

# 口底筋を鍛えよう

2016年7月

新潟では舌（ぜつ）という言葉が通じない。医療面接で舌（ぜつ）と説明しても、何のことかわからずにキョトンとしている人がある。ほら「舌（した）」、「舌（べろ）」、「舌（へら）」とか、いくつか言うと、やっと反応して頷いてくれる。次に困るのは、舌がどこかに触れていますかの質問に、「どこかまったくわからない」という無関心な人です。

ここで改めて説明しましょう。舌は本来、口の中にすっぽり収まっている臓器で、前から後ろまで口蓋に密着していて、正常ならば口の中に隙間は残りません。もし右写真に示した舌骨上筋群（口底筋）が緩み、舌を支えきれなくなれば「低位舌」となります。舌は左写真のように口底筋の上に載っておりますので、土台の口底筋が緩むと下がって低位舌になることがわかります。

さて緩んだ口底筋を引き締めるのはどうしたらよいでしょう。

低位舌などの口腔機能異常に対する治療は、「オーラルマイオファンクショナルセラピー」に準じるのが常ですが、それに加え、もう少し広範囲でダイナミックなトレーニング、すなわち「開口筋のアイソメトリック運動」をお勧めします。まだ科学的分析は不完全なのですが、この運動に伴う危険な要素はありませんので、早々にお披露目します。

方法は簡単、「両手を顎下にあてがって顎が開かないよう押さえたうえで下顎を開けようとする」だけ。これを何回行うのが効果的とか細かいことは煮詰めておりませんので、「暇なときに、無理なく、疲れるまで行う」と心がけてください。

レントゲンで低位舌と診断された方はもとより、今後の低位舌を予防したい方はお試しください。

