



# 歯っぴー通信



2022年  
2月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

## 口臭予防にも感染症予防にも効果的な正しい舌磨き

近年はオーラルケアなどニオイに対する意識が高まっていると言えます。

そのため、口の中のケアの一環として、舌磨きを行っている人も多いでしょう。

舌に付着する白い汚れは、「舌苔(ぜったい)」と呼びます。過剰に付着すると、**不快な臭いのするガスを放出するため、口臭の原因となってしまいます。**また、さらにひどくなると、**味覚障害を引き起こす可能性**があるため、適切な舌磨きで過剰な舌苔を除去する必要があります。

そして、この舌苔はプラークと同じ細菌の塊。舌苔の蓄積によってさまざまな細菌が増殖すると、**虫歯や歯周病、口内炎などの原因**になります。舌磨きで舌苔を取り除き、細菌の増殖を抑えることは、インフルエンザや風邪などの感染症対策にもつながります。

舌磨きは、専用のブラシである「舌ブラシ」を使う方法、歯ブラシを使用する方法、綿棒を使う方法が主に挙げられます。強くこすりすぎると、逆効果になりかねないため、やさしく行うことが大切です。また、どの方法であっても、口内炎など舌に何らかの潰瘍・傷がある場合には、舌のケアを行うのはやめてください。舌に負担をかけずに行うことが重要です。



### 舌磨きを行うタイミングと注意点

#### ◆ 起床時など1日1回のケアで十分

口臭が気になると何度も舌磨きをしたくなるかもしれませんが、舌への負担を軽減する為にも、1日1回が望ましいでしょう。

#### ◆ 歯磨きの前に舌磨き

舌磨きをしてから歯磨きをするようにしましょう。歯磨きをした後に舌磨きをすると、口臭改善どころか、逆効果になりかねないとされています。

### 舌磨きのコツ

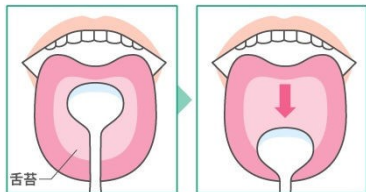
#### ◆ 鏡を見ながら磨く

舌を出して、奥の方まで汚れの付き方を確認します。舌苔がある部分に舌ブラシが当たるよう、鏡を見ながら舌磨きをする。

#### ◆ 奥から手前に向かって磨く

汚れを奥に押し込まないよう、舌の奥から手前に向かってやさしく動かしましょう。ブラシを当てる位置が奥すぎると、嘔吐反射が出やすくなる原因につながります。嘔吐反射が起こりやすい場合には、舌磨きをする際に数秒間息を止めると嘔吐反射が起こりにくくなります。

また、ゴシゴシと力を入れて磨いてしまうと、舌の表面にある味蕾(みらい)という味を感じる器官を傷つけてしまい、味覚障害を引き起こすこともあるので、ゆっくり優しく行うことが大切です。



#### ◆ ブラシについた汚れを落とす

ブラシに付着した汚れを水道水で落としてから、もう一度清掃を行います。ブラシの汚れの付き方を確認し、汚れがあまり付かなくなってきたら舌磨きを終了します。

### 歯が溶ける『酸蝕症(さんしょくしょう)』を知っていますか？

歯が身近な酸性の飲食物によって溶かされることを言います。近年、健康志向で黒酢や酸を含む飲食物を摂る機会が増えることによって歯の表面のエナメル質が溶けてしまったり、酸によって弱くなった歯が擦り減ることで知覚過敏を起こす可能性があります。



### 『どんな食べ物、飲み物に気をつければいい？』

酸性が強いものには、みかんやグレープフルーツ、レモンなどの柑橘系の果物、炭酸飲料のコーラ、栄養ドリンク、黒酢、またアスピリンなどの酸性の薬剤。

食べ物以外では、胃食道逆流症などの胃や食道の病気で胃酸が逆流する状態が続いていると口の中が酸性に傾くため、酸蝕歯になりやすくなります。

### 『防ぐにはどうすればいいの？』

酸性の飲食物を口にした後は水で口をゆすぎ、だらだら食べたり飲んだりしない。なるべく寝る前には控える。

摂取した直後はエナメル質が軟らかくなっているため、30分程度時間をおくかお水で洗口してから歯磨きするようにしましょう。

少し工夫すれば歯も痛めないで大好きな酸性の強い食べ物を上手に摂ることができます。

次回は『仮歯の役割』についてです!お楽しみに!



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください