



咀しゃく

～舌の動き～

★ 舌の低位置を確認しよう

突然ですが「今、皆さんの舌はどこにありますか？」先日の講習会で私が開口一番に行った参加者の皆様への質問です。さて、どこに留まってきているのでしょうか……。舌を使っていないときは定位置があります。口を大きく開き前歯の裏にある上顎中央に舌先をとがらせ、そこを舌先で押さえたままゆっくり口を閉じます。ここが舌の普段の居場所です。「らりるれる」の起点になる位置です。

舌の定位置を確認いただいたのには、深い意味があります。この位置でなく、舌先が前歯にあたっていたり、上下の歯の間に舌先が出て軽く噛(か)んでいる場合は、舌の筋肉が衰えている、口呼吸をしてしまっていることに関連付けられます。大人の場合は、舌の筋力が衰えてしまうと今後の食事に大きな影響が出てきます。

★ 舌の動きをチェック！ 3つのポイント

食べ物を口に入れて、口の中の動きを意識してみましょう。舌の働き、動きがよくわかります。さて、舌を動かさずに食べることができのでしょうか？

1. **食べ物を咀(そ)しゃくし、かたまり（食塊・しょっかいと言います）にする**⇒食べ物を舌の横部分と内頬に挟み、内側へ寄せて固定しながら咀しゃくしているのです。
2. **かたまりを取りまとめ飲み込む準備をする**⇒舌で左右に混ぜながら小さなまとまりをいくつも作りのみ込みやすくしています。
3. **食塊を咽頭（喉の奥）に送り込み、のみ込む（嚥下（えんげ）する）**⇒ごっくん！するとき舌の奥が盛り上がり喉へ送り出します。

このように舌が動かなくては、お食事ができないということがご理解いただけたでしょうか。

★ 何か所もお食事センサーがあります

食べ物を前にしたとき目や鼻（香り）で感じたことを脳とやり取りして「おいしそう！」や危険を判断しています。

<センサー1> 食べ物を口に運ぶと無意識に唇で硬さ、粘着性、温度などの細かな情報を得ています。

<センサー2> 次に口の中では、食べ物を瞬時に上顎に押しつけ食べ物の性質を見極めます。

<センサー3> 硬い時は、臼歯など適所へ移動させます。

何気なく食べている行為は、無意識に唇も舌も内頬も素晴らしい関係プレーのもと食事がうまくなる中へとり入れられます。

★ 咀しゃく（噛む）しないでいると…

やむを得ず噛んで食事ができない方を除いては、歯の治療をするなどできる限り噛む環境を整えてご自分で咀しゃく（噛む）するように工夫してみましょう。噛まないでいると舌の筋力低下、唾液が減少し使わないことによる機能低下（廃用症候群）が報告されています。噛まずにツルンとのみ込めた方が楽かもしれませんが、しかし、機能は退化してしまい、将来、食事が楽しみでなくつらいことになるかもしれません。

特別でなく、噛む食事を何気ない日常の食事にとり入れて頂きたいと思います。それが介護予防へつながります。

カレー風味 いかめし



材 料 2人分

するめいか 2はい
ベーコン 1枚
パプリカ 1/8個
ピーマン 1/2個
玉ねぎ 1/8個
米 1/2合
塩、こしょう 少々
オリーブ油 適量
カレー粉 小さじ1

コンソメ 1個
水 200cc
カレー粉 小さじ1
ローリエ 1枚
塩、こしょう 少々
水溶き片栗粉 大さじ1

作り方

- ① するめいかは、胴の中身を取り除き、皮をむいて洗い、水気をふきとる。
- ② ベーコン、野菜はみじん切りにしてオリーブ油をひいたフライパンで炒め、洗った米、カレー粉を加えて炒め塩こしょうで味を調える。
- ③ 粗熱をとった②の米をするめいかの胴に7分目まで詰め、楊枝で口を止める。
- ④ 鍋に水と固形コンソメ、カレー粉でスープを作りローリエを加え、③のいかを入れて蓋をして25分中弱火で炊く。塩こしょうでスープの味を整え、いかを取り出してから水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ いかめしを切り分けて盛り付け、スープを添える。