舌ブラシで口腔ケア　W-1

SHIKIEN株式会社

からだに不調を感じた時、人は様々な方法で「チェック」をします。例えば熱っぽいときは、自分で額に手の平を当てて体温を測ったり、瞳の状態を見たりします。また鏡を使って「舌」をチェックする、という人も多いので実は「舌」を見ることで、体の状態を調べる「舌診（ぜつしん）」という方法は東洋医学で使われており、医師の間でも活用されています。もちろん医療の専門家でなくても、例えば定期的に、歯磨きの前や終わった後に、鏡の前で自分で「舌診（ぜつしん）」をすることで、体の状態をチェックしたり、口腔ケアにつなげることが可能です。ぜひ、健康ケア習慣の一つに加えてみませんか？

舌を清潔にして健康ケア

「舌診」について前述しましたが、やはりチェックする前には舌を清潔にすることが必要です。舌を出したとき、表面が濁った白っぽさでおおわれていることがあります。これは「舌苔（ぜったい）」と呼ばれる舌についた汚れです。
舌苔は、口内が乾燥しやすい人や口内を清潔に保てない人、舌に溝がある人などにできやすいといえます。

特に高齢になると、入れ歯や義歯など口腔環境が複雑になる一方でお手入れも行届かなくなりがちで、「舌苔」が付きやすくなるのです。「舌苔」が付きやすくなる原因は、ほかにも以下のような理由があり、いずれも加齢と大きく関連しています。
・ドライマウス→口呼吸や唾液の減少により、口が乾き、細菌が繁殖しやすくなります。
・舌の位置が低くなる→加齢により、大きく口を開ける機会が減ることで、舌の位置が
低くなると、それまで舌と上あごの接触で、自然と落ちていた汚れが、落ちにくくなります。
・薬の服用→抗生剤などの服用により、口腔内の常在菌が減少し、細菌が増えることがあります。

年を重ねると反比例して免疫力が低下します。「舌苔」そのものは病気ではありませんが、口臭の原因となります。
せっかく歯の治療や、歯周病ケアを行っていても、「舌苔」を放置することで口臭につながります。また、気管に入ることで「誤嚥性肺炎」になるケースもあります。「舌のケア」は、「エイジングケア」ともいえるでしょう。

日々のエイジングケア習慣に「舌ブラシW-1」を使用した舌磨きを加えませんか？

舌表面をキレイにすることで「舌診」習慣も楽しくなります。また、舌を磨くと食べ物の味が感じやすくなり、食事もより美味しく味わえるようになります。口臭予防や全身の健康管理にも役立つ、舌専用アイテム「舌ブラシW-1」を使用した舌磨きを日常のエイジングケア習慣に取り入れて、健やかで快適な日々を重ねていきませんか？

＜使用方法＞

1）スムーザーに水を付け、舌に当て、なでる様に、優しくみがきます。
2）スムーザーの凸面で舌の中心の反った部分をみがき、
3）凹面で舌の脇や膨らんだ部分をみがきます。
　※ハンドル部に３つの点（∴）がある面が凹面です。
4）軽く流水で洗い流しながら、数回繰り返します。
　※スムーザーに絡め取った汚れが目で見えます。
　※数回みがき、スムーザーに汚れが付かなくなったらみがき終わりの目安です。
5）ご使用後は流水で汚れを洗い流し、
6）湿気の少ない涼しい所に保管してください。