

お口の健康応援団  
NPO法人口腔健康推進協会サークルi



## サークルi 会報

# こもれび

## 嚥下の質ってなんですか

「死に水を取る」という言葉があります。末期の水で亡くなった方の唇を湿すのです。本当の意味を知りませんが、これは亡くなった方の生死を確認する最後の儀式のように思えます。嚥下機能は、呼吸とともに生命維持機能です。嚥下反射が働いて生き返ることを昔の人は経験したのかもしれませんが。

生命を維持する元となる嚥下機能は、お腹の中にいる時から羊水を飲みながら、出産後の哺乳の準備をしています。こんなに早くから働き始める嚥下機能が、人それぞれ質が違うというのは考えにくいのですが、実際はかなり差があります。小さい子が、口に溜めてなかなか飲込めない、噛まずにすぐに飲込んでしまうという話を聞きますが、これは嚥下機能がうまく働いていない現れです。こうした現象は、成長に伴い消えていきますが、嚥下の質の低さは残ります。

この嚥下の質を握っているのが「舌ペロ」です。食べて飲み込む時、食べ物をかきまわし喉の奥へ送り込むからです。嚥下の質が低い人は、決まって舌ペロが口のなかで下にいます。本来舌ペロの先端は、上の前歯の裏側にいるのが正しい位置なのですが、下の前歯の裏側にくっついています。そのため、滑舌が悪かったり、食べるとペチャペチャ音がしたり、いつも歯石が着きやすかったりします。この舌ペロの位置を正すことが嚥下の質を上げる第一歩です。まずは、舌ペロを優しく触ったり磨いてみましょう。それから舌ペロを尖らせながら何度も前後左右に動かしてみましょ

う。きっと舌ペロは上アゴに吸い上がります。

(元開)

