

舌圧（ぜつあつ）について

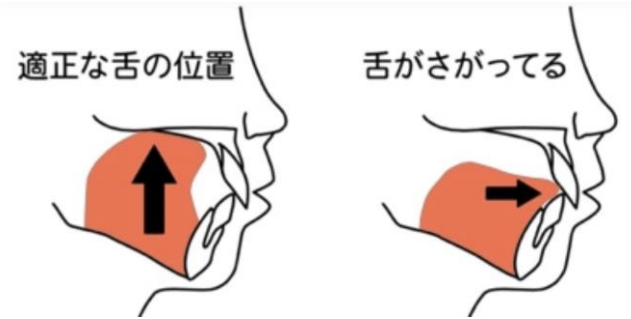
～食べ物を飲み込む際に重要な力～

舌圧（ぜつあつ）とは・・・

- ・舌が上あごに接触する力のことで、舌の筋力に相当します。
 - ・嚥下のメカニズム5段階のうち第3期（口腔期）に重要な役割を果たしています。
- *舌は筋肉でできた組織であるため、舌をあまり動かさなくても食べられる軟らかいものやツルツと飲み込めるような食事ばかりとっていると舌圧は低下してしまいます。

舌圧（ぜつあつ）低下による症状

①鼻呼吸が難しく、口呼吸となる



→ 通常リラックスしている時は、舌全体が上あごに軽く接触して唇は閉じている。

舌の筋力（舌圧）が低下すると、口の中で舌の位置が下がり口呼吸になってしまいます。

舌圧（ぜつあつ）低下による症状

②舌苔（ぜったい：舌の汚れ）がつきやすくなる

※舌苔とは：舌の表面にある凹凸に口の中の皮膚が剥がれてできた垢や食べ物のカスなどが溜まって形成されます。

※うっすらと白くなっている程度で舌本来の色が見える場合は特に問題なく、健康の証です。

※白い部分に厚みがあり、黄みがかかっていたりする場合は舌苔が蓄積している状態です。

舌圧（ぜつあつ）低下による症状

②舌苔（ぜったい：舌の汚れ）がつきやすくなる

※口呼吸により、口の中が乾燥し細菌が増えやすい状態になり、分泌された唾液も乾きやすくなります。

※唾液には汚れや細菌を洗い流したり、細菌の増殖を抑える働きがあります。通常であれば上あごと舌がくっついた時の摩擦で汚れは自然に落ちますが、舌の位置が下がり口呼吸になると汚れが蓄積しやすくなります。

舌圧（ぜつあつ）低下による症状

③食べ物を飲み込んだ後も口の中に食べ物が残る、食事中に咽る

※口腔期は、食べ物を噛んで飲み込みやすい形にまとめたものを喉へ送る段階です。舌を上あごに押しつける圧力（舌圧）によって口の中から喉へ送り込まれていきます。



※舌圧が低下していると食べ物を上手く喉へ送り込むことができず口の中に食べ物が残ったり、食べ物が気管に入り咽が起こります。

舌圧（ぜつあつ）低下を防ぐには！

①会話やカラオケ、コーラスなどで舌を使う機会を増やすこと
→舌は筋肉でできた組織なので、負荷をかけたり動かしたりすることで鍛えられます。

②硬いものをよく噛んで食べること
→硬いものを食べると噛む回数が増え、舌の動きも活発になります。左右偏りなく噛むようにしましょう。

自宅でできる舌の筋力トレーニング

①スプーンの背を舌の上に置き、軽く押します

②その力に抵抗するように舌を持ち上げ、1～2秒保持します

※5回を1セットとして1日計3セット行いましょう！



まとめ

- ・ 食事の際、舌は食べ物を噛んでいる時に喉に入らないように口の中で受け止めたり、喉の奥に送りこんだりする働きがあります。そういった働きには舌の力（舌圧）が必要になります。

舌を鍛えることで、むせや誤嚥性肺炎の予防に繋がります。
安全にいつまでも楽しく食事が行なえるように
無理のない範囲で舌圧のトレーニングを行いましょう！