

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

推進員だより

第48号

『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、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、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1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いう弱や認知症、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。

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。

地域の皆さんに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、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。市民の皆さん、そして8020推進員の皆さんと共に、靈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としたいと思いま

す。

私たちが推進する8020運動とオーラルフレイル

舌の筋トレで若さを守る

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一つであり、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ます。

舌の主な機能として、まず「咀嚼と嚥下」が挙げられます。食べ物を口に入れると、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。

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、以下の効果が期待できます。

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、以下の効果が期待できます。

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」を引き起します。舌が思うように動かないことで、言葉が不明瞭

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、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っています。

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っています。

オーラルフレイル予防における舌筋トレの重要性

社会参加の維持・明瞭な发音が保たれることで、家族や友人と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。

オーラルフレイルは段階的に進行します。まず「口

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なりましたかねません。

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ます。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、

パタカラ体操



- ① 「パ」…唇をはじくように
- ② 「タ」…舌先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。

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。

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、慣れてきたら少しづつテンポを上げていきます。

パタカラ体操

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。

「パ」…唇をしつかりと閉じるように意識して発音します

3 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるようにして発音します
2 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるようにして発音します

3 「ラ」…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
1 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）

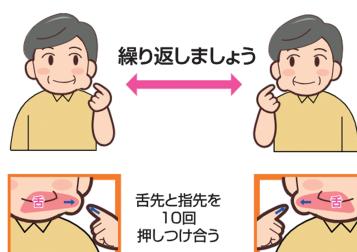
舌の筋力を効果的に向上させる抵抗運動です。

舌トレーニング

に効果があります。

5 スプレーンなどを使った抵抗運動…スプレ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）

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繰り返す。

に向けた交互に伸ばします
4 お口の周りをくるりと舌を動かす…口を開じた状態で、舌先で唇の内側を1周するように動かします

お口の周りをくるりと舌を動かす

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

日常生活に取り入れるコツ

この運動により、舌の筋力がも同じことを繰り返します

3 舌で鼻のあたまを触る
2 舌を左右に伸ばす…舌を上向きに思い切り伸ばし、鼻先を目指します

1 舌で伸ばす…舌を上向きに思い切り伸ばし、鼻先を目指します

4 右のほほでも同じこと繰り返します

5 スプレーンなどを使った抵抗運動…スプレ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）

これからの運動は、それぞれ10回程度を目安に、無理のない範囲で行います。

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

ビを見ながら、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。ストローラーを使って飲み物を飲むと

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。

まとめ

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。

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てみませんか。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、舌の筋肉を鍛え、健康の基盤を築いていきましょう。

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 舌で鼻のあたま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、その最も効果的に手軽な予防法の一つといえるでしょう。

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）