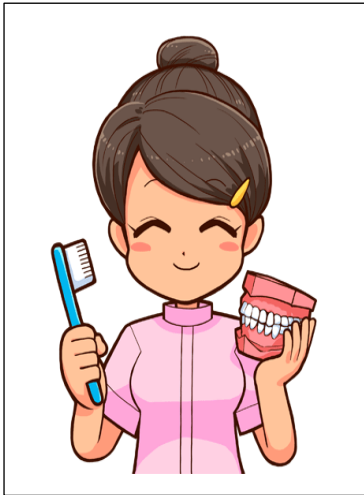




沖歯科医院だより



発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6
☎0144-72-8558 フリーダイヤル 0800-800-8545
<http://www.oki-dentalclinic.com/>



【舌苔とは】

舌の色がきれいなピンク色ではなく、白くなっていて気になさっている方も多いのではないのでしょうか。これは「食べ物の残りかす」や「剥がれた舌の細胞・細菌」などから構成される、舌にできる苔のようなものです。実は舌苔は口臭の原因になることがあります。健康な人にも付着しますが、高齢者になるほど唾液が減少する等が原因となり増加傾向にあります。舌苔を除去して清潔な状態を保ってあげれば、口臭だけではなく多くの疾患(誤嚥性肺炎等)の予防にもなります。

【舌苔を取り除く方法】

- ① 軟らかい歯ブラシでなぞるように舌を擦る。
- ② 舌ブラシ・スポンジブラシを使用して清掃する。

当医院ではナイロンタイプのタンクリーナーをお勧めしています。その理由として、軟らかめの歯ブラシで清掃した場合、力の入れすぎにより舌に傷が付き逆に悪化する場合があるからです。

その点、タンクリーナーは舌の形にフィットする凹凸形状に加え、ブラシの部分が超極細繊維となっているので、汚れを簡単に絡め取る事ができます。

舌はとても繊細です。清掃する際は力を入れ過ぎず、適度に行うようにしましょう。詳しい清掃の仕方やタンクリーナーの使い方は、お気軽に私たちスタッフまでお問い合わせください。

《歯科衛生士》伊藤 絵梨佳 ・ 桜庭 奈那

あなたも“歯科通”になれる…!?

歯医者が出题する “歯とお口” のクイズ

「よく噛んで食べなさい!」と子供の頃よく言われたと思います。噛むことは胃腸の負担を軽減させるだけでなく、唾液の分泌も促してくれます。また、唾液にはむし歯を予防する働きもあります。そこで今回はこんな問題を出题!



Q 1回の食事(約15分間)で唾液はどれくらいの量が出ているでしょう?

1 10ml

2 30ml

3 60ml

4 100ml



クイズの答え

3 60ml

1回の食事で唾液は約60ml分泌されると言われています。60mlはどれくらいなのかというと、乳酸菌飲料のヤクルトが1本65mlなのでかなりの量になります。ちなみに、安静時の唾液量は食事中の10分の1以下の量です。食事はしっかり噛んでたっぷり唾液を出しましょう。