



# 歯っぴー通信



2022年  
2月

ISOMURA DENTAL CLINIC 磯村歯科医院

## 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言われています。

### 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。

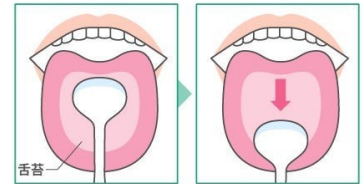
#### ◆ 奥から手前に向かって磨く

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。

#### ◆ ブラシについての汚れを落とす

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。



### お口の健康レシピ

当院専属のシェフより

#### 【材料】

- わかめ…100g
- 玉ねぎ…小1/2個
- ルッコラ又はレタス…適量
- トマト…1個 じゃこ…30g
- 黒ゴマ 白ごま…各大さじ1
- ニンニク…1かけ
- 塩…適量
- EXバージンオリーブオイル…適量
- 赤ワインビネガー…適量

#### <メニュー> ワカメとじゃこのゴマサラダ



#### 【作り方】

- 1) わかめはさっと湯通ししておく。玉ねぎはスライス。好みで水にさらす。トマトは一口大に切る。
- 2) フライパンにゴマを入れ中火で乾煎りし。パチパチいたらじゃこを加え少し炒め、火からおろす。
- 4) ボールに1と2を入れ、ニンニクを縦半分に切り芯を取り加える。  
\* ニンニク好きの方はすりおろしニンニクを加えてもよい。
- 5) 塩、赤ワインビネガー少量、オリーブオイルを加え、味を調え、トマトが少し崩れるくらいに混ぜ合わせニンニクを取り除血に盛る。



院長の挨拶コーナー

「暦の上では春となりました」

立春とは申しますが、まだ寒さ厳しき日が続いております。

コロナもあり落ち着いた日々が続いております。体調を崩しませんようくれぐれも気をつけてお過ごしください。



医療法人育徳会 磯村歯科医院  
院長 磯村 礼子

磯村歯科医院

一宮市千秋町佐野字郷西1-1

0586-76-4258



医療法人育徳会 磯村歯科医院  
QRコードからHPをご覧ください