

# 歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

## 〔第36回〕舌は内臓の鏡です！

監修／歯学博士 鹿島 健司

お口の中でも特に全身の体調の変化が表れやすいのが舌で、その表面の粘膜は新陳代謝が盛んで、3日ほどで新しい細胞と入れ替わっています。また、舌は粘膜が薄くて血管を流れる血液の色がよく見えるので、体内の状態を的確かつ敏感に反映するといわれています。それゆえ、中国医学では「舌は内臓の鏡」とも呼ばれ、健康状態を知るバロメーターとして舌の観察が重視されています。

図1 舌の部位と臓腑の相関関係

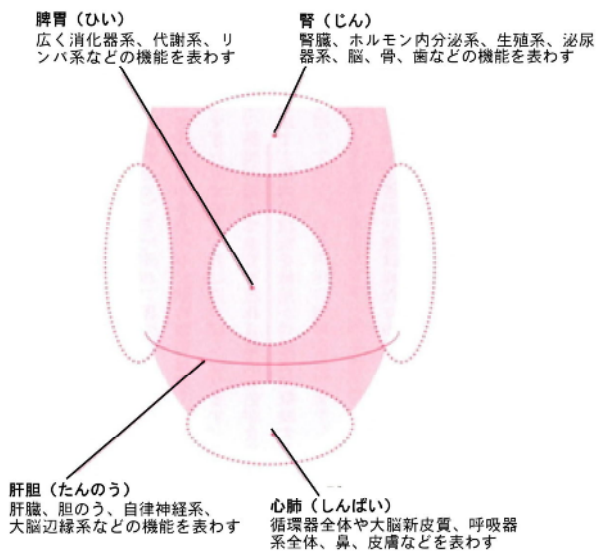


図1は、舌の各部位と各臓腑との関係を表わしたものです。舌の表面をよく見ると、白色または黄褐色の苔のようなものが見えますが、これは舌苔と呼ばれています。舌苔は舌の上皮が剥がれたものに細菌や食べかす、白血球などが付着したものです。舌苔は唾液腺の機能状態や分泌量、口腔常在菌をはじめ、自律神経の影響も受けることより、内臓の状態を反映することが考えられており、健康状態では少なく薄いといわれています。

写真1のような厚い舌苔が付着した舌は、中医学では食責(しょくせき)と呼ばれ、暴飲暴食による消化器への負担増による体調悪化と解されます。西洋医学的にも、消化器系疾患やストレスなどの心身系の原因、免疫力の低下などによって舌苔が増えることが知られています。舌苔が増えて厚くなると口臭が悪化し、さらには舌の違和感や味覚異常を生じることがあります。また、舌の表面に多数の深



写真1 舌苔(ぜったい) 写真2 溝状舌(こうじょうぜつ)

い溝ができてしまうのが溝状舌です(写真2)。溝の数や深さなどは一定ではなく原因も不明ですが、加齢によって溝が顕著になる傾向があります。自覚症状がないことが多いのですが、溝が不潔になりやすいので二次的に軽度な炎症を起こして、舌の痛みや違和感を生じることがあります。

舌苔や溝状舌への対応ですが、なによりも口腔内が不潔にならないようにすることが大切です。舌苔や溝状舌の清掃には歯ブラシを使うのはよくありません。歯ブラシはもともと硬い歯に対応して作られており、やわらかい舌に用いると粘膜表面を傷めてしまいます。舌を口の上部に軽くこすりつけるようにして、自分の唾液で流すようにすること



写真3 スポンジを用いた舌清掃 ださい。口腔ケアスポンジを用いることを、私は推奨しています(写真3)。

写真4のように、舌の周囲に歯の痕がついてしまうものを、中医学では痰飲と呼び、体内に過剰な水分が溜まっている証であるといわれています。最近では、このような歯



写真4 痰飲(たんいん)

の圧痕は歯の接触癖(Tooth Contacting Habit)によるものと理解され、夜間の歯ぎしりや食いしばり・噛みしめ癖に由来し、神経質な方に多くみられるようです。顎関節症をはじめ、顎顔面の痛みや肩凝りなどにも影響を及ぼします。

監修／鹿島健司(歯学博士)。1958年1月生まれ。かしま歯科医院院長 日本大学歯学部・松戸歯学部兼任講師、川口歯科医師会理事(学術部長)