

## 話す・食べる・呼吸をする・・・上手にできていますか???

### その全てに舌を使います！もう一度確認してみましょう

#### 舌機能の発達

赤ちゃんは、生まれてからすぐにお口を使い、成長のために必要な栄養を摂取していきます。その時期には、母乳を飲むためにお口をお母さんのおっぱいにぴったりとつけて乳房を下アゴでくわえこみ、舌で上アゴと挟みこむように、しごきながらお乳を飲んでいきます。上手に飲むためには、舌の機能が重要です。その後、離乳初期には、上嘴唇を閉じることを覚え、舌が前後に動くようになります。そして、お口にためた物を舌で喉の奥に送り、飲み込めるようになります。離乳中期では、舌を上げ、口蓋(上アゴ)で潰すことができます。離乳後期には、舌が左右に動き歯茎で潰します。離乳完了期には、舌は前後左右と上下に動かすことができるようになります。また、新しい食べ物を目で見て、手で持って口に運びます。これによりお口に入る一口大の量を覚えていきます。これらの成長を経て、3歳頃までには舌の機能を習得していきます。舌を自由に動かし、食べ物を奥歯にのせて、唾液と一緒にかき混ぜ、飲み込む一連の動作を学びます。



#### 筋肉に支えられている舌。舌は主に筋からできています

舌はいろいろな筋肉からできています。その中の一つ、舌の根元の外舌筋が、舌骨につながっています。舌骨は他の骨や関節を形成せず、アゴの筋肉でつるされたような構造になっています。舌の先端側はどこにもつながっていないため、自由に動くことが可能で、舌自体の形を自由に変えることができます。しかし、舌は、根元が舌骨についているだけなので、そこから先は支えがないため、筋力が弱ってくると「だら～ん」と垂れ下がった「落ちベロ」になるのです。健康な状態のときの舌は、グーンと上がり上アゴにべったり沿っていて、正しい位置にあります。しかし、「落ちベロ」になると、全身の筋力の低下や口呼吸の原因になります。口呼吸になると口から細菌やウイルスが侵入しやすいため、アレルギー疾患や風邪などの全身疾患を引き起こす原因となります。また、むし歯や歯肉炎や不正咬合などの口腔の疾患にも関連してきます。さらに、舌を上アゴに接触させる必要のある「カ」「サ」「タ」行の発音がしにくくなります。健康に影響するだけでなく、美しい笑顔までも作りにくくなります。そうならないためにも、舌を鍛えることが大切です。



#### 正しい舌の位置について知ましょう

上アゴの真ん中の前歯2本の真裏にある膨らみを「スポット」(図1、2)といいます。舌の正しい位置は、舌先がスポットに軽く当たっており、舌全体が上アゴの天井に密着して、全体が上アゴの歯列の中に収まっている状態です。



◀ 図1  
舌先が当たる部分にスポットがあります

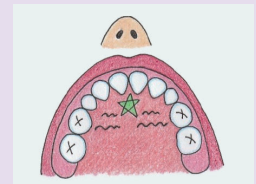


図2▶  
☆印が上アゴにあるスポットの位置

## 正しい舌の機能を育てるために次のポイントに気をつけましょう

### ポイント 1 抱っこ仕方

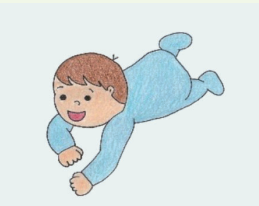
生まれてすぐの赤ちゃんは鼻呼吸しかできません。しかし、抱き方により首が後ろに反ると、口を開ける筋肉は姿勢の影響を受け



る上、哺乳期の赤ちゃんは上口唇を自ら閉じることができないので、お口が開いた状態になります。これでは、鼻呼吸はできません。正しい抱っこは、赤ちゃんの自然な体勢であるCカーブ(背中のカーブ)をキープするようにして、足は膝を軽く曲げ、M字に開いておきましょう。これだと赤ちゃんは窮屈ではなくなり、鼻呼吸もしやすくなります。

### ポイント 2 ハイハイは、筋肉トレーニング

首すわり→お座り→ずりばい→ハイハイ→つかまり立ち→1人歩きといった流れで成長していきますが、ずりばいやハイハイをしないうちに歩きだすといったような発達過程を飛び越えてしまうことがあります。しかし、ハイハイをたくさんすることで、上半身の筋肉(腹筋・背筋・胸筋)がしっかり発達します。そして、ハイハイをしている時は、舌が上アゴに接して、正しい位置に



あるため、鼻呼吸の土台作りができます。ハイハイをすることでアゴもしっかり発達し、噛む力・噛み切る・すり潰すなどの動きができるようになります。また、背中や肩、お尻など正しい姿勢をとる筋肉の発達のためにも、たくさんハイハイをさせましょう。

### ポイント 3 食べる時の環境を整えましょう!!

- 1) テーブルに向かって真っすぐに座る  
体がねじれていると消化が悪くなります。
- 2) 胸とへその間にテーブルがくるようにする  
低すぎず高すぎず、正しい姿勢が保てます。
- 3) イスに深く腰掛ける



下アゴの筋肉は首や背中などの筋肉と連動しています。猫背では、しっかり噛むことはできません。背筋をピンと伸ばしましょう。

- 4) 足の裏が床についている

イスに座って食べるときは、足を床につけて座るようにしましょう。特に子供の場合、足をブラブラさせて座っていると姿勢が安定せず、しっかりと噛むことができなくなります。足が床に届かないときは、足置き台を置きましょう。

- 5) テレビを見ながら食べない

食事中にテレビを見ている子は、横向きの姿勢で、しっかりと噛めないだけでなく、食べ物のおいしさを味わうことができません。せめて食事の間は、集中できるような環境を整えてください。

## 健康のためには

正しい呼吸とは、お口が閉じた状態で鼻から呼吸をし、横隔膜を動かし、腹式呼吸をすることです。そして、足底がしっかり地面につく姿勢をとることで舌が上アゴにしっかり接触しやすくなります。笑顔づくりのためにももう一度、舌がきちんと上アゴに吸着しているか確認しましょう。顔が小さいのに二重アゴになっている大人も舌を鍛えることでそれが解消できるかもしれません。大人も一緒に舌の筋トレを頑張りましょう。

\* 注意: お子さんの発音や食べ方などで気になることがあれば、小児歯科専門医に相談しましょう。そこで詳しくトレーニング方法を学びましょう。

参考文献 Health Dentistry (健口歯科) 0歳から“噛む”で健康長寿 / 患者指導用DVD付 大型本  
著者: 増田純一 出版元: グレードル株式会社 初版: 2015年3月10日

イラスト: 坂口優紀(福岡県歯科衛生士会 会員)  
(公益社団法人日本歯科衛生士会 診療所委員会)