

健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：令和3年2月発行

第223号

ダメ！舌苔！

蕪木歯科医院

川村 文子 先生

令和2年はとんでもない1年でした。楽しみにしていたことはできなくなり、世界中で物資不足に陥るなど未だかつてない大混乱に見舞われました。先の見通せない状況でこの原稿は11月に書いております。発行される2月にはどのような状況になっているのか想像もつきません。もちろん新型コロナウイルスのことです。様々なことが分かってきているようですが分からないことの方が多く安心はできません。ワクチンが出来たというニュースは見られますが治療薬や後遺症への対応も確立されておらず、とにかく今は感染しないようにするしかありません。

そのためには風邪をひかない健康な状態で過ごすことが大切です。冬の時期は寒く暖房の使用などで乾燥し、インフルエンザなどのウイルス感染症が流行しやすくなります。予防のために手洗い、換気をしましょうとはよく聞きますが口腔内を清潔に保つことも大切です。これには丁寧な歯磨き、うがい、舌のケアがあります。今回は舌のケアについて書くことにしました。

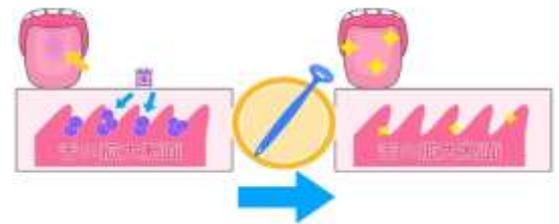
「舌苔」というものを御存知でしょうか？舌苔とは食べかすや剥がれた舌の細胞、口腔内細菌とその代謝産物からなる舌の苔のようなもので細菌の温床、最近の塊ともいえます。健康な人の舌にも付着しており、口臭の原因の1つです。そして舌苔内の細菌の増殖により肺炎やインフルエンザを重症化させる大きな原因となっています。細菌の塊である舌苔の除去は口腔内を清潔にするために欠かせません。

舌磨きの方法は

- ①鏡を見ながら舌を前に出します。アツカンベーのような感じです。
- ②舌ブラシを奥から前へ動かします。

前後に往復してはいけません。舌の細菌を喉の奥へやっ

てしまっては意味がありません。一日に一回、5回程度でいいでしょう。はりきって一気に除去しようとせず、毎日少しずつ続けましょう。続けることで汚れが取れやすくなっていきます。



もう一つ、買い物に出かける程度のちょっとした外出の際に知人に会うかもしれないけれど、マスクをしているから歯磨きは適当でいいや、磨いてないけどいいや、という方が増えているのではないかと最近懸念しております。

それは、ダメ！絶対！でございます。

