



# はぴすま通信



2021年  
6月

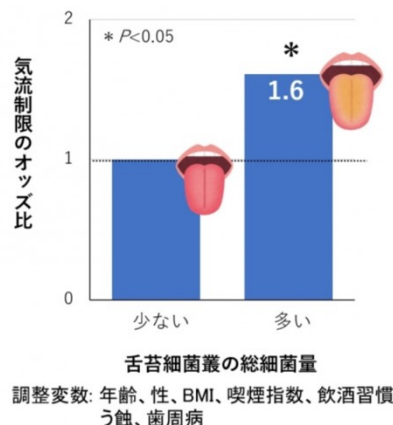
SMILELINE DENTAL CLINIC スマイルライン歯科クリニック

## 肺を健康に維持するためには口の衛生管理が重要！

九州大学大学院口腔予防医学分野の研究グループは、舌表面に蓄積した細菌の量と高齢者の気流制限(息の吐き出しにくさ)との関連を明らかにしました。(公開日:2021.04.15)

舌の表面の溝にはたくさんの細菌が生息しており、ここから剥がれ落ちた細菌を私たちは常時飲み込んでいます。これらの細菌の大部分は食道を通過して胃に運ばれほぼ死滅しますが、ごく微量ながら気道にも流入していることが最近明らかとなりました。

つまり、舌苔のケアは口臭を予防するうえでとても重要です。お口の清潔度は、肺の健康とも関連している可能性があります。歯磨きと比べ忘れられがちな舌苔のケアですが、肺の健康も考えてしっかりと舌みがきを行いましょ。



### 舌みがきで誤嚥性肺炎も予防しましょう

実は舌が汚れていると、歯みがきをしていても歯の表面に細菌が付いてしまうリスクがあるとされています。さらに口臭の発生源となったり、誤嚥性肺炎を引き起こすきっかけになったりすることもあります。舌の汚れ「舌苔(ぜったい)」の予防や改善のための「舌みがき」のポイントについて、解説します。(鶴見大学歯学部教授の花田信弘先生による記事から)

#### 1 舌専用のブラシを使用する

舌表面はやわらかく繊細なので、歯ブラシでこすると傷つける恐れがあります。舌みがき専用のブラシを使いましょう。歯みがき粉をつける必要もありません。

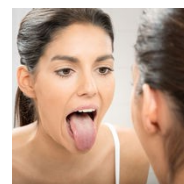
#### 2 舌の奥から手前にかき出す

舌の前のほうから奥へとブラシを動かすと、喉にあたって吐き気をもよおす場合があります。こうした嘔吐反射を防ぐためにも、舌の奥から前に向かってやさしくかき出しましょう。

#### 3 かき出す回数は3~4回で十分

舌表面の汚れは、舌専用ブラシで3~4回程度軽くかき出す程度できちんと落とすことができます。

あまり回数が多いと舌を傷つける原因になるので気を付けましょう。かき出した後は水でぶくぶくうがいをして、口の中をしっかりと洗浄することが大切です。



### お口の健康レシピ

福岡県歯科医師会より

【材料(2人前)】【分量】

ほうれん草と納豆の梅和え  
調理時間 15分

納豆(タレ付).....2パック  
ほうれん草.....1株  
梅干し.....1個



- ほうれん草を熱湯で1~2分程度茹でたあと、水を入れたボウルの中にほうれん草を入れて、冷ました後絞る。絞ったほうれん草は3~4cmの長さに切る。
- 梅干は、種を除いて包丁でたたいたあと、納豆を混ぜる。納豆のたれで調味する。
- (1)のほうれん草を加えあえる。

### 食べたいもの食べられますか？

- 半年前に比べて**硬いものが食べにくくなった**
- お茶や汁物などで**むせる**事がある
- 口の渇き**が気になる



2個以上あてはまったら...

**口腔機能低下症**の可能性があります

こうくう きのうていか しょう

当院にて舌の力の測定をしてみましょう

詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください

### スマイルライン歯科クリニック

菊池郡菊陽町光の森7-33-1 ゆめタウン光の森1F

0120-42-1182



QRコードからHPをご覧ください