



# 歯っぴー通信



2021年  
6月

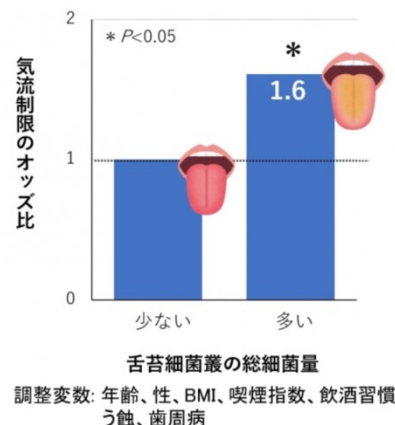
KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

## 肺を健康に維持するためには口の衛生管理が重要！

九州大学大学院口腔予防医学分野の研究グループは、舌表面に蓄積した細菌の量と高齢者の気流制限(息の吐き出しにくさ)との関連を明らかにしました。(公開日:2021.04.15)

舌の表面の溝にはたくさんの細菌が生息しており、ここから剥がれ落ちた細菌を私たちは常時飲み込んでいます。これらの細菌の大部分は食道を通過して胃に運ばれほぼ死滅しますが、ごく微量ながら気道にも流入していることが最近明らかとなりました。

つまり、舌苔のケアは口臭を予防するうえでとても重要です。お口の清潔度は、肺の健康とも関連している可能性があります。歯磨きと比べ忘れられがちな舌苔のケアですが、肺の健康も考えてしっかりと舌みがきを行いましょう。



### 舌みがきで誤嚥性肺炎も予防しましょう

実は舌が汚れていると、歯みがきをしても歯の表面に細菌が付いてしまうリスクがあるとされています。さらに口臭の発生源となったり、誤嚥性肺炎を引き起こすきっかけになったりすることもあります。舌の汚れ「舌苔(ぜったい)」の予防や改善のための「舌みがき」のポイントについて、解説します。(鶴見大学歯学部教授の花田信弘先生による記事から)

#### 1 舌専用のブラシを使用する

舌表面はやわらかく繊細なので、歯ブラシでこすると傷つける恐れがあります。舌みがき専用のブラシを使いましょう。歯みがき粉をつける必要もありません。

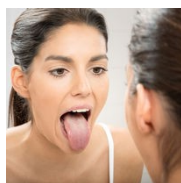
#### 2 舌の奥から手前にかき出す

舌の前のほうから奥へとブラシを動かすと、喉にあたって吐き気をもよおす場合があります。こうした嘔吐反射を防ぐためにも、舌の奥から前に向かってやさしくかき出しましょう。

#### 3 かき出す回数は3~4回で十分

舌表面の汚れは、舌専用ブラシで3~4回程度軽くかき出す程度できちんと落とすことができます。

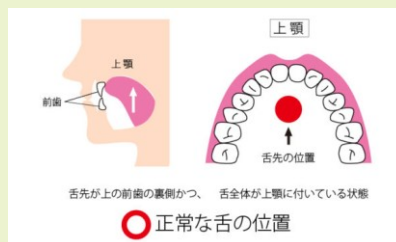
あまり回数が多いと舌を傷つける原因になるので気を付けましょう。かき出した後は水でぶくぶくうがいをして、口の中をしっかりと洗浄することが大切です。



### お口の中で、いつも舌はどの位置にありますか

舌が下がって舌先が下の前歯についていませんか？

実は舌には正しい位置があります!!  
どの位置か皆さん一緒にやってみましょう。



- ①唇は軽く閉じた状態にします。
- ②右側のイラストにあるように、上の真ん中の前歯2本の真裏にある膨らみに舌の先を当てます。ここを『スポットポジション』と呼びます。
- ③上側のイラストのように、舌全体が上あごに吸い付いている状態にします。この時、奥歯はしっかりと噛まず上下の歯の間に少しの隙間をつくりましょう。この状態が舌の正しい位置になります。

舌の力は凄く強く、正しい位置に収まっていなくて**出っ歯や受け口などの歯並びの悪化**にもつながります。

隙間時間やリラックスしている時にスポットポジションに舌の先をつけて位置を確認してみてください。



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください