



舌について

No.24

今までじっくり舌を見た事ありますか？

鏡に向かって、ご自分の舌を見てみましょう。どんな色、形をしていますか？

舌の色

まず、健康な人の場合、舌はピンク色をしています。黒っぽかったり、紫がかったりしているときは血行障害を起こしている可能性があります。又、白っぽいときは、貧血気味。真っ赤なときは、舌の血管が拡張している可能性があります。

舌の形

舌の周囲に歯形はついていますか？これがあるということは、水分の代謝が悪く舌がむくんで膨張し、歯におしつけられている可能性があります。逆に、舌が小さく乾燥しているのは水分不足が考えられます。

また、厚ぼったい舌はエネルギー過剰で血流が悪くなりがちで、胃腸の状態が悪いときには黄色みもおびてきます。薄い場合は、栄養不良や水分の不足の可能性もあります。

舌苔（ぜったい）

舌の表面に見られる白い苔のようなものが舌苔です。舌苔は、新陳代謝によって剥がれ落ちた舌の上の上皮細胞、食べ物のかす、口腔内細菌などからできています。うっすらと舌の上に白く付着した状態が健康といわれます。

舌苔が厚いときは、水分代謝の不良や胃腸障害などが疑われます。一方、薄い場合は水分不足の状態です。また、舌が見えないほどびっしり覆っているときは、重い病気の可能性もあります。

舌苔は口臭の原因となるということで頻繁に除去する人が見られますが、取り過ぎは舌の表面を荒らしたり、味覚を感知する「味蕾」を傷つけることもあります。適度な回数にしましょう。

舌の病気について

すぐ思いつくものとしては誰でも一度は経験した事のある「口内炎」、重篤なものになると「舌がん」があげられます。

今回はその中でも歯との関連性があるものを重点的に触れていきたいと思います。

口内炎

一般的には、頬や舌をかんでしまいできてしまうケース。それにビタミンB、Cの不足や疲労時の抵抗力の低下等が原因ですが、むし歯があったり、その治療を途中でほっておくと、その部分は尖っていたりしますので知らないうちに舌や頬を傷つけてしまい、そこから細菌が入りこんで口内炎になることもあります。あと、歯磨きのときに勢いあまって歯ぐきを傷付けることもあります。

舌のしびれ

舌のしびれで原因と考えられるものに口の中の「つめもの」「かぶせもの」があります。

歯に被せたり詰めたりしたものはそれで終わり、ではなく劣化していきます。それによって形が変わったり、素材自体が合わなかったりすることで無意識のうちに舌を傷つけ、ヒリヒリ感を与えることがあります。

舌がん

舌にも癌（がん）ができるのをご存知ですか？舌に白い変色部分、赤い変色部分、あるいは赤白入り混じった変色部分が現れて、こすって痛みがあったり、2週間以上も消えない場合は前癌病変かもしれません。これらは治療しなければ癌化する可能性があります。これらはむし歯や入れ歯などがたえず舌に当たって刺激をしていることが原因になることもあります。

たまにはお口の中を鏡の前で見まわす習慣をつけてもいいかもしれませんね。

