



口腔ケア情報

Brushup Ver.4

【舌苔とは】

舌の汚れは、食べたり話したりするときに舌が動くことで、ある程度は取れます。

しかし、加齢とともに舌の動きが鈍くなったり、唾液の量が減る影響を受け汚れが取れにくくなります。舌の汚れが付いたままになると、舌と接する上あごも汚れやすくなります。

舌の表面には乳頭という小さな突起が沢山ありデコボコしています。ここに汚れがたまり細菌が繁殖すると、白色や黄色、褐色の『舌苔』がくっつきます。

正常な状態でも舌の表面はうっすらとした白い舌苔が付着していますが、舌苔が分厚くなると口臭の原因にもなったり、ひどくなると味がわからなくなったりします。

舌苔はお手入れ不足や口腔内の乾燥、全身疾患、服薬、疲労などによっても増えます。

また、高齢者では加齢によって乳頭が角化して伸びるため舌苔が付きやすくなります。

