



KIRARA DENTAL CLINIC きらら歯科

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。

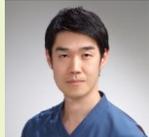
舌磨きは、専用のブラシである「舌ブラシ」を使う方法、歯ブラシを使用する方法、綿棒を使う方法が主に挙げられます。強くこすりすぎると、逆効果になりかねないため、やさしく行うことが大切です。また、どの方法であっても、口内炎など舌に何らかの潰瘍・傷がある場合には、舌のケアを行うのはやめてください。舌に負担をかけずに行うことが重要です。



院長の挨拶コーナー

「各院長よりご挨拶」

【柏院】院長:木村雄介



柏院は、8年前につくばエクスプレス線の駅前に開院しました。地域の環境も少しずつ変化し、小さなお子様からお年寄りまで生き生きと暮す、素朴で素敵な街だと感じています。

大きな駐車場のある駅前スーパーという立地もあり、お陰様で毎日多くの患者様に来院いただき、活気溢れる医院となっています。3院の中では一番小さな施設のため、密にならない様に感染対策を徹底しスタッフや患者様の安全・安心に全力を尽くしています。

この地域の皆様の健康を心より願い、少しでもお力になれる様スタッフ一同努めてまいります。

【上尾院】院長:白子高大



ベイシア上尾平塚店に開院し、今年で3周年を迎えます。既に、多くの患者様にご来院頂くことができ、大変嬉しく思います。最近では、治療台も増え、キッズスペース、ホワイトニング専用スペースも活かしなが

ら地域の皆様のニーズに添えていく体制が整いつつあります。今後も上尾の地域の皆様の健康に寄与できますよう、スタッフ一同で精進し、チームワークで診療して参りますので、よろしくごお願い致します。

【ふじみ野院】院長:伏見一章



ふじみ野市役所の目の前のヤオコー敷地内に昨年の10月に開業しました。お子様から大人、高齢者と幅広い年齢層の患者様に多く来院して頂き、診療に携わることができ、スタッフ一同感謝申し上げます。

駐車場も止めやすく、バリアフリー設計で車いすでもスムーズにご利用頂けます。今後も、安心して通院できる地域に密着した歯科医院になるよう努力して参りますのでよろしくお願ひします。

きらら歯科
ふじみ野



埼玉県ふじみ野市大原2丁目1-32
ヤオコーふじみ野大原敷地内
049-238-4151

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

舌磨きを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されています。

舌磨きのコツ

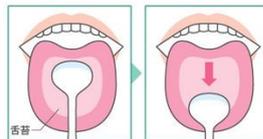
◆ 鏡を見ながら磨く

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に、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。



◆ ブラシについた汚れを落とす

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。



医療法人社団レク

きらら歯科
柏院



千葉県柏市小青田1丁目1-11
カシミ柏たなか敷地内
04-7197-4997

きらら歯科
上尾院



埼玉県上尾市大宇平塚2518-1
ベイシア内 1階
048-783-3018