

# あさか訪問通信



## 舌ケアで インフルエンザ 感染予防



R2.10月号

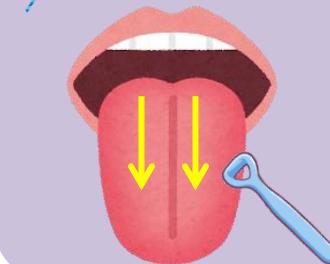
お腹は、毎日覗くことができませんが、お口の中はいつも自分で見ることができます。歯茎から出血があったり、お口が臭ったり、舌の色が変わったりしている時は、何かの異常のサインが出ているかもしれません。お口は、健康のミグナルで、「病の入り口」になる前に予防することが大切です。

	健康な舌	<ul style="list-style-type: none"><li>・淡いピンク色で、適度な湿り気がある</li><li>・舌苔が均等にうっすらと付着している</li></ul>
	黄色く 厚みがある	<ul style="list-style-type: none"><li>・喫煙回数が多い</li><li>・暴飲暴食などの消化不良の可能性</li></ul>
	赤みが強い	<ul style="list-style-type: none"><li>・体に熱がこもって炎症が起きてる</li><li>・赤黒くのどが渴きやすい人は糖尿病の可能性</li></ul>
	紫や青っぽい	<ul style="list-style-type: none"><li>・血液の循環が悪く、基礎代謝が衰えている</li><li>・貧血、不整脈、高血圧、肝機能障害に注意</li></ul>
	ひび割れ	<ul style="list-style-type: none"><li>・水分不足による、不眠や便秘の可能性</li><li>・塩分濃度が高まる為、高血圧や脳卒中の危険性</li></ul>

## ⑨ 舌苔とは？

細菌や食べカス、はがれた粘膜などが、舌の表面に付着してできた白い苔状のかたまりです。舌の表面に舌乳頭という細かい突起がたくさんあり、この中に食べカスや口の中ではがれた粘膜などがたまり細菌のすみ家になります。口臭予防するだけではなく、インフルエンザや誤えん性肺炎の予防に繋がります。日中は、唾液の分泌によって細菌の増殖を抑えられますが、寝ている間は、唾液の分泌が減少し、自浄作用が弱くなるので、細菌のかたまりである、舌苔の付着量は、朝が一番多いと言われています。1日1回のペースで舌の清掃を行いましょう。

## ⑩ お手入れ方法



乾燥がある場合は、まず指などで、保湿剤を舌に塗り、舌専用ブラシで、喉の奥から手前に引きます。デリケートな部分なので、力を入れ過ぎないようにしましょう。  
また、おう吐反射がある方もいらっしゃいますので、できる範囲で行いましょう。



高齢者は若い人に比べ、免疫力が弱い為、重症になるリスクが高くなります。11月下旬～12月上旬までには、インフルエンザの予防接種を受けましょう。



みんなで筑波山まで  
登山してきました♪



医療法人 寶友会  
浅賀歯科医院