



## 舌のくせってなーに？

No.85

ゲームをしたりテレビを見ているときに、口をポカーンと開けて上下の歯と歯の間に舌が出ていたり、また食事の際飲みこむ時に舌を前に押すような動きをする事はありませんか？

これらは舌のくせ、舌癖(ぜつへき)と言います。



### 舌癖チェックシート:あてはまるものはいくつあるかな？

(日本臨床矯正歯科医会 監修)

- 口をポカーンと開けていることが多い
- 食事の時口を開けて食べていたり、食べこぼしが多い
- あまりよくかんで食べない
- 食べ方が早い、もしくは遅い
- 食事中、お茶や水など水分をたくさんとる
- カたい食べ物が苦手
- 舌を前に出して食べ物をむかえにくい
- くちびるが厚ぼったくダランとしている

いかがでしたか？

**2つ以上あてはまるようなら舌癖の可能性アリかもしれません。**

私たちは1日600～2000回ほど無意識に飲みこむ動作(嚥下)をしています。舌癖のある人は飲みこむたびに舌で歯を押ししていることになります。

### 舌癖があると・・・

- ☆ 出っ歯や開咬などの不正咬合になりやすい
- ☆ 歯と歯のあいだにすきまがあきやすい
- ☆ サ行、タ行などが舌たらずな発音になりやすい
- ☆ 口が閉じにくく口呼吸になりやすい
- ☆ 食事の際に食べ方がじょうずでない

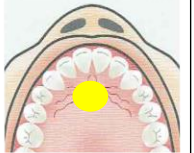
など日常生活に影響がでできます。

**ではどのように意識したらよいのでしょうか？**

### ① まずは舌の指定席を探そう！

安静時(リラックスしている時)や嚥下時に舌の先が上の前歯裏側のつけ根の少し内側あたりにあっていることが正しいポジションです。

スポット(切歯乳頭の後方部)

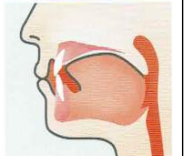


ここを「スポット」といいます。(黄色い丸印の位置)

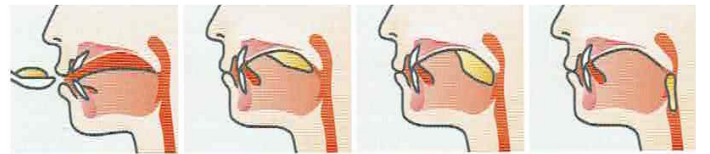
### ② 次に安静時の正しい舌と唇の位置を覚えよう！

舌の先はスポットにつき、舌全体が上あごの歯列弓内に収まり口蓋に軽くついていきます。お口の周りの筋肉はリラックスして軽く口唇を閉じています。

安静時の正しい舌と口唇の位置



### ③ 正しい嚥下パターンとは？



嚥下時に上と下の奥歯をかんで、舌全体を口蓋に押し当てて挙上し、お口の周りの筋肉を緊張させずに飲みこみます。舌を上下の前歯の間に出してはいけません。

より積極的に舌やお口の周りの筋肉の不調和を、筋肉の訓練により調和のとれたお口の環境に改善する**MFT(口腔筋機能療法)**という方法もあります。

MFTは舌癖や口呼吸などお口のまわりのくせを治すためのお口の筋トレ・エクササイズともいえるでしょう。気になる方は一度聞いてみてはいかがでしょうか。

<参考文献> はじめる・深めるMFT デンタルダイヤモンド社



一般社団法人  
**柏歯科医師会**

<http://kashiwa.cda.or.jp/>

Email : [kda@kamukamu.or.jp](mailto:kda@kamukamu.or.jp)

