



歯のはなし



時々鏡で舌をチェックしてみましょう！

代表的な“舌のトラブル”は？

皆さんは日頃、自分の舌をじっくり観察することはありますか？ 鏡は毎日のぞいていると思いますが、舌のチェックまでしている方は少ないのかもしれませんが。しかし、舌に関するトラブルは意外に多いものです。そこで今回は『**代表的な舌のトラブル**』をご紹介します。



舌苔

特徴

舌苔とは、**食べカスや唾液、細菌などの汚れが舌の表面に付着した**ものです。主に白っぽい色をしています。体調によっては黄色やグレーがかかった黒色になっている場合もあります。舌苔は誰の舌にも付いているものなので、健康な人はあまり気にする必要はありません。

対策

舌苔が気になる方は「歯ブラシ」や「舌みがき専用ブラシ」を使って、舌の奥から手前に向かって優しくブラッシングして落としましょう。あまりゴシゴシ擦ると舌を傷つけてしまうので注意しましょう。

口内炎

特徴

口内炎には大きく分けて**ウイルスや細菌が原因のもの**と、**ストレスや免疫力の低下が原因になっているもの**の2つに分類されます。舌にはどちらの口内炎もできる可能性があります。舌によくできるのが「アфта性口内炎」というもので、主な原因はストレスやビタミン不足などです。

対策

口内炎を治すには、患部を保護して炎症をおさえる塗り薬を使用します。また、口の中を清潔にするためにうがい薬を使ったり、ビタミン不足を補うサプリメントを服用したりします。



舌痛症

特徴

舌痛症とは、口の中がヒリヒリしたり、カーンとした痛みがあったり、ピリピリとしみるような感覚はあるものの、原因がはっきりしない状態を指します。**痛みは舌の表面に起こりますが、見た目の変化は特にありません。**



対策

患者は主に女性で、特に**更年期**を迎えた年齢の方に多くみられます。原因は**ストレス**が大きく関係していると考えられています。治療には薬の服用のほか心理療法が用いられます。

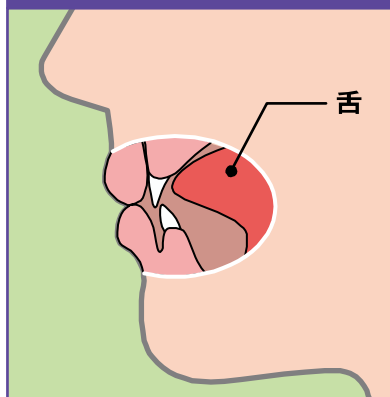


低位舌

特徴

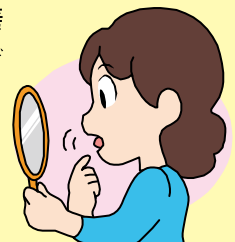
通常、口を閉じている時は、舌先が前歯の裏の歯ぐきに軽く接しています。しかし、低位舌の人の場合、**舌の位置が下の歯の裏側にあります**。この低位舌になると、唾液中の**水分量が減って**口の中が乾燥したり、睡眠時無呼吸症候群やいびきの原因になったり、さらには歯並びにも悪い影響を与えてしまいます。

【舌の正しい位置】



対策

主な原因は舌の筋力の低下です。舌を正しい場所に置くことを普段から意識するだけでも改善につながります。



「舌は健康のパロメーター」とも言われています。気になる症状があるようなら、自己判断せずにまずはお気軽にご相談ください。

