

## からころなんでも相談室 第53回

# 舌を鍛えよう!

コロナ禍で人との会話が減り、口や舌の機能（口腔機能）が低下していると言われています。口腔機能低下によるリスクには、どんなものがある？ リスクを軽減するには、どうしたらいい？ 日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック院長・菊谷武先生にうかがいました。

最近、夫（60代）が食事中にむせるようになりました。なんとなく声もかすれているような気がします。まだまだ若いと思っと思っていますが、口の中の機能が衰えはじめていいるのでしょうか？ 気をつけることはありますか？

（M・Yさん 大分県大分市）



編集部員ウサ吉

### Q1 コロナ禍で口の機能が低下している？

新型コロナウイルス感染症の流行により、家で過ごす時間が増え、運動不足による身体機能の低下が懸念されています。

東京大学高齢社会総合研究機構が、全国約70の自治体で高齢者を対象に身体機能などの調査を行ったところ、新型コロナウイルス感染症流行後は流行前に比べて、骨格筋量（とくに体幹部）、握力、ふくらはぎの周囲長、さらに、滑舌も低下

していることがわかりました。

滑舌とは、言葉をなめらかに発声するための舌や口の動きのこと。人と会話する機会が減ったり、マスクを長時間装着しているために、口や舌を動かす機会が減ったことが原因だと考えられています。

### Q2 舌や口の動きが悪いとどうなるの？

嚙んだり、飲み込んだりする力が低下し、十分な栄養がとれなくなり、また、会話が減ったり、表情が乏しくなったり、コミュニケーション能力も低下しま

す。シニアの場合は、進行すると、寝たきりや認知症になる可能性が高くなって

しまいます。

東京大学の調査によると、口腔機能の衰えがある人は、そうでない人に比べ、4年後の死亡リスクが2・09倍、要介護の状態になるリスクが2・35倍に高くなること

### Q3 歯があれば食へられるのでは？

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」。この「8020（ハチマルニイマル）運動」の推進によ

り、ご自分の歯を保っている高齢者が増えました。

2016年の調査では、80歳の人の約50%が20以上の歯を維持していました。

しかし、実際には、「歯があっても食べられない」という人が増えています。

なぜなら、私たちは歯だけで食べているわけではなく、舌、頬、下あご、のどなどのさまざまな部位を運動的に働かせて食べています。とりわけ大事なのが、舌です。

ここで、私たちが食べ物を口に入れて、咀嚼し、飲

お話をうかがった方：  
菊谷武先生  
さくたに・たけし



日本歯科大学教授、日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック院長。専門は摂食嚥下リハビリテーション、老年歯科学。著書に『あなたの老いは舌から始まる』（NHK出版）ほか。

\*1 Tanaka T, et al. 「J Gerontol A BiolSci Med Sci.」 (2018) に掲載されたデータ。

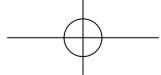
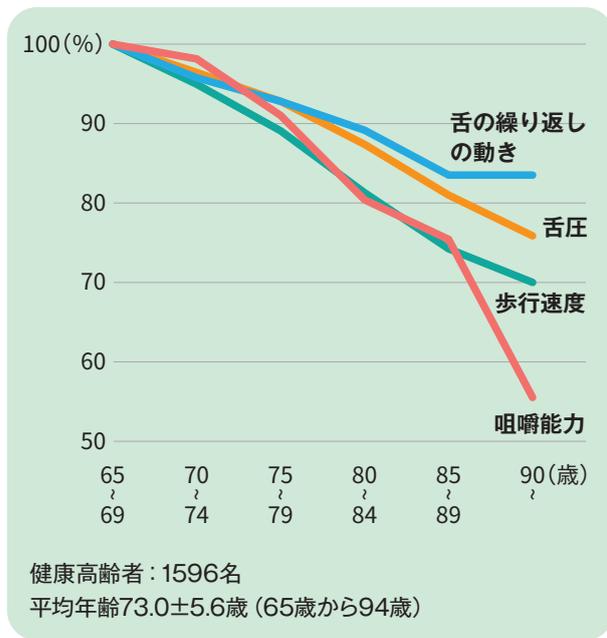


図2：口腔および身体の運動機能の加齢変化



菊谷武先生作成

図1：口腔機能の衰えのサイン

- 誤嚥する、またはむせる
- 最近食べるのが遅くなった
- 話が聞き取りづらいつた言われるようになった
- 舌や頬をよく噛む
- 食べこぼす
- 「ブクブク」とうがいをする、食べかすがよく出る
- 口角が下がってきた
- ほうれい線が濃くなってきた

1つでも症状があてはまる場合は、口腔機能の衰えが疑われる。とくに65歳以上の方は、歯科医院を受診して「口腔機能低下症」の検査を受けることをおすすめします。

み込むまでのプロセスを説明します。

**1 食べ物の情報を感知する**  
食べ物の味、温度、硬さなどを舌や歯で感知し、情報を脳に送る。

**2 奥歯に移動させる**  
噛まなくても飲み込めるか、飲み込めないかを判断し、噛む必要があるものは、舌で奥歯に移動させる。

**3 噛み砕く**  
舌で食べ物を左右の奥歯に移動させながら、舌、唇、頬、あごを動かして、飲み込みやすい大きさになるまで噛み砕く。柔らかいものは舌を上あごに当てて押しつぶす。

**4 飲み込みやすく、まとめる**  
咀嚼したものを飲み込みやすい形にして、舌の上にまとめる。

**5 のどに送る**  
咽頭を強く絞り、食べ物を一気に食道に送る。このとき、0.5秒間息を止めて

気管を閉じ、食道を開く。

\* ふだん、何気なく行なっている「食べる」という行為は、このようにじつに複雑で、緻密な動きなのです。この動きを維持するためには、歯だけでなく、舌を意識することが大切です。

**Q4 舌の衰えのサインは？**  
舌を使わないと舌の筋力(舌圧)が落ちたり、効率的に動かすことができなくなります。すると、誤嚥やむせが頻発したり、食べる速度が遅くなったり、舌や頬の内側を噛んでしまったりします。話が聞き取りにくいと言われることもあります。

すくなるためです。

このほか、口角が下がったり、ほうれい線が濃くなったりするのは、口輪筋や頬筋が弱くなったサイン。口腔機能が衰えているおそれがあります。

**Q5 舌を鍛えるには？**  
舌の筋トレとしては、「舌ぐるぐる体操」(図3)がおすすめです。また、早口言葉を5回程繰り返し返すと、舌をたくみに動かすトレーニングになります。

人と会話をする機会が減っている人は、電話やオンラインでしゃべりをしたり、自宅で本や新聞を音読すると効果的です。また、ガムを噛んだり、少し硬めのものをよく噛んで食べることもおすすめです。

このほか、マスクをしていると、口角を上げてしゃべることが減ってしまいます。口角を思い切り横に広

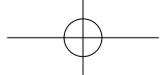
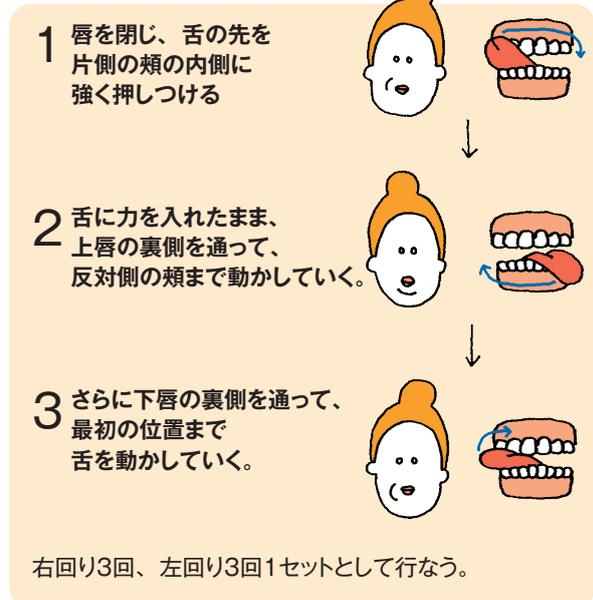


図4：  
舌を鍛える生活習慣



図3：  
舌の筋トレ「舌ぐるぐる体操」



もう一つ、大切なポイントがあります。舌の筋力を維持するためには、舌だけを鍛えればいいのかというと、そうではないということ。舌の筋肉量は、体の多くを占める骨格筋量と関連する

75歳ごろに顕著な自覚症状が現れて、びっくりする人が少なくありません。ささいな衰えを軽視しないことがとても大切です。

舌の衰えの兆候は40〜50代から現れますが、ほとんど自覚症状がありません。

Q6 舌の衰えを予防するには？  
加齢にともない全身の筋力が衰えますが、舌の筋力の衰えは比較的ゆるやかです。食べることや話すことは、生きるためにもっとも重要な機能だからです。

舌の筋力は、たどえ口腔機能が低下しても、トレーニングによる回復が早いことがわかっています。ですから、「舌を鍛えよう」と思った方は、舌だけでなく、全身を鍛えることをおすすめします。

Q7 家族の舌の衰えが気になったら？  
日本老年歯科医学会では、口腔機能が低下した状態を「口腔機能低下症」と定義しています。口腔機能低下症の検査は、2018年4月から、原則65歳以上は保険適用になっています。

全身の筋肉量が維持されている人は、たとえ口腔機能が低下しても、トレーニングによる回復が早いことがわかっています。ですから、「舌を鍛えよう」と思った方は、舌だけでなく、全身を鍛えることをおすすめします。

全身の筋肉量が維持されている人は、たとえ口腔機能が低下しても、トレーニングによる回復が早いことがわかっています。ですから、「舌を鍛えよう」と思った方は、舌だけでなく、全身を鍛えることをおすすめします。

ウサ吉の感想  
要介護にならないためには、舌を鍛えることが大切なんだね。コロナ禍ではとくに注意が必要。今日から舌の筋トレを始めよう！

ただし「口腔機能低下症」は、新しい診断基準で、まだすべての歯科医院で検査が受けられるわけではありません。かかりつけの歯科医に問い合わせみて、もしやっけないければ、検査ができる医院を紹介してもらうといいでしょう。

検査にかかる時間は15分ほどで、自己負担額は300円〜1000円です。高齡のご家族の舌の衰えが気になったら、検査をすすめてみてください。

検査にかかる時間は15分ほどで、自己負担額は300円〜1000円です。高齡のご家族の舌の衰えが気になったら、検査をすすめてみてください。