

## 舌のケア

「口臭の原因で最も多いのは口の中の汚れです。適切にケアをすれば予防できますよ」。こう話すのは、鶴見大学歯学部付属病院で口臭外来を担当する中川洋一准教授だ。胃腸の病気や糖尿病など口臭がする場合もあるが、健康な成人の口臭は、ほとんどが口内の細菌が原因だという。

舌の表面にたまった汚れ「舌苔」や歯垢に潜む細菌が、食べカスやはがれた粘膜などに含まれるタンパク質を分解、硫化水素やメチルメルカプタンなど口臭の原因となる物質をだす。中川准教授は「歯磨きも舌のケアもきちんとできていない人が多い」と指摘する。口臭を解消するには、丁寧な歯磨きと舌のケアが大切だ。「特に舌苔の細菌数は歯垢よりも圧倒的に多い。口臭の一番の原因は舌」と中川准教授。

舌苔を取り除くには、市販の舌ブラシを使ってもよいが、中川准教授が勧めているのはガーゼを使った方法だ。ガーゼを利き手の人さし指に巻き付け、舌の表面がピンク色になる程度まで拭き取る「右半分、左半分と分けてやると拭き忘れがなくなります。」と中川准教授。ただし、こすりすぎて舌を傷つけないように注意する。最後はうがいをして洗い流す。

口臭の強さは一日の中でも変化する。食事などで唾液が出ると細菌が洗い流されて口臭は低下する。一方寝ている時に細菌が増えるため、最も口臭がきつくなるのは朝起きた時だ。中川准教授は「舌磨きは1日1回、朝食後がお勧め」と話す。

口内が乾燥すると、細菌が増えて口臭がきつくなってしまうので、鼻呼吸にしたりガムを噛んで唾液を出したりすると口臭予防になる。

産経新聞平成二九年十月三〇日号より

### \* 歯のクイズ \*

#### 1. 魚は虫歯になる？

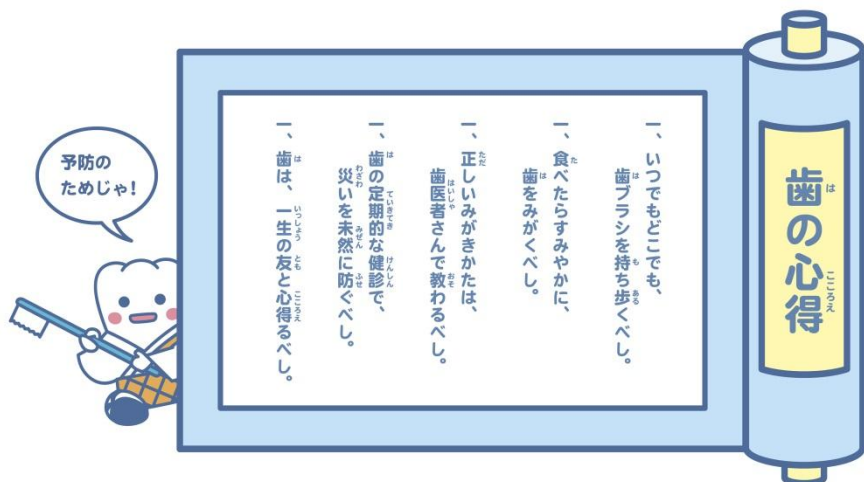
- A なる
- B ならない

#### 2. 奥歯が一本なくなるとかむ力は？

- A ほとんど変わらない
- B 2割減る
- C 半分減る

#### 3. ドイツでは歯科検診をきちんと受けているほど治療費が安くなる？

- A ホント
- B ウソ



牛久市歯科医師会は1986年6月の牛久市市政施行と同時に当時の荃崎町と分離発足しました。現在38歯科医療施設の管理者で構成されており、日々の歯科診療の他牛久市との委託契約により成人歯周疾患検診や学校検診、1歳半・3歳児検診をはじめとして牛久市民の皆様に様々な医療サービスを提供しています。

クイズの答え  
1. B 2. C 3. A