



表面に付着する白色の苔です。これは細菌の塊ですのであまり多いとさまざまな問題の引き金になります。その代表が口臭ですから多くの方が関心あるのではないのでしょうか。

最近ではドラッグストアにも舌用のブラシが並んでおり、舌苔はしっかりと除去していくことが推奨されています…が時代は少し変化しています。

実は、健康な方でもある程度の舌苔が存在しており、それ自体は有益な効果もあります。もちろん多量に存在したりすることは論外ですが、最近の問題は舌苔の取りすぎによる弊害です。繊細な組織である舌を傷つけてしまい、味覚がなくなったり、さらなる口臭の原因になった

り、皮肉なことに舌苔の付きやすい舌になっただけで済まうのです。また、歯磨き粉やうがい薬の使い過ぎ、飴やガムの噛み過ぎなども悪影響があるのではないかと考えられています。

口臭に関心を持つ方が多くなったおかげで舌苔除去に関心が寄せられるのは良いのですが、舌が傷つき、元に戻らなくなってきている人も出てきているようです。舌用ブラシを使ってはいけないということではなく、何でも適切にやらないとダメだということですね。

そこで今日からできる簡単な舌苔除去と口臭ケアを3つほど。  
1 まず清潔なお口に。基本的なブラッシングできれいに保ちます。歯磨き粉やうがい薬の使用も適度に行きましょう。

2 水分をしっかりと取りましょう。口臭のある方のほとんどは水分摂取不足によるドライマウスが原因と言われています。もちろんアルコールやコーヒー、お茶などは不可です。尿として出てしまいますから。

3 ひどい舌苔でなければ、ブラシを使用せず、上顎の天井に舌を押し付け、よく動かしてください。表面が物理的に清掃されるとともに舌の筋力もつきます。

### ちょっとした帰省シーズン

今月はなんと！実家のある広島で3回講演会があります。ちょっとした「故郷に錦」です。でも、外来の方も訪問の方もポイントではご迷惑をおかけいたします。ごめんなさい。