



口腔ケア情報

Brushup

Ver.54

「あなたの老いは舌から始まるシリーズ⑩」

舌の汚れ(舌苔)は舌の機能の低下を表す

歯を磨かないと、歯の表面に歯垢が付着し、虫歯や歯周病の原因になります。舌の場合、表面にうっすらと白っぽいものがつくことがあります。これを舌苔といいます。舌苔は、舌の汚れです。舌の表面に、小さな突起がたくさんあるのがわかるとおもいます。突起に食べかすや細胞のかすなどがたまることで、舌苔が付着します。舌の動きが悪くなったり唾液の量が減ったりすると、舌苔が取れにくくなります。

『舌苔の付着は、舌の機能が衰えている証拠。口を動かさなかったり、噛めていなかったりすることでおこるのです。』

