

☎
0566-21-0211

こんにちは、院長の久田和明です。今回の87号は、「舌苔」についてです。ご家族の皆様でご覧ください。



私たちは口から食べ物を摂り込んでいます。口は食べ物以外に細菌の入口にもなっています。お口の中を不潔にしておくと細菌が増殖しいろいろな病気を引き起こします。



歯はもちろんそうですが歯ぐき、粘膜、舌にも影響します。



舌を鏡で見てみましょう。



もしかすると表面に白っぽい付着物がみえませんか？この舌上の付着物は『舌苔』（ぜったい）といい、それは細菌の温床です。



舌の表面はたくさんの突起物があり、そこには細菌や細菌の餌となるたんぱく質が付着します。舌苔は食べかすや唾液の成分、剥がれた口腔内粘膜などが絡まってできています。放置すると舌苔は厚くなっていきます。味覚がにぶくなり口臭の原因にもなります。また舌苔の細菌を誤嚥すると肺炎を引き起こします。

医院のお花



舌は筋肉でできていますが筋力低下などで動きがにぶくなったり、唾液分泌量が少ないと舌苔が付着しやすくなります。舌上が白くなっていればの舌のお手入れが必要です。

☆舌ケアの注意点☆

- ◎ 起床直後のケアが効果的
- ◎ 舌清掃専用の『舌ブラシ』を使う
- ◎ 舌奥から舌尖にかけて放射線状に中央・左側・右側と各部位5～10回位なでるようにやさしくブラシをかける
- ◎ 強くこすり過ぎない(ケアは1日1回程)
- ◎ 一度に取ろうとせずに日数をかけて少しずつ除去する
- ◎ 舌の体操やこまめなうがいも取り入れる
- ※ ケア方法や自分に合った清掃道具がわからない等、何なりと当医院の歯科衛生士におたずねください。

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>



ホームページです
ご覧ください

定期健診
お待ちしております

メンテナンスの方は
1～2年毎に、
歯周病継続管理の
方は
6ヶ月に一度、
レントゲン診査を
お勧めします

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ