

令和8年3月24日(火)



舌小帯とは、舌の裏側についている薄い粘膜のヒダのことをいいます。このヒダが生まれつき短かったり、舌の先端に近いところについていたりする状態を舌小帯短縮症といいます。舌を前に突き出すと、先端にくびれができ、ハート型になるのが特徴です。

舌小帯が短いからといって、必ずしも伸ばす処置を受けなければならぬというわけではありません。機能訓練やマッサージにより伸びることもあります。ただし、母乳やミルクを上手に飲めない、言葉がはっきりしないなど機能的な問題がある場合は治療を考慮する必要があります。

舌小帯短縮症



舌小帯短縮症の影響で変形した舌先



舌の裏のヒダが短い舌小帯短縮症

赤ちゃんは舌を前後に動かして母乳やミルクを飲んでいますが、舌小帯が短いことで舌の動きが悪く、うまく吸えないことがあります。産科や小児科

授乳や発音に支障も

で十分な授乳指導を受けても上手に飲めず、体重が増えにくいなどの場合、治療の対象となる可能性があります。

また、舌小帯が短いと「サ行」「タ行」「フ行」など、舌の先端を使う言葉がはっきりしないことがあります。言葉を話す機能の発達は5歳ごろに完了します。発音については、5歳を過ぎてから、正しくできているかを判断します。歯科医師や言語聴覚士による発音訓練をしても改善せず、治療をした方がよいと判断された場合は舌小帯を伸ばす処置を行う必要があります。処置した後は必ず、舌の正しい動きを覚えるためのトレーニングをしましょう。

舌小帯を伸ばす処置は保険適用になります。舌小帯が短いかなと感じたら、機能的に問題がないか確認するためにかかりつけの医師、歯科医師に相談されることをお勧めします。

(県歯科医師会口腔保健センター管理委員会・長谷川大子)