

歯の相談室



北医療生協歯科 歯科医師
久野 よしの

Q 舌の表面が汚れて
白くなってきました。
た。

A 舌の表面のよごれは「舌苔(ぜつ
たい)」といわれるもので、文字
通り苔の様に舌の表面に付着し、ブラシ
でこすってもなかなかとれません。こ
すりすぎると舌の粘膜を傷つけてしま
い、かえって菌が繁殖しやすくなりま
す。舌専用のシリコン素材の清掃道具
がおすすめですが、ブラシを使うなら①
まず舌の表面とブラシを湿らせる。②
奥から手前の一方向に動かす。③なで
るようにあてる。以上に注意してくだ
さる。

舌苔をつきにくくする方法としては
①□呼吸をしない。②よく舌を動かす
こと(おしゃべりをする。食事のときに
噛む回数を増やすなど)が有効です。□
の体操として舌を上あげにつけて「タッ
タッタ」とタッピング(舌打ちを大きく
するよつこ)を
してみましょ
う。

