

あさか訪問通信

H29.10月号



舌のお掃除 していますか？



ぜったい
舌苔



“舌苔(ぜったい)”という言葉をご存知ですか？
舌苔とは、舌の上に付着した「白」や「黄色」、または「黒い」苔状の物のことを言います。主に、お口の中の剥がれ落ちた細胞や、食べかすなどに細菌が繁殖して出来た物です。

💡 どうして舌苔が出来るの？

- 👉 口腔ケアの不足**
歯磨きの際に舌や頬に汚れが残っていると、プラーク(細菌の塊)となり、舌苔の原因になります。
- 👉 唾液の減少**
体調不良やストレス・加齢で唾液が減少すると、お口の中の汚れが洗われず、厚い舌苔が出来る原因となります。
- 👉 飲酒・喫煙**
タバコに含まれるタール・ニコチンは舌を変色させてしまいます。またアルコールを摂取すると、お口の中が乾燥し、汚れが付着しやすくなります。
- 👉 薬の副作用**
内服薬の副作用での口腔乾燥も原因の一つです。長期間に渡り抗生物質を内服していると、菌の繁殖により黒い舌苔が出来ることもあります。(黒毛舌症)
- 👉 舌の機能低下**
特に高齢者に多いのが、筋力が衰えることによる舌の機能低下です。舌は筋肉で出来ています。本来は会話や食事などで舌を動かすことにより、自然に汚れが落ちるのです。しかし、加齢により舌の機能が低下してくると、舌がだんだんと下がってきたり、動きが悪くなったりして、汚れが溜まりやすくなります。



⚠️ 舌苔をそのままにしていると…

口臭の原因の約6割が舌苔だと言われています。歯磨きをしっかりとしているのに、お口の臭いが気になるという方は、舌苔が原因の可能性があります。



舌苔はお口の中で細菌が繁殖している状態です。肺に入れば誤えん性肺炎を引き起こす原因となりますし、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。

★ 舌苔をキレイにしたい場合は、“舌フラシ”がおすすめです。硬い歯フラシだと、舌を傷つける原因となります。舌のお掃除は1日1回を目安とし、舌の根本から先へ向かって10回程度なで行いましょう。舌掃除のやりすぎは、逆に舌苔を増やしてしまう原因となります。乾燥がみられる場合には保湿剤(ジェルなど)を使用すると、舌の汚れが浮きやすくなります。



★ 舌の機能低下がみられる方は、お口周りや舌のリハビリを行うと良いでしょう。リハビリの方法は歯科医師にご相談下さい！

スタッフの近況 ～写真のご紹介～



日本口腔インプラント学会・学術大会に参加してきました！



in 仙台
医療法人 真友会
浅賀歯科医院
浅賀・敬デンタルクリニック