

令和2年 4月1日現在

いつまでも自分の歯で噛める幸せを!

高松市成人歯科健診

30・40・50・60・65・70歳の方の
節目の無料健診です。

※歯科健診事業は高松市から委託されて高松市歯科医師会が行っています。詳しくは高松市歯科医師会に加入している医療機関でお聞きください。



急に!! 夜間・休日に歯のことで困ったら!!

高松市歯科救急医療センターへ ご連絡ください。

休日救急
歯科診療

夜間救急
歯科診療

障がい者
歯科診療



緊急事態宣言中は臨時休診です。
受診の際はお電話にてご確認ください。

お問い合わせ診療のご予約は

☎087-851-1167

診療内容・時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日救急診療 9:00~12:00 13:00~16:00	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○
夜間救急診療 19:30~22:00	○	○	○	○	○	○	○	休診
障がい者診療 9:30~12:30 13:30~16:30	完全予約制	○	休診	休診	○	休診	○	休診

※気象警報、災害警報の発令中は休診になることもあります。受診の際はTELにてご確認ください。※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。

○診療しています



Message from Mayor

口のはたらきの中でも「舌」は、とても重要な役割を担っています。食べ物を取り入れた際に味を感じ、飲み込むときに安全に喉から食道に送り込みます。また、言葉を発する際にも複雑な舌の動きにより発音しています。このように「舌」は、食べること話すことに大きく関わりを持ち、大切なはたらきがあります。

日頃より、「舌」を意識し、固く動きが悪くならないように、「あいうべ体操」を習慣にさせていただき、舌力アップを共に目指しましょう。

高松市歯科医師会の御協力により、歯と口の健康に関する情報をわかりやすく発信させていただいております。市民の皆様がお口の健康をいつまでも長く保たれますよう願っております。ぜひ、ご活用いただければ幸いです。

高松市長 大西 秀人

公益社団法人 高松市歯科医師会からのインフォメーション

私たち高松市歯科医師会は、市民の皆さまが生涯健康で過ごすことができるよう「健康寿命は歯・口腔の健康から」をスローガンにさまざまな活動をしております。医療と経済活動との両立を図る、新型コロナウイルスとの共存(Withコロナ)が現実的な段階となっております。マスクの着用、うがい・手洗い習慣に加えて、歯磨き習慣も感染症予防の一助になります。高松市行政と歯科医師会が主体となって行う各種健康に関する事業を活用しながら、歯とお口の健康を育てていきましょう。

会長 梅村 謙二

公益社団法人 高松市歯科医師会
〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

「もぐもぐだより」はホームページにも掲載中!
バックナンバー (vol.1~41) もご覧いただけます。

<http://www.418takamatu.com/>



連絡先

TEL: 087-851-1166
FAX: 087-851-1120



歯医者さんからのかわらばん

もぐもぐ だより vol.42



公益社団法人
高松市歯科医師会
【もぐもぐだより 第42号】2020年11月発行 年2回発行(6月・11月)
www.418takamatu.com

口腔に関する 豆知識

Part 3 「舌」

「あいうべ体操」で舌力アップ!

口の周りや舌の筋肉を鍛え、口呼吸を鼻呼吸に改善する体操です。ゆっくりと口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かしましょう。これを1日30回、くり返し行うことが目標です。

【福岡市 今井一彰先生考案】



舌小帯(舌の裏のひも)が短いとどうなるの?
舌を「べー」と前に出した時に先がハート形にくびれます。舌の位置や動きに支障が出るので、発音にも影響します。かかりつけ歯科医院にて相談しましょう。



もぐもぐだよりのバックナンバー (vol.1~41) インターネットで配信
<http://www.418takamatu.com/mogumogudayori/>

かんたん検索!

もぐもぐだより

検索

「舌」の機能(はたらき)



知識の泉

「舌」を含む慣用表現

舌が肥える

味の良し悪しを識別する能力が高くなる



筆舌に尽くしがたい

言葉ではとても表現できないほど、はなはだしい様子。



舌を巻く

あまりにも優れていて驚く。感心する。



二枚舌

矛盾したことを言うこと。うそをつくこと。



「舌」を含む四字熟語

舌先三寸

口先だけの巧みな言葉



咀嚼・嚥下

舌や口を取巻く筋肉のはたらきによって、咀嚼の時には食べ物を上下の歯の間に、嚥下の時には喉から食道に運びます。すりつぶされた食べ物は、舌によって唾液とまぜ合され、飲みこみやすい形にされます。



発音

舌の変形と移動によって、さまざまな音をつくります。言語音をつくる過程の一つとして「構音」があります。舌がうまくはたらかないと発音に影響があります。

あいうべ体操他にも舌のはたらきを助ける体操があるよ



味覚

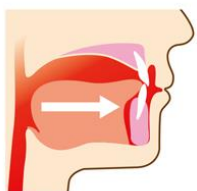
食物に含まれている味の成分が唾液に溶けて、口の中の味を感じる細胞(味細胞)に届きます。味細胞の多くは、舌表面にあります。



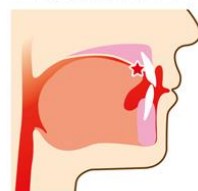
辛味・渋味は痛覚 / 食感含め物理的感覚

舌はふだん上あごについていますか?

安静にしているときに、舌が上あごについていないことを「低位舌」といいます。じっとしている時、ものを飲み込む時に舌が前や横に突き出る癖のことを「舌突出癖」といいます。「低位舌」や「舌突出癖」は顎の発達やかみ合わせに影響することがあります。



× 低位舌



○ 正しい舌の位置

舌の先の場所はココだよ
前歯の裏側のフックとしたふくらみ(切歯乳頭)がわかるかな?

