

# 諸悪の根源、低位舌

NHK番組「あさイチ」が注目

## 2020年12月

本誌の第8巻8号（2017）で北村雄樹先生が「低位舌」で無呼吸が生じることを報告し、引き続き9号と10号で低位舌の病態と病因、対策と予防について解説しました。この度、ついにNHKが「低位舌」とオーラルフレイルに注目して11月9日の番組で取り上げてくれました。

出演された片平先生にお借りした舌造影レントゲン（左）では「正常な舌」と「低位舌」の差が明らかです。低位舌の対策としては、第8巻10号で紹介した「あいうべ」体操と第10巻7号（2019）で紹介したシャキア法が推奨されました。

### 低位舌セルフチェック

#### A群

- 舌の周りに歯型がつきますか？
- 舌の正中がくぼんで平たいですか？
- 舌小帯（舌のスジ）が短いですか？

#### B群

- 舌っ足らずで滑舌が悪いですか？
- クチャクチャ食べる音を出しますか？
- 誤嚥や誤嚥性肺炎の経験はありますか？

#### C群

- 口呼吸ですか？
- 口が乾きやすいですか？
- 口臭や歯周病はありますか？

#### D群

- 嚥下時に舌が口蓋まで届きますか？
- 口蓋に舌を貼り付け維持できますか？
- 水を口に含んで「イー」の口で唇を開け こぼさずに飲み込めますか？

### 判定

一項目でも当てはまれば低位舌の可能性がります。すべての群で一項目以上当てはまる場合は確実に低位舌です。