

舌のお手入れをしていますか？

～ 汚れていると口臭等の原因になることがあります～



舌の表面についた白い苔のようなものを舌苔（ぜったい）といいます。舌苔は、舌の表面に、食べかすや古くなってはがれた舌の細胞等が付着した汚れです。そこに、細菌が繁殖すると口臭や誤嚥性肺炎等の原因になることがありますので、適切なケアを行い、清潔に保ちましょう。



1. いつお手入れするのがよいの？



寝ている間は唾液の分泌量が減るため、舌苔が付着しやすくなります。ですから、朝起きた時に、舌を観察して、舌苔がついているようであれば、お手入れをしましょう。頻回に行いすぎると舌を傷つける可能性があるため、1日1回程度までを目安に、回数を増やしすぎないように気をつけましょう。

2. お手入れにはどんな道具を使うの？

毛先の柔らかい歯ブラシを使用してもかまいませんが、舌ブラシという、専用の道具がありますので、できればこれを使用しましょう。

3. お手入れの具体的な方法

1 鏡を見ながら舌を思い切り前につきだす。



2 舌の奥から手前に向けて力を入れすぎずにやさしくブラシを動かす。
(舌ブラシは付着した汚れを流水でとりながら、使用する)



3 終わったら、口をよくゆすぐ。



舌ブラシには、ブラシ型やへら型等の種類がありますので、かかりつけ歯科医に相談して、それぞれに適したものを選択しましょう。