いきいき健康術

舌の力を測ってわかる「お口の機能低下」

和知歯科診療所
三浦 博人（みうら ひろと） 所長

「最近、食べ物が口の中に残りやすい」「食事中にむせることが増えた」「硬いものが食べにくくなった」と感じることはありませんか？こうした変化は、加齢などに伴う「口腔機能低下症」が関係しているかもしれません。

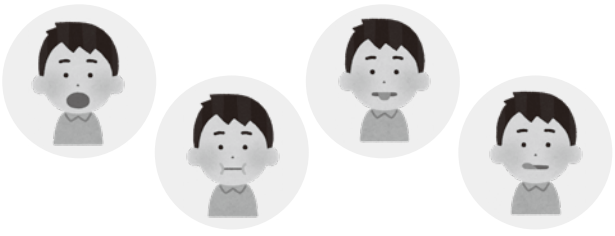


「口腔機能低下症」とは、噛む、飲み込む、話すといったお口のさまざまな機能が複合的に低下している状態です。

口腔機能の低下を判断する方法はさまざまですが、その評価の一つに「舌圧検査」があります。舌は、食べ物を歯の上に運んだり、唾液と混ぜ合わせたり、飲み込む際に食べ物をのどへ送り込んだりする重要な役割を担っています。そのため、舌の力を調べることで、お口の機能低下を知ることができるのです。

舌圧検査では、専用の機器につながった小さな風船を口の中に入れ、舌で上あごに向かって数秒間押しつぶします。そのときに生じる圧力を測定することで、舌の力を数値として確認できます。検査は短時間で行うことができ、痛みもありません。舌圧検査は、身体に負担のない簡便な検査の一つです。

このような検査で、口腔機能の低下が見受けられた場合は、口まわりの筋肉を鍛えるトレーニングをおすすめしています。







舌圧測定器

「食べる力」は、栄養状態や全身の健康を維持するために必要な力です。現在のお口の状態を知り、低下の兆候に早く気づくことが大切です。冒頭に述べたような気になる症状がある方は、一度かかりつけの歯科医師にご相談ください。

