

舌の役割とは

舌は食物を味わう他に食べものを唾液と混ぜ合わせて消化を助けたり、飲み込んだり、会話をしたりと重要な役割を担っています。どれも大切な機能ですが、中でも味覚を感じる役割が大きく、塩味・酸味・苦味・甘味・うま味の5つの基本味を感じますが、舌表面が舌苔（ぜったい）で覆われると味を感じにくくなることがあります。

舌の色を観察してみると、体調によって少しずつ変化しています。顔や唇、爪の色や状態が健康のバロメーターになっているように、舌も血液が集まる場所なので体調を左右する血液の状態や質を知ることができます。

舌の色だけではなく、形や大きさ（厚さ）により、栄養不足や体力の低下、栄養や水分の摂りすぎなど体調の変化を知ることができます。






日頃から舌の状態を観察して自分の健康状態を確認しながら、楽しい食生活を送りましょう。

舌苔 (ぜったい) とは

舌の表面にある糸状乳頭 (しじょうにゅうとう) と呼ばれる無数の突起に付着した食べカスや舌の上皮細胞、細菌などのことをいい、舌の表面が白っぽく見えるその部分が舌苔です。細菌などと聞くとよくないものと感じますが、口の中のさまざまな働きを正常に機能させるためには、ある程度の舌苔が必要です。しかしケアのしすぎで舌苔を取り過ぎると、味を感じるための「味蕾 (みらい)」を傷つけることもあるので気を付けましょう。



舌の色とからだの状態

舌の色	からだの状態
 ピンク色の舌	おおむね健康な状態といえます
 赤っぽい舌	悪性貧血やビタミン不足、発熱など
 白っぽい舌	鉄分不足による鉄欠乏性貧血など
 黄色っぽい舌	胃腸の調子が悪い、喫煙量が多いなど
 黒っぽい舌	血行障害、抗生物質の長期服用など

※目安ですので気になる方は医師にご相談ください。