

# 口腔の役割

## 舌を巻く話

「舌を巻く」という言葉は、「圧倒されて非常に驚いたり関心する様」、あるいは「とても勝てそうにないと、観念する」ときに使います。舌はもともと多数の複雑な筋肉の集合体ですから、体の中でも最も器用に動かすことができる器官です。しかし、試してみればお分かりですが、いくら器用な舌でも、巻き上げるということになると、かなり難易度の高い芸当です。つまり、「舌を巻く」は「舌を巻くほど驚いた」という意味なのです。

舌は味を感じるだけでなく(味覚)、このように舌をさまざまな形に変えて会話をしたり(構音:こうおん)、食物を上下の歯の間に運んだり(咀嚼:そしゃく)、食物を喉に送り込んだり(嚥下:えんげ)、生命を維持するために実に多くの働きをしています。しかしこの器用な「舌」も、高齢化社会となった現在、特に介護が必要な高齢者の中に、自由に動かすことができない人が増えています。

寝たきりの本当の原因は、脳卒中などの病気ではなく、退院後の生活にあります。部屋にこもりきりの生活が、生活範囲を狭くさせ、寝たきりの前兆となります。そしてベッドの上でのいき過ぎた安静が、関節の拘縮(こうしゅく)、骨や筋肉の委縮、心肺機能の低下、床ずれ、精神活動の低下をもたらし、本当の寝たきりになってしまいます。実は同じことが舌でも起こっています。舌も小さな部屋(歯が無くなり、萎縮した狭い口腔)に閉じ込められ、鼻から胃の中にチューブを入れて栄養を摂る経管栄養や会話の少ない生活では、舌を動かせる機会を減少させ、舌も寝たきりの状態(舌の拘縮)になってしまいます。

舌はもちろん、口腔機能の老化を防ぎ、健康を維持するためには、舌の体操(舌リハビリ)が有効です。

たとえば「ペロ回し体操」などもそのひとつ。ペロ回し体操のやり方は、口を閉じた状態で、舌を歯(歯の無い人は歯肉)に沿って、ゆっくりとぐるぐる回すだけ。これを左回りに10回、右回りに10回行います。決して最初から無理せず、徐々に回数を増やし、1日に3セットを目標に行います。舌の体操は咀嚼や嚥下に関連する筋肉だけでなく、表情筋も鍛えるため、ほうれい線の予防にもつながると言われています。

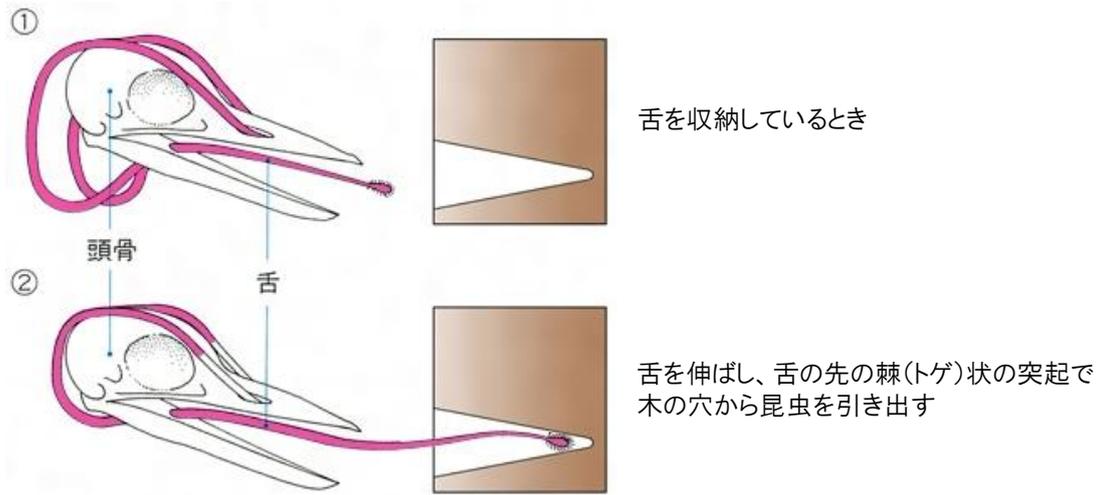
### ペロ回し体操



右まわり

左まわり

さて、器用な舌の話のついでにトリの「キツツキ」に触れておきます。キツツキはクチバシで木に穴をあけて中の昆虫を食べるので、舌の長さが5cmもあります。クチバシの長さはその半分しかありません。ではこの長い舌を普段はどのように収納しているのか。実は、頭蓋骨の後ろから、頭の上に巻き付けているのです。キツツキが堅い木の幹に穴をあけると、1秒間に20回もクチバシで木をつつきます。この時、頭に巻きつけた舌がクッションとなり、振動と衝撃から脳を守っています。したがってキツツキは脳震盪(のうしんとう)を起こしません。さらに驚くのは内側に衝撃を吸収するスポンジが付いたバイク用のヘルメットは、キツツキの頭の構造を元に開発されたというのだから、これはもう関心するしかありません。



【参考図】 浦本昌紀(日本大百科全書)

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

