



グレースデンタルクリニック

訪問歯科新聞

12月号

～ 舌苔のお話 ～

舌苔とは 舌の表面に付着している白や黄色、茶褐色の苔状の汚れで、剥がれ落ちた粘膜や食べカスが唾液と混ざり舌の表面に積もった細菌の塊です。
口臭や誤嚥性肺炎の要因の一つでもあります。

舌苔はなぜできるの？

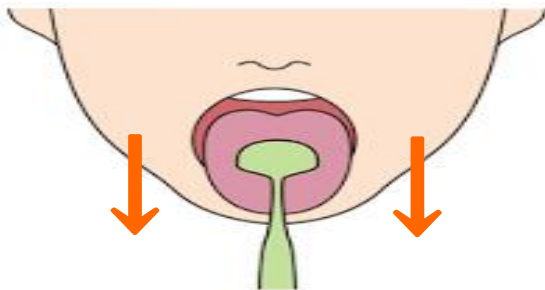


- 口腔内清掃不良
- 唾液が少ない
- タバコをよく吸う
- 食べ物をよく噛まない
- 口呼吸
- 薬の長期服用
- 会話をあまりしない
- 舌の筋力が低下している

舌苔はどうしたら良いの？

舌はデリケートなところで、硬い歯ブラシで磨き過ぎると傷ついてしまいます。舌専用のブラシを使うとよいでしょう。そして**1日1回、おやす前**に清掃するのがおすすめです。就寝中は唾液の分泌が減り、口腔内の環境が悪くなるため、清掃してからおやすみになる方が細菌の増殖を防ぐことができ**誤嚥性肺炎の予防**にもつながります。

舌の清掃方法は？



- 1 舌が乾燥していると傷がつきやすいため、**お口をゆすいで、ブラシの方も水で湿らせて**から行います。舌苔が厚くなっている時は、保湿剤を塗って少し時間をおいて、汚れが柔らかくなってから清掃しましょう。舌をべっつと出してブラシを舌の汚れ部分に置き、**奥から手前に5回ほど**掻き出します。

ポイント！

鏡を見ながら、力を入れずにやさしく行なう。嘔吐反射を起こしやすい方は、息を吐いている時に掻き出すと良い。

色々なタイプの舌ブラシ



舌苔



正常な舌

注意

汚れを一度に取ろうとムリすると表面が傷つき、かえって汚れがつきやすくなり、口臭が悪化したり、ヒリヒリ痛みが出ることもあるので、磨くというよりはやさしく撫でるように行いましょう。