苦味を感じる等の症状を起こします。薬の服用を中止する、食生活の改善で症状の緩和に繋がります。

② 知覚異常

脳卒中等の脳血管疾患や神経障害により異常を起こした状態です。摂食・嚥下機能や構音機能を司る中枢神経に異常をきたすため、舌も含めた機能の一部の感覚障害（過敏、鈍くなる、まったく感覚がなくなる）が起こります。

③ 運動(感覚)異常

前述の脳卒中や神経系疾患（中枢神経系）の後遺症により、摂食・嚥下機能や構音機能を司る中枢に異常をきたした場合、癌などにより一部を切除した場合そのものが障害された場合があります。

回復は難しいですが、機能訓練として障害を受けた部位をリハビリのために動かす、刺激を与えることで軽減が期待できます。

④機能異常

たとえ病気ではなくとも加齢等による舌という筋肉の衰えや舌の正しい使い方ができていない等の問題がある場合、口腔内の機能としての働きが十分に出来なくなりま

す。例を挙げると、うまく飲み込めないために、誤嚥性肺炎を発症することもその内のひとつです。

しかし、舌は筋肉ですから予防として鍛えることが可能で、口腔内の筋肉を正しく使い嚥下などを訓練する筋機能療法の中に舌に関する項目もあります。舌の位置を知ることもや、嚥下の際に正しく食物を送り込めるように舌を動かす練習法などがあります。

また、唇の横へ限界まで伸ばして左右へ横振り、口唇をゆっくり舐め回すようにして動かし筋力アップを図ってみましょう。

⑤舌、口腔内環境の保

舌の表面上には様々な症状が出ますが例を挙げると、
舌苔：舌の表面に古い上皮が剥がれたものや細菌が溜まって白くなった状態です。

アフタ性口内炎

：口腔内にできる潰瘍で、ビタミンや鉄分不足、ストレス、睡眠不足等が挙げられます。



単純疱疹ウイルス

：ヘルペスウイルスによる感染症で、口腔周囲に無数の水泡が見られます。



口腔カンジダ症

：抗菌薬の長期服用、口腔内乾燥や口腔内の清掃不良が誘引となり口腔カンジダ菌が増殖し、口内炎などを起こします。

この様な病気を引き起こすだけでなく、口臭が発生したり、舌表面を細菌等が厚く覆うことにより味を感じにくくなったり、舌痛が発現する場合があります。これらの改善法としては、舌を歯ブラシや舌ブラシでこまめに清掃を行い、常に清潔に保つことです。

ただし、舌の表面はブラシで強く

くこすり過ぎると傷ができてしまい、逆効果となりますので注意して下さい。具体的には、舌根から舌尖にかけて、優しく2、3回こすって下さい。また、口腔内が乾燥していると菌が繁殖しやすくなるため、顎の下付近を親指で押ししたり、頬にある唾液腺付近を手のひらで円を描くようにマッサージしたりして、唾液の流出を促すようにして下さい。

今回ご紹介した病気は、時には合併して起こる場合があります。複雑になるため判断に苦慮します。いずれにしても口腔内には常在菌が多数潜んでいるため、常に自分の口腔内に関心を持ち、セルフケアとして口腔内を清潔に保つこと、プロケアとして、定期的な検診とメインテナンスを受けることが大切です。

おわりに



今回は「舌」という器官としてご説明しましたがお分かりいただけただでしょうか？私たちが毎日何気なく動かしている舌ですが、実は重要な役割を果たしている臓器のひとつなのです。

日常生活において「食べる」という行動は、栄養摂取のために生きてゆく上で不可欠なものです。また、一生口から「食べる」ことは、豊かな人生を送るためにもとても大切なことではないでしょうか。

改めて歯だけではなく、口腔機能の1つとして考えて見ていただけたらと思います。



「あら先生より一言
久しぶりのライフで、身も心もリフレッシュしました。」

暑さ対策！父農園のトマトで乗り越えるぞ！ 吉田

風の強い日にBBQ！スリル満点でした★ 長澤

先月、ワンオクロックのライブに行きました♥ 板坂

スタッフの広場