



すえなが新聞

2009.10月号 vol.36

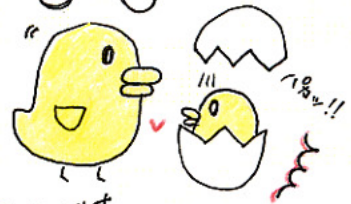
〒852-8003

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

舌みがきしてますか??

最近多いご相談の一つに「舌の汚れ」があります。
鏡の前でお口を開けて、舌をバーーと出してみてください。
どのような色をしていますか? 白っぽいものがついていませんか?

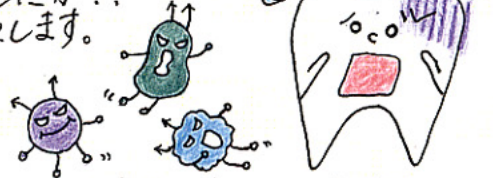


実はソレ...

歯の表面につく プラーク(歯垢)と同じものなのです。
舌にも汚れがつくという事をみなさんご存知でしたか??
そこで今回は舌の上につく汚れについてご紹介いたします。

舌の汚れは口臭の原因

舌の汚れの事を舌苔(ぜったい)といい、これは食べカスやタンパク質・細菌などが結合して舌に沈着したものです。舌苔が細菌によって分解されメチルメルカプタンなどが発生すると口臭の原因になります。舌苔は粘着性なので水で口をすすいだぐらいでは取れません。したがってほとんどの方の舌にみられるというわけです。

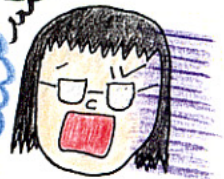


舌のケアはやさしくネ♡

舌苔を除去する道具として舌ブラシがあります。
歯ブラシで舌を磨いている方もいらっしゃると思いますが、舌の表面を傷つけてしまう事もありますので、力を入れずに簡単に除去できる舌ブラシがオススメです♡

なんと!!

舌苔の量は個人差があり
量の多さは口臭の強さに
比例するそうですよ!!!



舌のみがき方

- ★舌の表面を奥から手前に向かってブラシをあてます。
一方向に動かすのがコツです。
- ★力をいれず、なせるように行なってください。



舌を磨きすぎでかえって傷をオケしてしまう事も...
それが原因で口臭が強くなる事もあるので、優しくみがいてネ♡

ちなみに...

嘔吐反射がある舌をみがく事がなかなか難しい場合は洗面台に向かって下を向き、息を吐きながらみがくと嘔吐の感覚がうすれます。

