

健康ひろば

舌苔と舌ケアについて

舌苔ってなあに？

舌苔とは、主として舌背部に付着する細菌、唾液成分、食べ物のカスなど汚れて、口腔細菌のリザーバー（貯蔵庫）としての役割をしていることがわかってきました。

舌苔は口臭の原因となるだけでなく、う蝕や歯周病の病態とも関連性が高いことが示唆されています。

また、日常生活動作（A/D）が低下した高齢者では口腔清掃が不十分なことが多く、舌苔の付着も多いことがしばしばです。

舌苔の正常と異常

正常な舌苔は、舌背後部にすく付着し、その色はプラーク（歯垢）と同様な白色からうす

黄色です。一般の方は、「舌苔がない」のが正常とよく誤解していますが、そうではありません。

典型的な例は平滑舌といわれ、高齢者に多く舌苔が全く付着していない状態です。こうなると舌の厚みも薄くなり、ヒリヒリ感や味覚異常をきたすこともあります。

また、舌苔の色が茶色や黒色に変化する場合は異常な状態です。



正常な舌（上）と平滑舌

今月は私が担当します



積丹町歯科診療所 所長 尾立 光

こうした変化は長期的な薬剤服用や抵抗力低下が背景にあり、口腔内細菌のバランスがくずれたときに起こります。

舌清掃の方法

一般的には、専用の舌ブラシを使います。口臭を気にする患者さんは、過度にやりすぎる心配がありますが、優しく1日1回でも十分です。舌苔を診ることは口腔と全身状態のマーカーとなり、舌ケアは口腔内環境を良好に保つ上で大変重要なことなのです。



舌清掃の方法。なるべく舌を前方に突き出し、見える範囲の舌苔を舌ブラシなどで軽く除去する。

舌ケアの 効能・効果

舌を適切にケアすることで様々な効果があります。

- 口腔細菌群のバランス改善
- 誤嚥性肺炎の予防
- 口臭の改善
- 舌痛の改善（カンジタ症予防）
- 味覚改善
- 爽快感の体得 など

精神保健講演会のお知らせ

◆ 講演テーマ

「それってホントにうつ？ 間違っていないですか？ あなたのうつの知識」

講師 筑波大学大学院人間総合科学研究科助教

よしの 吉野 さとし 聡 先生



若者を中心に増える新しいうつ病。同じうつ病といっても、病気になる前の性格も、その病状も全く異なる「従来型うつ病」と「現代型うつ病」という2つのうつ病。あなたは、その違いを知っていますか？もしかしたらうつ病という事でその違いを知らずに、間違った対応をしていませんか？

○とき 平成22年6月19日(土) 14:15~16:15 (14:00開場)

○ところ ホテル第一会館 3階 メモリアルホール (倶知安町南3条西2丁目 ☎0136-22-1158)

○入場料 無 料

○主 催 後志地域精神保健協会

【お問い合わせ】

事務局：北海道倶知安保健所（北海道後志総合振興局保健環境部保健福祉室）
子ども・保健推進課 精神保健福祉係
虻田郡倶知安町北1条東2丁目 ☎0136-23-1957（直通）

