

舌苔が舌の表面に付いていませんか

舌苔が付着しやすい人の傾向

- 舌の表面は頬や歯肉の粘膜のようにツルツルではなく、舌乳頭という小さなヒダ状の上皮が多数あります。そのヒダの間に、食べかすや口腔内細菌、粘膜の剥がれた上皮などが蓄積して、白色や茶色くなり、厚くこびり付いているものを舌苔といいます。舌苔を放置すると、口臭や誤嚥性肺炎、味覚障害、その他感染症の原因になるので注意が必要です。
- 舌苔の付着量が多くなる要因はさまざまです。
- ▽ストレスや緊張
- ▽加齢
- ▽内科的疾患
- ▽内服薬の副作用
- ▽口呼吸
- ▽口腔機能の低下

舌の表面はヒダ状となっているため、健全な状態でも薄い白色に見えることがあります。薄い程度ならあまり問題はないですが、白く厚い舌苔や変色している

舌苔が付着している場合は除去が必要です。



舌苔の除去方法

舌苔の除去には、ブラシを使う機械的除去方法と専用のトローチ状タブレットを舐める化学的方法とがあります。機械的除去が一般的です。機械的除去には専用の舌ブラシを使い、表面をなでるように優しく奥側から前方へ移動させるのがポイントで、1回ごとに水洗いしてブラシに白いものが付かなくなるまで数回繰り返します。力強く長時間間こすると、舌を傷つけて炎症を起こすので注意しましょう。詳しくは、かかりつけの歯科医院に相談してください。

文責 さの歯科医院

佐野倫三

は・歯・はのピカ・ピカ 親子歯科教室

歯を上手に磨くポイントや虫歯の予防方法などを分かりやすく無料で指導します。参加者には歯ブラシをプレゼントします。

とき 6月8日(土)14時~15時
ところ 府中市こどもの国ポムポム
対象 小学校・義務教育学校3年生までの子どもと未就学児の保護者

内容 歯についてのお話と歯磨き指導

講師 フジモト歯科 藤本俊介さん、歯科衛生士の皆さん

問い合わせ先 健康推進課元気づくり係 (リ・フレ内・☎47-1310) または健康づくり係 (上下保健センター内・☎62-2231)

希望者には無料でフッ素塗布 無料歯科健診

市民の皆さんの豊かで健康的な生活のため、虫歯、歯周病、かみ合わせなど、お口の中のヘルスチェックをします。気軽にお越しください。

とき 6月8日(土)9時~12時
ところ 府中市・福山市新市町内の全ての歯科医院

対象 府中市・福山市新市町の市民
内容 歯科健診、ブラッシング指導、歯ブラシ配布、希望者に無料でフッ素塗布

問い合わせ先 健康推進課元気づくり係 (リ・フレ内・☎47-1310) または健康づくり係 (上下保健センター内・☎62-2231)

6月1日~7日は HIV検査普及週間です エイズ相談・HIV検査

広島県内でも、HIV感染者・エイズ患者数が増加しています。感染を早期に発見し、適切な時期に治療を始めることがとても大切です。当日に検査結果が分かります。

とき 毎月第2月曜日の9時~15時30分

ところ 広島県福山市庁舎 相談・検査料 無料

※検査日の前週の金曜日までに予約が必要です。

申し込み・問い合わせ先 広島県東部保健所福山支所保健課 (☎084-921-1311)