

はち まる にい まる  
**8020**



発行：静岡県8020推進住民会議  
事務局 静岡県歯科医師会  
〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10  
TEL (054) 283-2591  
編集：8020運動推進本部

第48号

## 推進員だより

### 『人生100年時代

#### 歯の健康と長寿社会の実現』

一般社団法人富士市歯科医師会 会長 大内 仁 之



富士市ではこれまでも、乳幼児期から高齢期に至るまでの、すべてのライフステージにおいて歯と口の健康を支える取り組みを展開してきました。1歳6か月児・3歳児健診におけるフッ化物塗布の実施、園や学校での定期歯科健診、妊婦歯科健診、パパママ教室歯科講話、歯周病検診、歯と口の健康週間コンクール、咬むカムケア8020コンクール、歯つびー健康フェスタなど、市民に身近な形で歯と口の健康管理の重要性を広く啓発しています。

「健康ふじ21計画Ⅲ」で

は、オーラルフレイル予防を重要な柱と位置づけ、後期高齢者を対象とした無料歯科健診や口腔機能（オーラルフレイル予防）の保健指導も実施されるなど、健康寿命の延伸に向けた包括的な支援が進んでいます。かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を通じた噛む力などの口腔機能の早期変化への気づきが、フレイル予防の第一歩となります。

日本の高齢化が進む中、健康寿命の延伸は私たちが取り組むべき最重要課題の一つです。その中でも、歯の健康は長寿社会を支える大きな要素となります。特に「8020運動」（80歳で20本以上の歯を維持することを目指す運動）は、高齢者の生活の質を向上させるために欠かせない取り組みです。歯が健康であれば、食事

が楽しくなり、心身の健康が維持され、さらには認知症や生活習慣病の予防にも寄与します。近年注目すべき重要な問題として「オーラルフレイル」があります。

オーラルフレイルとは、口腔の機能が気づかないうちに衰え、食事や会話に支障をきたす状態を指します。これが進行すると、体の衰弱や認知症、さらには寝たきりの生活に繋がるリスクが高まります。オーラルフレイルを予防するためには、早期から定期的に口腔ケアを行い、日々の生活で口の筋力や噛む力を維持することが大切です。

最近では入院前後に口腔環境を整えることで、入院期間の短縮や合併症の予防にもつながり、結果として総医療費の削減にも寄与することが明らかになっています。歯科医療の果たす役割は、全身の健康および医療の質の改善に直結しています。

私たちが推進する8020運動とオーラルフレイル

予防は、単に歯の本数を守るだけでなく、食べる力、話す力、そして自立した生活を支えるための重要な要素です。

定期的な歯科検診や口腔体操など、日常の予防活動がオーラルフレイルを防ぎ、健康寿命を延ばす鍵となります。

地域の皆さんが健やかな生活を送るために、歯科医師と歯科衛生士を中心とした、口腔ケアの重要性を理解し、実践していくことが不可欠です。今後も私たちは、8020運動とオーラルフレイル予防を基盤として、地域の皆さんに理解して頂くと共に、健康な生活を支えるための取り組みを進めて参ります。12月7日に8020推進・静岡県大会が富士市で開催されます。市民の皆さま、そして8020推進員の皆さまと共に、霊峰富士のふもとから「健口の大切さ」を改めて発信する機会したいと思います。

## 舌の筋トレで若々を守る

静岡県8020推進住民会議 議長  
静岡県歯科医師会専務理事  
室伏正樹

年齢を重ねるとともに、私たちの体のさまざまな筋肉が衰えていくことは広く知られています。しかし、意外と見落とされがちなのが「舌の筋肉」の衰えです。舌は私たちの日常生活において、話すこと、食べること、飲み込むことなど、生命維持に欠かせない重要な役割を担っています。

近年、「オーラルフレイル」という概念が注目されています。オーラルフレイルとは、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の虚弱（フレイル）の一つとされています。舌の筋力低下は、このオーラルフレイルの重要な要因の1つであり、早期からの予防対策が極めて重要です。舌の筋力が低下すると、食べる機能や話す機能に支障を

きたし、栄養状態の悪化や社会参加の減少を招き、結果として全身の健康状態に影響を与える可能性があります。

### 舌の筋肉が果たす重要な役割

舌は実は非常に複雑で強力な筋肉の塊です。解剖学的には、舌には内舌筋と外舌筋という2つの筋肉群が存在し、合計で7つの異なる筋肉が協調して働いています。これらの筋肉が連携することで、舌は自在に形を変え、口の中を動き回ることができるのです。

舌の主な機能として、まず「咀嚼と嚥下」が挙げられます。食べ物を口に入れたとき、舌は食べ物を歯に送り、咀嚼を助け、唾液と混ぜ合わせて食塊を形成し

ます。そして、食塊を喉の奥へと送り込む嚥下運動において、舌は中心的な役割を果たします。この一連の動作がスムーズに行われることで、私たちは安全に食事を楽しむことができるのです。

次に重要なのが「発音と言語機能」です。舌は口腔内での位置や形を細かく調整することで、さまざまな音を作り出します。明瞭な発音は、他者とのコミュニケーションを円滑にし、社会生活の質を大きく左右します。

さらに、舌は「口腔内の清潔保持」にも貢献しています。舌が適切に動くことで、食渣を除去し、唾液の循環を促進し、口腔内の細菌バランスの維持に貢献します。

### オーラルフレイル予防における舌筋トレの重要性

オーラルフレイルは段階的に進行します。まず「口

の些細なトラブル」（食べこぼし、わずかなむせ、滑舌の悪化など）から始まり、次に「口の機能低下」（嚙む力・舌の力の低下、食べられる食品の制限など）へと進み、最終的に「咀嚼機能障害」に至ります。この過程で、舌の筋力低下は各段階において重要な役割を果たします。

舌の筋力トレーニングを継続することで、オーラルフレイルの進行を防ぎ、以下のような効果が期待できます。

**栄養摂取の改善**…舌の機能が維持されることで、様々な食材を安全に摂取でき、栄養バランスの良い食事を続けることができます。これにより全身の筋肉量や骨密度の維持にもつながります。

**社会参加の維持**…明瞭な発音が保たれることで、家族や友人とのコミュニケーションが円滑になり、社会活動への参加意欲も維持されます。

### 認知機能への好影響…口腔機能の維持は脳への刺激にもなり、認知機能の低下予防にも効果があるとされています。

舌の筋トレは、単なる口の健康維持にとどまらず、全身の健康と生活の質（QOL）を守る重要な予防策なのです。

### 舌の筋力低下が招く問題

オーラルフレイルの観点から見ると、最も深刻なのが「誤嚥」のリスク増大です。舌の筋力が不十分だと、食べ物や唾液を適切に喉の奥に送り込むことができず、気管に入ってしまう誤嚥が起こりやすくなります。誤嚥は肺炎の原因となり、高齢者にとって生命に関わる重大な問題となることがあります。

また、舌の筋力低下は「構音障害」を引き起こします。舌が思うように動かないことで、言葉が不明瞭

になり、コミュニケーションに支障をきたします。これは社会参加の機会を減らし、孤立感を深める要因にもなりかねません。

さらに、舌の機能低下は「口呼吸」を助長します。正常な状態では、舌は上顎に軽く触れた位置にありますが、筋力が衰えると舌の位置が下がり、口が開きやすくなります。口呼吸は口腔内の乾燥を招き、細菌の繁殖を促進し、口臭や歯周病の原因となります。

加えて、舌の筋力低下は顔の筋肉にも影響を与えます。舌と顔の筋肉は密接に関連しており、舌の筋力が衰えると、顔の筋肉も連動して衰え、顔のたるみやしわの原因となることがあります。

### 効果的な舌の筋力トレーニング方法

さいわい舌の筋肉も他の筋肉と同様に、適切なトレーニングによって強化することができます。以下に、

医療現場でも推奨されている効果的な舌の筋トレ方法をご紹介します。

### パタカラ体操

「パタカラ」発音練習は、舌の筋肉を総合的に鍛える最も基本的なトレーニングです。

- 1 「パ」…唇をしっかりと閉じるように意識して発音します
- 2 「タ」…舌尖を上の前歯の裏につけるようにして発音します
- 3 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるようにして発音します

### パタカラ体操



- ① 「パ」…唇をはじくように
- ② 「タ」…舌尖を上の前歯の裏につけるように
- ③ 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④ 「ラ」…舌をまるめるように

各発音 8回を2セット行う。

- 4 「ラ」…舌をまるめるようにして発音します
- 各発音を8回ずつ、2セット行います。最初はゆっくりと正確に、慣れてきたら少しずつテンポを上げていきます。

### 舌の体操（舌圧訓練）

舌の筋力を効果的に向上させる抵抗運動です。

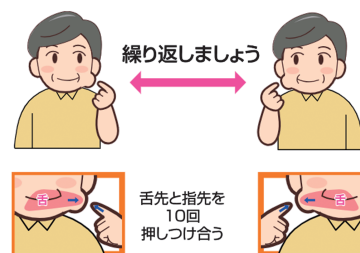
- 1 舌を左のほほの内側に強く押しつけます
- 2 自分の指で、口の外の舌の先を、ほほの上から押さえます
- 3 それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつけます

舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつけます

4 右のほほでも同じことを繰り返します

この運動により、舌の筋力が段階的に向上し、嚥下機能の改善

### 舌の体操（舌圧訓練）



- ① 舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- ② 自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- ③ それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- ④ 右のほほでも同じことを繰り返す。

に効果があります。

### 舌トレーニング

- 1 舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす…舌を思い切り前に出し、下顎の先を触るような気持ちで伸ばします
- 2 舌で鼻のあたまを触るつもりで伸ばす…舌を上向きに思い切り伸ばし、鼻先を目指します
- 3 舌を左右に伸ばす…舌を左右の口角

### 5 スプーンなどを使った抵抗運動…スプーンの背を舌に当て、その力に抵抗するように舌を上げます（右から・左から・前からと同様に行います）

これらの運動は、それぞれ10回程度を目安に、無理のない範囲で行います。

### 日常生活に取り入れるコツ

舌の筋トレを継続するためには、日常生活に無理なく取り入れることが重要です。朝の歯磨きの後、テレ

- 4 お口の周りをくまりと舌を動かす…口を閉じた状態で、舌尖で唇の内側を1周するように動かします



じを見ながら、お風呂の中など、決まった時間やタイミングで行う習慣を作りましょう。

また、食事の際に意識的によく噛むことも舌の筋肉を鍛える良い方法です。一口30回を目安に咀嚼し、食べ物の味や食感を楽しみながら、舌を積極的に使うよう心がけます。

さらに、水分補給の際にも工夫ができます。ストロークを使って飲み物を飲むと

舌の筋肉は、私たちの健康と若さを保つ上で非常に重要な役割を果たしています。特に、オーラルフレイル予防の観点から、舌の筋力維持は全身の健康維持に直結する重要な要素です。

### まとめ

きは、舌を使って吸い込む動作を意識的に強くすることで、舌の筋力トレーニングになります。

### 舌トレーニング

① 舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。



② 舌で鼻のあたを触るつもりで伸ばす。



③ 舌を左右に伸ばす。



④ お口の周りをぐるりと舌を動かす。



⑤ スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その力に抵抗するように舌を上げます（右から・左から・前から と同様に行います）。



日常的に舌の筋トレを行うことで、誤嚥の予防、明瞭な発音の維持、顔の筋肉の引き締め効果など、多くのメリットを得ることができます。

オーラルフレイルは「些細な口の衰え」から始まりますが、早期からの対策により十分に予防可能です。舌の筋トレは、その最も効果的で手軽な予防法の一つといえるでしょう。

年齢を重ねても生き生きとした生活を送るために、今日から舌の筋トレを始めませんか。継続は力なりという言葉の通り、毎日少しずつでも続けることで、必ず効果を実感できるはずです。健康で若々しい毎日のために、そしてオーラルフレイルを予防し生涯にわたって美味しく食べ、楽しく話せる生活を維持するために、舌の筋肉を鍛え、健康の基盤を築いていきましょう。

予告

「8020推進・静岡県大会 in 富士」

ハイブリッド開催

テーマ：「話そう！笑おう！よく噛もう！ ～ カムカム習慣が健康を守る ～」

日 時：令和7年12月7日（日） 13：00 ～ 16：00（終了予定）

会 場：富士市交流プラザ「多目的ホール」（富士市富士町20-1）

開催方法：ハイブリッド開催（会場参加、YouTubeライブ配信）

### 〈大会概要〉

- ・表 彰 8020県民表彰（県知事賞） 8020推進財団理事長賞  
図画・ポスターコンクール最優秀賞
- ・保健活動発表 富士市、島田市歯科保健活動発表（予定）
- ・講 演 「人生100年時代の口の健康とは？」  
－歯だけではなく口の機能も重要です！－  
松尾 浩一郎 先生（東京科学大学教授）