

2015年1月5日掲載

舌のいたずら

全身の姿勢にも影響

舌が何かをしてしまう話です。その話には、はじめに嚥下（えんげ）の説明が必要になります。嚥下とは、唾液や水分、食べ物を飲み込む一連の動きのことをいいます。通常、嚥下の時には、舌の先を口蓋（こうがい）粘膜前方の切歯乳頭部（上顎の中央にある、歯の裏側粘膜の小さな隆起）付近に接触させます。ですが最近多いのは、舌を上下の前歯の間に位置させ、さらに、歯の裏から押し込むような動きで嚥下している子どもたちが見られようになったことです。子どもたちの診療中にも、口腔（こうくう）内の診療器具等を舌で押し出そうとする行動に多々遭遇します。このような動きは、開咬（かいこう）や前突（ぜんとつ）などといった歯列の不正を招きます。これを異常嚥下癖といいます。舌のいたずらの代表格でしょうか。

ところが、この舌の癖は口腔周囲だけにとどまらず、全身にも及びます。それは、姿勢への影響です。

こんなことをしてみてください。まず、舌を正しい位置（切歯乳頭部）に当てて、口を軽く閉じて、正しい姿勢をとります。それから、いわゆる悪い姿勢にしてみてください。口の周りや顎に違和感はありませんか。これは、舌を含む口腔周囲の筋肉が、悪い姿勢に対抗して、正しい位置を保とうするからです。悪い姿勢だと、口腔周囲筋も姿勢に合わせて正しくない位置（楽な位置）をとってしまうのです。

このような舌の癖には、MFT（口腔筋機能療法）という方法があります。正しい呼吸法、正しい嚥下、正しい姿勢を取り戻しましょう。