

原因です。では舌苔はどのようにして付着するのでしょうか。舌も皮膚と同じようにあかが出ていて、そのあかがたまり白くなります。きちんとかんで食事をされている方であれば、食べている間に舌が上あごですれ舌苔はあまり溜まりません。きちんとかむことで舌はきれいになります。

歯の治療をしていなかったなどの理由であまりかまずに飲み込んでいる方に舌苔が多く見られます。流動食をとられている



鏡の前で舌を出してみてください。舌の表面が白くなったり、少し黄色くなっていたりしませんか。

舌の本来の色はピンクです。白くなっている方は、表面にコケが生えていると思われるかもしれません。そのコケに汚れがついている方は黄色や茶色になります。舌につくコケを舌苔といいますが、舌苔から口臭の元である硫化水素、メチルメルカプタンが産生されます。舌苔は口臭の最大の

口臭対策

かんで食べることが大切



舌苔を取り除くブラシ。使いすぎは舌の炎症を招くため、使用はほどほどに

方も舌苔が多く見られます。舌苔を除去するためには、きちんとかんで食べることが一番大切です。

次に、舌苔をとるブラシの紹介です。ブラシは歯科医院などで購入できます。舌を思い切り出して膨らんだ舌の中央部にブラシをあて軽い力で舌苔を落とします。使いすぎると炎症を起こすことがあるので使用はほどほどにしてください。

また、口臭対策として売られている洗口液もありますが、効果

果があるとされているのは塩化亜鉛入りのものです。口をすいだ後90分の間、9割の口臭の原因となる物質を減少させます。しかしながら、90分を超えると臭いは徐々に元に戻ってきます。

口臭の原因としては舌苔だけではなく、虫歯や歯周病、全身疾患や服用している薬なども考えられますので、気になる方は歯科医院での検診を受けることをお勧めします。

(鹿児島県歯科医師会理事 要光)

2020年4月21日付11面

むずかしい漢字とことば

舌(した) 汚(よご)れ 口臭(こうしゅう) 硫化水素(りゅうかすいそ) 皮膚(ひふ) 溜(た)まり 治療(ちりょう) 飲(の)み込(こ)んで 流動食(りゅうどうしょく) = 病人などが食べる、スープやおもゆなどの消化しやすい液状の食べ物 除去(じょきょ) = じゃまなものなどを取りさること。取り除(のぞ)くこと 紹介(しょうかい) 購入(こうにゅう) 膨(ふく)らんだ 炎症(えんしょう) 対策(たいさく) 洗口(せんこう) 亜鉛(あえん) 9割(わり) 超(こ)える 臭(におい) 徐々(じょじょ)に 戻(もど)って 歯周病(ししゅうびょう) = 歯槽膿漏(しそうのうろう)など、歯の周りに起きる病気 疾患(しっかん) = 病気 服用(ふくよう) 検診(けんしん) = 病気にかかっていないかどうかを調べるために診察(しんさつ)すること お勧(すす)め



【問1】舌苔とは、何のことでしょう。

【問2】()にあてはまる言葉を書きましょう。

歯の()をしていなかったなどの理由で、あまり()飲み込んでいる
人に舌苔が()見られる。

【問3】舌苔を除去するために一番大切なことは何でしょう。

【問4】口臭の原因として舌苔のほかにもどのようなものがあるでしょう。四つ挙げなさい。

() ()
() ()

【問5】正しい歯の磨き方について調べてみましょう。

【問1】舌苔とは、何のことでしょう。

舌につくコケ

【問2】()にあてはまる言葉を書きましょう。

歯の(治療)をしていなかったなどの理由で、あまり(かまずに)飲み込んでいる人に舌苔が(多く)見られる。

【問3】舌苔を除去するために一番大切なことは何でしょう。

きちんとかんで食べること

【問4】口臭の原因として舌苔のほかにもどのようなものがあるでしょう。四つ挙げなさい。

(虫歯) (歯周病)
(全身疾患) (服用している薬)

【問5】正しい歯の磨き方について調べてみましょう。