

その口臭は、舌が原因かも!?

城里町歯科医師会

■舌ブラシをご存じですか？

皆さんは、お口のケアを歯磨きだけで終わらせていませんか？実は、舌にもケアが必要です。

そこで、『舌ブラシ』を活用してみてください。舌ブラシとは、その名のとおりに、舌を磨くブラシのことです。最近では、コンビニエンスストアやテレビCMでも見かけるようになりました。では、舌ブラシを使うとどんな良いことがあるのでしょうか。

■舌ブラシを使うとどんな良いことが？

舌をきれいに保つ第一の理由は『口臭』です。皆さんは、自分の口臭が気になることはありませんか？その原因は、舌にあるかもしれません。



舌を鏡で見えてみると、表面が茶色くなっていることがあります。この物体は舌苔という、食べかすや粘膜のかす、細菌などが溜まったものです。舌苔に細菌が繁殖することで、口臭の原因となる物質が作られます。舌ブラシを使い、舌苔をきれいに除去することができれば、口臭を大きく減らせるかもしれません。

また、舌苔をそのままにしておくと、口の中に存在している虫歯菌や歯周病菌などにエサを与えることになります。そうして繁殖した細菌は、さまざまなお口のトラブルを引き起こす原因となります。

さらに、年配の方になると誤嚥によって口の中の細菌が気管に入り込み、誤嚥性肺炎を引き起こす場合もあります。このようなことから舌の清掃が大切といわれています。

■舌ブラシの種類

舌ブラシといっても、その形状はさまざまです。「ブラシ型」は、歯ブラシをそのまま舌の形にあわせたような形状で、細めの毛やソフト毛がループになっていて、舌表面の溝部分など細かいところまで掃除できることが特徴です。

「ヘラ型」はラバーやプラスチックで作られていて、一度に広い範囲の汚れをかきとれますが、溝の中まで入り込むことはできません。

どちらにしようか悩む方には、「ブラシ」と「ヘラ」が一体になったものがあります。舌磨きは1日1回、朝に磨くのがおすすめです。



公民館 1 日講座受講生を募集します

◆常北公民館◆

水戸ホーリーホックメディカル教室

日 時 第1回 12月10日(木)

第2回 12月18日(金)

午後7時～8時

場 所 常北公民館 大会議室

講 師 水戸ホーリーホックトレーナー等

募集定員 20名(先着順) 受講料 無料

持参品 マスク、動きやすい服装、マット、飲み物、筆記用具



みそ作り教室

日 時 令和3年1月9日(土)

午前の部:午前9時30分～午後12時30分

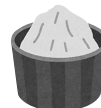
午後の部:午後1時30分～4時30分

場 所 常北公民館 調理室

講 師 秋葉 節夫 先生

募集定員 各10名(先着順) 受講料 4,500円

持参品 マスク、エプロン、三角巾、ビニール手袋、筆記用具



常北公民館共通事項

対象者 町内に在住または通勤されている方

申込方法 申込先に設置してある申込書に必要事項を記入し、受講料を添えてお申し込みください。

申込期間 11月21日(土)～12月6日(日) 午前9時～午後5時 ※月曜・祝日を除く

申込先・問合せ 常北公民館 ☎029-288-5575

◆七会町民センター◆

年末年始のおもてなし料理教室

日 時 12月19日(土) 午前の部:午前9時30分～11時30分 午後の部:午後1時～3時

場 所 七会町民センター 食堂

講 師 海老根 一美 先生

対象者 町内に在住または通勤されている方

募集定員 各10名(先着順)

受講料 1,000円(材料費) 持参品 マスク、エプロン、三角巾、筆記用具、持ち帰り容器

申込方法 申込先に設置してある申込書に必要事項を記入し、受講料を添えてお申し込みください。

申込日 11月22日(日)、24日(火)、26日(木)

申込先・問合せ 七会町民センター ☎0296-88-3111

