



オーラル  
フレイル



# 口腔機能の低下。 今注目の「舌圧」とは？

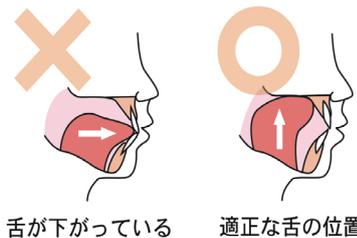
ぜつあつ

歯は20本以上あるし、入れ歯の具合もいいけれど、食べ物が口の中によく残るといふ人は、「舌圧（ぜつあつ）」が弱いのかもかもしれません。

舌圧の低下は飲み込む機能の低下につながり、放置していると全身の機能にも影響するといわれています。本文は広島大学大学院医系科学研究科教授・津賀一弘先生の文章を一部引用しています。

## 1 舌圧とは

舌が上あごに押し付ける力です。舌は筋肉組織です。歩かなければ足の筋肉が弱って歩けなくなるのと同様に、舌を使わなければ舌圧は低下します。舌圧が30kPa(キロパスカル)以上あればなんでも飲み込めます。



舌が下がっている 適正な舌の位置

ぴったり上に  
くっつけるのが大事！！

## 2 舌圧が弱いとどんな問題があるの？

舌圧が弱いと舌の運動機能が低下するので、「噛んで飲み込む」という一連の動きに支障が出ます。上あごや喉の奥に食べ物が残ることがあり、むせたり誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）の原因にもなったりします。「身体的フレイル(虚弱)」につながって要介護状態になる可能性もあります。

これまで舌圧低下の大きな原因は、加齢と考えられていましたが、最近は若い人のなかにも舌圧が30kPa未満で「むせる」「飲み込みにくい」という自覚症状のある人がいる、というデータもあります。

## 3 舌圧の値を知り、改善することはできる？



濱谷歯科医院では「舌圧計」を使用して患者様の舌圧を測っています。計測方法は簡単ですから、高齢者でも難しくありません。一方、舌圧の低下から起こる症状に早く気づけば、早く対処でき、改善も早くなります。

お元気なうちに普段の舌圧を記録しておくことで舌圧の低下を早く知ることができ、フレイルの予防に役立ちます。

### —< 舌圧低下の自覚症状 >—

- お茶や汁物などの液体でむせる
- 飲み込んだ後に食べ物が口の中に残る
- 舌苔（ぜつたい）で白っぽくなる（茶色や黒のことも）
- 食べこぼす、滑舌が悪くなった、など

### —< 日常生活での対処法 >—

- つばを意識的に飲み込む練習
- ポッピングをする（※）
- カラオケやコーラスで歌う、おしゃべりをする。



（※）ポッピングは、「いつも舌を上あごにつけていること」や「舌を上げて、食べ物をのどへ送り込む」ときに必要な筋肉に、基礎的な力をつけるためのトレーニングです。舌全体を上あごに吸いつけ、ゆっくり口をあけて舌小帯（ぜつしょうたい）を伸ばし“ポン”と舌打ちします。完全に吸い上がってから舌を上あごから外します。舌の先はスポットの位置、舌全体がぴったりと上あごに吸いつけられていることが望まれます。