

あさか訪問通信

H30.7月号



知っていますか？
舌の役割



舌には、私たちが生きていく上で大切な役割が3つ備わっています。

発音



声帯から発せられた振動を、舌を上手に動かし共鳴させることで、滑らかに発音することができます。

味覚



舌の表面に「**味らい** (みらい)」という味覚を感じるセンサーがついていることで、美味しくお食事することができます。

摂食・えん下

せつしょく ちゅう

お口の中にある食べ物を、**飲み込みやすく舌で塊にしたり、上手に食道に送り込む**ことで、安全にお食事することができます。



摂食・えん下(飲み込み)の流れ

1先口期

食べ物を認知して、お口の中へ受け入れる準備をします。

2準備期

食べ物を噛んで、飲み込みやすい大きさの塊を作ります。

3口腔期

舌によって、お口の中の食塊を喉の奥に送り込みます。

4咽頭期

反射によって、食塊を咽頭から食道へ送り込みます。

5食道期

食塊を食道から胃へ送り、逆流しないよう食道を閉鎖します。



舌が関わるのは「準備期」「口腔期」「咽頭期」です。

⚠️舌の機能が低下すると…?

摂食・えん下障害



食事の際にむせたり、食べこぼしをすることが増えます。食べ物を上手く摂取出来ないと、**低栄養**の原因となります。

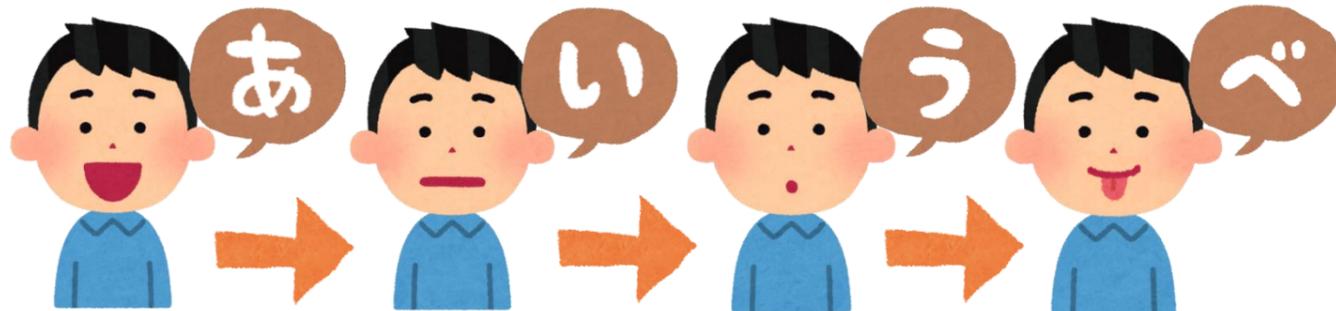
口呼吸



舌の力が弱まると、お口がポカーンと開いてしまいがちに。口呼吸は**ドライマウス**や、**免疫力低下**の原因となります。

やってみよう！あいうべ体操

舌は**筋肉**で出来ています。使わなければ衰えてしまいますが、逆に、リハビリによって鍛えることも出来るのです。



「あいうべ体操」はとても簡単。大きなお口で「あ〜い〜う〜」と言った後、「べ〜」と舌を出すだけです。**1日30回程度**、行えると良いでしょう。

スタッフの近況

歯周病学会学術大会に参加しました。



新人歓迎会を行いました♪



医療法人 寛友会 浅賀歯科医院

浅賀・教デンタルクリニック