



「舌を磨く習慣」について、研究者として知らせたいこと！

今回は、舌ブラシW-1を販売しているSHIKIENさんが、口腔ケアの関心が高いものの、口臭やトラブルも増えてくるシニア世代を中心に、生活者へのアドバイスとして、専門家である新潟大学医歯学総合病院口腔リハビリテーション科に所属する歯学博士、伊藤加代子先生に、舌ブラシを使う理由や、注意点などインタビューを行っていた情報をお伝えします。



<https://w-1-shikien.co.jp>

「舌診」で舌の状態を見る! 磨き過ぎにも注意!

Q:舌の状態は、体調によって違うと思うのですが、舌の清掃について気を付けることなどありますか？

伊藤先生: 舌診というのがありまして、私は患者さんに漢方薬を出すので、東洋医学的に舌を診ることがあります。(右下、舌の写真を見せながら)このような舌が乾燥してテカテカしているような状態の方に舌ブラシを使用すると、痛みが出てしまうこともあるので、避けた方がいいですね。舌苔が全くないような状態を「良い状態」と思う方が多いのですが、舌の乳頭が平らで、テカテカしているのはあまり良い状態

舌の状態 ●正常な舌 ●舌乳頭が萎縮して平滑になった舌



ではないのです。一見きれいですが、舌苔はほんのりある状態が良いのです。介護施設で、介護士さんが磨いてあげる際に、きれいにしたいと磨き過ぎることがありますが、それはあまりよくありません。舌苔が多い場合でも、1日できれいにするのではなく、数日かけてやってくださいとお話ししています。

使用後の舌ブラシの保管について

Q:ほかにも舌ブラシの使用に関して注意すべき点はありますか？

伊藤先生: これはどなたにも言えることなのですが、舌ブラシを使用した後、ブラシを清掃して、保管してもらいたいです。まに、介護施設などで、きれいに洗浄したあと、濡れたまま保管してあるのを見かけますが、それでは菌がブラシの中で繁殖してしまう可能性があります。たまたま歯ブラシの毛先を下にして、コップに立ててあるのを見ますが、水分が残っていると細菌は繁殖しやすくなります。きれいに洗浄し、水気を切って、ブラシの部分を上にしてコップに立てるなどして、風通しの良い場所において乾かして保管する、ということが大事です。

口をきれいにする道具、歯ブラシや、舌ブラシ、コップなどを清潔に保つよう、意識していただくことも大切かと思えます。

※記事は抜粋してあります。詳しくは左上のURLからご覧ください！

2024/12

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4 休診	5	6	7 17時まで
8	9	10	11 休診	12	13	14 17時まで
15	16	17	18 休診	19	20	21 17時まで
22	23	24	25 休診	26	27	28 17時まで
29	30 16時まで	31 休診				

