

# 口腔清掃で舌も健康な状態に保ちましょう

## ～ 舌苔って何? ～

舌は体調や清掃状態、どのように動いているかによって変化します。色や形、乾燥、潤いの様子などいかがでしょうか? いつも潤いがあり薄いピンク色であれば健康な状態です。今回は舌の様子をみる指標の一つとして、舌苔についてお話しします。毎日の歯みがきのときに舌をみて健康チェックをしてください。

### 舌苔とは何でしょうか

舌苔とは舌の表面に付着している白や黄色の苔のようなものです。舌の表面には味蕾という、味を感じる細かい突起がたくさんあります。そこに細菌や食物かす、口の中の粘膜から剥がれたものが付着して舌苔となります。舌苔は、歯垢と同様に細菌の温床であり、舌苔の中の病原菌が気管から肺に入ると、誤嚥性肺炎の原因となります。

また舌苔が厚くなると食物の味を感じにくくなります。舌全体が厚い舌苔に覆われている、黄色や茶色の舌苔が付着しているなど、気になる場合はかかりつけの歯科医院で相談しましょう。



舌苔の付着

### 舌苔の原因

通常、食事をするときには、咀嚼し飲み込む作業を繰り返すため舌も動き続けます。しかし、軟らかい食物をほとんど咀嚼せずに飲み込む、会話が少なくなど日常の舌の動きが低下した場合に、舌苔が付着しやすくなります。唾液の分泌量低下、口呼吸、緊張性ストレスによる口腔乾燥も原因となることがあります。また、全身の疾患によるものや、消化器の不調、服薬なども関係していることがあります。

健康な舌は薄いピンク色で、白い舌苔が薄く付着しています。舌苔が全くないツルツルした状態や所々剥がれて舌苔がある部分とない部分が模様のように見える状態は、栄養素不足や、消化器官の不調、長期間の口腔乾燥などの影響が考えられます。

### 舌苔の原因と考えられること

- 舌の動きの低下
- 唾液分泌量の低下
- 口腔内の清掃不良
- 口呼吸
- 軟らかい食物を食べる
- 薬の副作用
- 免疫力の低下
- 喫煙 等

## 舌苔が厚くなると

**口臭** 口の中から剥がれ落ちた細胞や食物の食べかすなどから硫化水素、メチルメルカプタン、ジメチルサルファイドなどの揮発性硫黄化合物を発生させて「においの原因」を作り、悪臭を放つ物質を発生させます。舌苔がたまって口腔内の細菌の繁殖がすすむと、口臭の原因となることがあります。

**味覚障害** 舌苔が厚くなると、舌の表面にある味覚を感じる味蕾が味を感じにくくなる場合があります。

## 舌のケア方法について

舌苔は、強くこすって取ると舌を傷つけてしまうことがあるので、鏡を見ながら、舌清掃用ブラシまたは軟らかい歯ブラシで奥から前に優しく動かして除去します。

舌苔が乾燥している場合は、必ず保湿して軟らかくしてから清掃しましょう。特に乾燥がひどく硬く厚く付着しているときには強くこすると傷つけて出血することもありますので少しずつ除去することが必要です。そのとき味蕾を傷つけてしまうと味覚障害をおこすことがありますので、無理に取ろうとしないでください。舌のケアは毎日優しく継続していただくことをおすすめします。



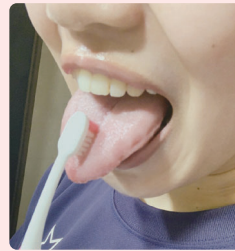
舌清掃用ブラシ(例)

食事をよく噛んで食べること、会話をして口(舌)を動かすことで、舌の表面の適度な摩擦により新陳代謝が促されて、舌苔がつきにくくなります。また、舌が動くことで唾液の分泌が促進され、舌

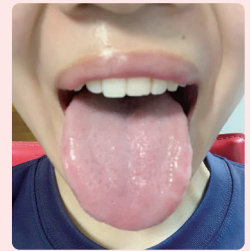
苔付着の予防とともに、口の中の潤いが保て、健康にもつながります。いつまでもおいしく楽しく食事をとっていただきたいと思います。

舌清掃用ブラシには、いろいろな形・タイプがありますので、自分に合ったものを選びましょう。舌苔や清掃方法、舌清掃用ブラシについて気になることがあれば歯科医院にご相談ください。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 在宅・施設口腔健康管理委員会)



柔らかい歯ブラシによる舌清掃



健康な舌