



歯っぴー通信



2022年
2月

TORITSUKASEI MINAMIGUCHI DENTAL CLINIC 都立家政南口歯科

口臭予防にも感染症予防にも効果的な正しい舌磨き

近年はオーラルケアなどニオイに対する意識が高まっていると言えます。

そのため、口の中のケアの一環として、舌磨きを行っている人も多いでしょう。

舌に付着する白い汚れは、「舌苔(ぜったい)」と呼びます。過剰に付着すると、**不快な臭いのするガスを放出するため、口臭の原因となってしまいます。**また、さらにひどくなると、**味覚障害を引き起こす可能性**があるため、適切な舌磨きで過剰な舌苔を除去する必要があります。

そして、この舌苔はプラークと同じ細菌の塊。舌苔の蓄積によってさまざまな細菌が増殖すると、**虫歯や歯周病、口内炎などの原因**になります。舌磨きで舌苔を取り除き、細菌の増殖を抑えることは、インフルエンザや風邪などの感染症対策にもつながります。

舌磨きは、専用のブラシである「舌ブラシ」を使う方法、歯ブラシを使用する方法、綿棒を使う方法が主に挙げられます。強くこすりすぎると、逆効果になりかねないため、やさしく行うことが大切です。また、どの方法であっても、口内炎など舌に何らかの潰瘍・傷がある場合には、舌のケアを行うのはやめてください。舌に負担をかけずに行うことが重要です。



舌磨きを行うタイミングと注意点

◆ 起床時など1日1回のケアで十分

口臭が気になる場合でも何回も舌磨きをしたくなくなるかもしれませんが、舌への負担を軽減する為にも、1日1回が望ましいでしょう。

◆ 歯磨きの前に舌磨き

舌磨きをしてから歯磨きをするようにしましょう。歯磨きをした後に舌磨きをすると、口臭改善どころか、逆効果になりかねないと言われています。

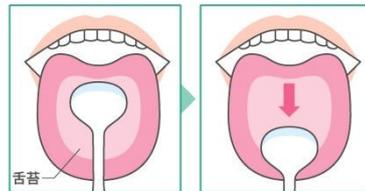
舌磨きのコツ

◆ 鏡を見ながら磨く

舌を出して、奥の方まで汚れの付き方を確認します。舌苔がある部分に舌ブラシが当たるよう、鏡を見ながら舌磨きをする。

◆ 奥から手前に向かって磨く

汚れを奥に押し込まないよう、舌の奥から手前に向かってやさしく動かしましょう。ブラシを当てる位置が奥すぎると、嘔吐反射が出やすくなる原因につながります。嘔吐反射が起こりやすい場合には、舌磨きをする際に数秒間息を止めると嘔吐反射が起こりにくくなります。また、ゴシゴシと力を入れて磨いてしまうと、舌の表面にある味蕾(みらい)という味を感じる器官を傷つけてしまい、味覚障害を引き起こすこともあるので、ゆっくり優しく行うことが大切です。



◆ ブラシについた汚れを落とす

ブラシに付着した汚れを水道水で落としてから、もう一度清掃を行います。ブラシの汚れの付き方を確認し、汚れがあまり付かなくなってきたら舌磨きを終了します。

お口の健康レシピ

福岡県歯科医師会より

【材料(4人前)】【分量】

長ねぎ……………200g
サトイモ……………120g
にんじん……………40g
しめじ……………120g
〔鶏モモ肉……………240g
塩こしょう……………少々
水……………200g
牛乳……………200g
塩こしょう……………少々
米粉……………12g

長ねぎのクリームシチュー
調理 時間 30分



- (1) 長ネギは3cmくらいに切る。サトイモは皮をむいてひと口大に切り、ニンジンはいちょう切り、シメジは石づきを除去、小房に分ける。
- (2) 鶏肉はひと口大のそぎ切りにして、塩、コショウで下味をつける。
- (3) 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。(1)の野菜を加え、さらに炒め、水を入れる。
- (4) 途中アクを取りながら、材料が軟らかくなるまで煮込み、牛乳を加え温まったら塩、コショウで味を調え、米粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。



院長の挨拶コーナー

「暦の上では春となりました」

立春とは申しますが、まだ寒さ厳しき日が続いております。

コロナもあり落ち着いた日々が続いております。体調を崩しませんようくれぐれも気をつけてお過ごしください。



歯学博士 来山修三
東京医科歯科大学大学院修了
香港大学歯学部大学院修了



都立家政南口歯科
DENTAL CLINIC

中野区若宮3丁目17-6 メゾンドグリシーヌ 1F

03-5356-8088



QRコードからHPをご覧ください