



しろいは

第24号:2022年11月発行

医療法人 白水会 白川病院 歯科



日本歯科医師会のPRキャラクター「よ坊さん」
予防の大切さをみんなに伝えるお坊さんです。

ぜったい舌苔という言葉を知っていますか？

鏡をみて「べえ」と舌を出すと白くなっていませんか？その正体は、舌苔(ぜったい)と呼ばれる細菌の塊です。舌の表面には味や食感を感じるための味蕾(小さな凹凸)があり、その隙間に菌や汚れがたまりやすくなります。今回は舌のケアの大切さをお伝えします。



歯磨きがしっかりできていない

寝る前の歯磨きをしない

免疫力低下

間食が多い

舌苔のつきやすい人

<だ液の減少とお口の乾燥が大きく影響します>

舌の動きが悪い

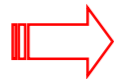
口をポカンと開いている

口呼吸

ストレス

疑問？

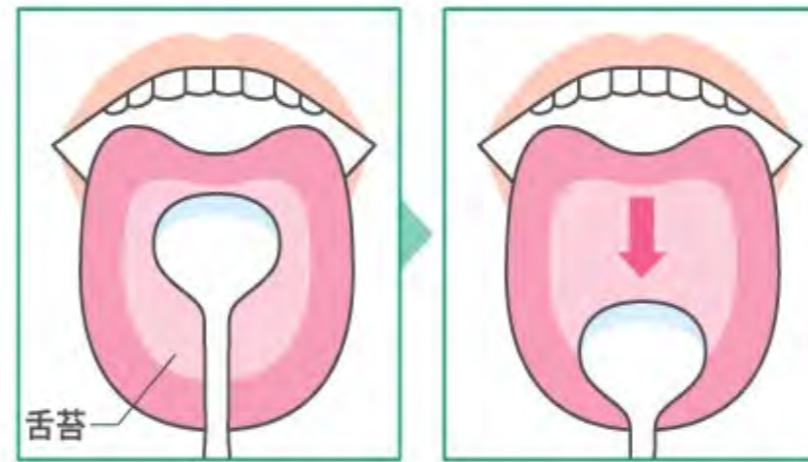
舌についた汚れは口をゆすげば取れる??



舌の表面は凸凹しているので残念ながらゆすぐだけでは取れにくいんです。



舌磨きをしませんか？



朝の歯磨きの前に舌専用のブラシで舌の奥から手前にやさしい力で3回程動かしてみましょう。ただし舌に口内炎や潰瘍がある時はやめましょう。



たくさんついていても無理をして1回で取り除こうとはしないで日数をかけて少しずつ取り除くことが、舌を傷つけないコツです！

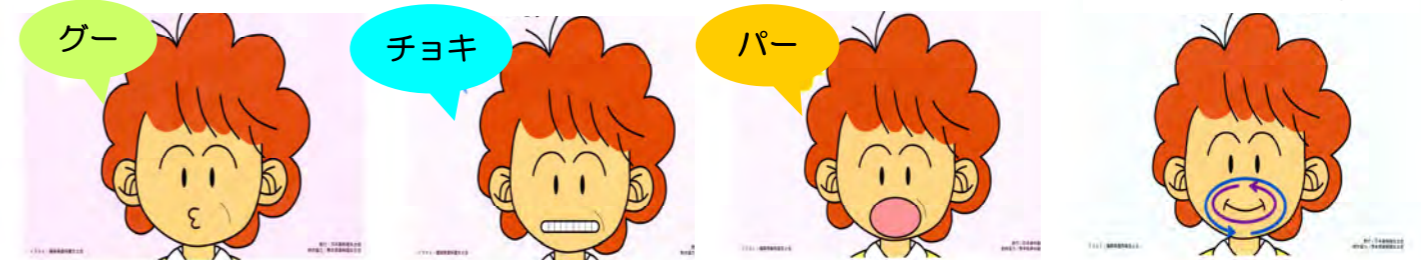
～舌の動きをよくするために、お口の体操をしてみましょう！～

唇をとがらせ前に突き出す

左右にしっかりと引く

大きく開ける

唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す



～舌を動かす事で唾液の出もよくなり、細菌の繁殖を防いでくれます～

お口の機能を落とさないためにも、気になる事があれば気軽にお尋ね下さい。

地域のみな様の健康と生命を守るために感染予防に心がけてまいります。



白川病院歯科 TEL:79-0030(直通)
Eメール:sirakawa@cronos.ocn.ne.jp



広報係 藤井 美代子