

ラビット通信

発行 医療法人社団立靖会ラビット歯科
〒335-0021 埼玉県戸田市新曽 1292-4
電話(048)432-7245 F A X(048)432-7246
<http://www.rabbit-dc.com/>



介護事業所番号：1131901263

口臭予防の一環として

こんにちはーだいぶ暑い日が増えてきていますが、皆様いかがお過ごしですか？
これからの季節、汗の臭いも気になります。すが、お口の臭いにも気をつけたいものですね。

これまでも口臭についてはお話ししてきましたが(詳しくはラビット通信37号を参照下さい)、今回は口臭予防の一環として、舌苔(せつたい)と舌ブラシについてご紹介致します。

舌苔について

舌苔は舌の上皮細胞に食べかすや細菌が結合して付着します。舌苔そのものは生理反応のひとつと言えますので、通常はどなたにもあるものですし、完全に除去する必要はありません。



上写真・・・舌に付着している白いものが舌苔。通常より多く付着している状態です。

口腔内が極端に乾燥したり、消化器官に異常があったりすると付着しやすくな

ると考えられていますが、そのまま放置してしまつと、細菌が異常発生し、口臭の原因になってしまつてしまうことがあります。このような場合には、舌苔を除去する必要があると云えるでしょう。

舌ブラシとは？

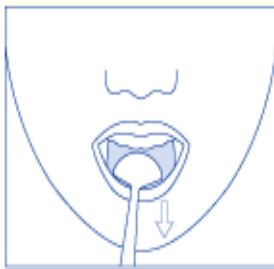
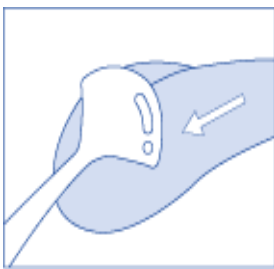
この舌苔を除去するための器具として、舌ブラシがあります。現在さまざまな物が発売されています。



右側がヘラタイプ、左側がブラシタイプの舌ブラシ。

舌ブラシの使い方

舌ブラシはヘラタイプとブラシタイプとがあります。どちらも使い方は同じです。舌の奥の方から手前へと、かき出すように動かします。(左図を参照)



ただし、頻繁に使いすぎたり、強くこすり過ぎると、舌の表面を傷つけてしまい、

舌苔の付着が早くなつてしまつたり、場合によっては味覚センサーに影響が出てしまつ可能性もありますので注意が必要です。

舌の表面は非常にデリケートな所です。舌苔はつきすぎると問題がありますが、あまり神経質にならずに、出来る範囲で軽くこするくらいにしておきましょう。頻度としても数日に一回、多くて一日一回で十分です。時間帯としては朝起きて歯磨きする時に一緒に、というのがお勧めです。

舌は体調の目安

舌苔は通常は白く付着しますが、黄色や黒など、違う色で付着している場合は要注意！胃腸や内臓に負担がかかっているのかも。不摂生していませんか？
口腔内が乾燥している、という方には、乾燥予防のための湿潤剤もございます。湿潤剤で舌苔をふやかすと、舌ブラシでの除去が比較的簡単になります。また、前回ご紹介しました「唾液の分泌を促すマッサージ」も有効ですので是非お試しください。舌ブラシや湿潤剤はラビット歯科でも取扱っております。

その他ご要望に応じて、専門医による診察、歯科衛生士による専門指導なども行っております。どちらもお気軽にお問合わせください。