



# 歯のはなし

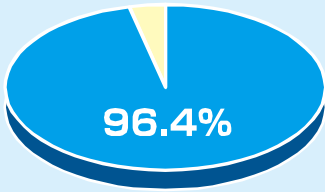
## 実施率は約3割!? “舌のお掃除”をしましょう!

ほとんどの方は毎日歯をみがいていると思います。では、「舌みがき」はどうでしょうか？ライオンが実施した調査によると、舌のお掃除の実施率は約3割ととても少なかったそうです。ちなみに、舌の汚れは口臭の原因にもなってしまいます。そこで今回は、毎日の習慣にしたい“舌のお掃除”についてお話しします。

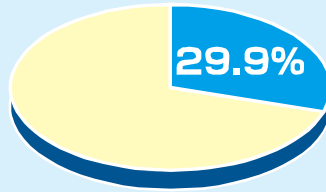


### 舌みがきの実施率

毎日歯をみがく人



毎日舌を清掃する人



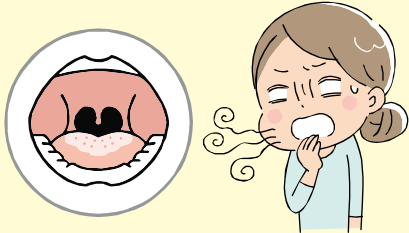
ライオン(本社・東京都墨田区)が16～79歳までの男女2084人を対象に行った調査によると、毎日舌を清掃する人の割合は29.9%でした。毎日歯をみがく人の割合が9割以上だったのに対して、舌をみがく人が約3割だけというのはとても少なく感じませんか？

### 舌みがきの効果

舌みがきには、次のような効果があるとされています。

#### 口臭の予防

鏡に向かって舌の表面を見てみてください。白っぽいものが付着していませんか？これは舌苔ぜったいと呼ばれるもので、食べかすや古くなった粘膜、細菌などが蓄積したものです。舌苔は口臭の原因になるため、舌みがきをして除去すると口臭予防になります。



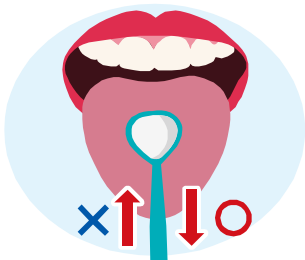
#### 感染症の予防

コロナ禍で注目されたのが、感染症の予防法です。舌みがきなどでお口の中のウイルスを少なくすると、飛沫に含まれるウイルスの量を減らすことになり、感染拡大予防に効果があるとされています。また、まだ研究段階ではあるものの、お口の中には体内へのウイルス侵入を手伝う細菌がいると言われていたため、舌をみがいて細菌を除去することは感染症予防に役立つのではないかと推測されています。

#### 誤えん性肺炎の予防

誤えん性肺炎の予防にも舌みがきは有効です。誤えん性肺炎は、唾液や食べ物などと一緒に細菌が誤って気道や肺に入ってしまうことで起こります。特にお口の機能が衰えた高齢者は、唾液が不足したりすることでお口の中の細菌が増殖しやすくなり、舌は細菌の温床になってしまいがちです。すると、唾液中に含まれる細菌が増殖して、誤えん性肺炎になるリスクも高まっています。

### 正しい舌みがきのやり方



舌みがきをする際は、舌みがき専用の道具を使用しましょう。「歯ブラシで舌をみがいてもいいのでは？」と思われるかもしれませんが、歯ブラシの毛は硬いため舌の表面を傷つける恐れがありおススメはできません。また、みがくタイミングはお口の中の雑菌が1日の中で最も多くなる起床時がおススメです。舌苔がついている部分を中心に、奥から手前に一定方向に優しくみがきましょう。

