



こみはち コミハ リハビリだより

お盆も過ぎて少しひやっとしてきましたね！
寒暖差で調子を崩しやすくなりますので皆さん気をつけてくださいね。

発行日
2018年9月
リハビリ版
第35号

かいご・りはびり豆知識

●舌苔とは??●

舌の表面の角質がなんらかの原因で伸びて硬くなります。その隙間に、細菌や汚れが溜まってしまい、舌に白い苔が生えたように見えます。

●原因●

細菌：口の中の細菌が舌の溝に入り込んで溜まり、舌苔として白く見えます。細菌の種類によっては黄色や茶色・黒色など変化することがあります。

よだれが少ない：よだれは口の中を洗い流す効果があります。よだれが減ると汚れや細菌が舌に溜まり、舌苔ができます。

食べかす：食べかすが舌の細胞の間に残り、舌苔になることがあります。

●舌苔があると...●

口臭：舌磨きをして薄っすら白っぽい程度で、適度に湿り気があれば口臭の心配はありません。しかし、磨いても黄色や白色なら口臭は残ります。

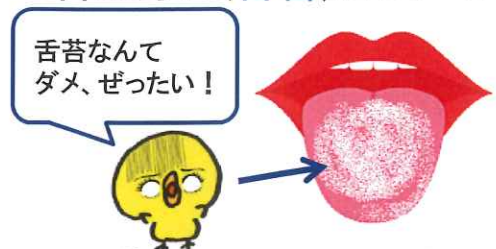
肺炎：舌苔は細菌のたまり場となっているので細菌の混ざったよだれを誤嚥してしまうことで肺炎になりやすくなってしまいます。

味覚障害：汚れが舌の表面にある味を感じる細胞を覆ってしまうので味を感じにくくしてしまいます。

●どうしたらいいの?●

歯を磨く時に舌も一緒に歯ブラシ(または舌ブラシ)で優しく磨いてあげましょう！
つい取れない汚れをムリに取ろうとして力を入れて磨いたり、1日に何度も磨きすぎると、舌の粘膜が傷ついてしまったり、味を感じる細胞が傷つき味覚が鈍くなることがあるので注意が必要です！！

ぜったい
～舌の汚れ(舌苔)について～



など

★★口腔ケア用品の紹介★★

① スポンジブラシ

→先端がスポンジになっていて、頬や歯茎、上あごなど優しく磨くことができます。

② 舌ブラシ

→舌の汚れが取りやすくて舌専用のブラシです。

③ 保湿ジェル

→よだれが出にくく、くちの中が乾燥しやすい人のための保湿剤です。



①川本産業 カワモト
マウスピュア 口腔ケア スポンジ



③ピジョン ハビナス
おくちしっとりジェル

②和光堂 オーラルプラス
やわらか舌ブラシ