

2018年12月3日掲載

舌のケア

舌苔、口臭や肺炎の原因に

歯磨きの際に、舌の状態も見ていますか？汚れが付着するのは歯の周りだけではありません。実は舌の表面にも汚れは付着するのです。

舌表面の汚れは舌苔^{ぜったい}と呼ばれ、状態により白色、黄色、褐色に見えます。これは、食べカスや剥がれ落ちた古い細胞、さらに細菌が増殖した苔^{こけ}状の集合体です。付着の原因は、口腔^{こうこう}清掃状態の不良、むし歯や歯周病、口腔乾燥症、喫煙などが挙げられます。

舌苔は口臭の原因の一つであり、口臭の代表的な化学物質である揮発性硫化物の主な発生源です。また、舌苔の中で増殖した細菌が気管から肺に入ってしまうと、免疫力が低下している場合、誤嚥^{ごえん}性肺炎を引き起こす原因ともなります。舌苔を清掃し舌をキレイにすることは口臭のみならず誤嚥性肺炎の予防につながるのです。

舌苔の清掃には専用の舌ブラシを使用し、鏡を見て舌ブラシの位置を確認しながら行いましょう。まず、水や湿潤剤で湿らせた舌を「べー」と前に出し、舌ブラシを舌の奥に当てます。そして軽力で舌の前方にかき出すように舌ブラシを動かします。清掃後、水や洗口液でうがいをします。その際、舌表面の粘膜は非常にデリケートなので、力を入れすぎないことと、何度も行わないことです。1日に1回の清掃で十分でしょう。日頃の歯磨きに加えて舌磨きの習慣を取り入れてはいかがでしょうか。