



口臭の原因というと「虫歯」や「入れ歯の不具合」「歯周病」といった歯科トラブルを思い浮かべがちですが実は、舌の表面を覆っている白っぽい苔のようなもの、舌苔(ぜったい)が原因のことも多いのです。舌苔とは細菌のかたまりで、口腔内のケアが行き届かず不衛生な状態になったり、ストレスや口呼吸、ドライマウスなどによるお口の乾燥などで増えてしまう、厄介な代物です。

では、舌苔がしやすい季節というのはあるのでしょうか？

一般的には口腔ケアがきちんとできているかどうかによるので、季節には余り関係ないといえそうです。一方で、風邪やインフルエンザが流行する晩秋から冬にかけて、人は予防のためにうがいをします。

しかし、初夏から秋にかけては、うがいをする人はグーンと減ってしまいます。この季節は舌苔がしやすいといえるかもしれません。また湿気が多い梅雨、東洋医学では「梅雨の時期は体全体に水が溜まり、むくみやすく、体力がないため、少し動いただけで汗が出て息切れをする、体がダルい、節々が痛むなどの身体の不調が現れることが多く、体の不調が表れやすい舌の表面も、膩苔(じたい)・厚苔(こうたい)と呼ばれる、白い苔がべっとりと厚く付着しやすくなる。」と言い伝えられています。

そしてこの膩苔(じたい)・厚苔(こうたい)と言われる舌苔は、落ちにくいのも特徴です。梅雨から初夏にかけては気温も上がり、熱中症を避けるため水分補給が重要です。しかし、体内に水をためこみすぎた状態は決して健康ではありません。舌苔をためすぎないことや、軽い運動などで汗をかくなど体内の湿気を出すことを心がけてはいかがでしょうか？



「舌ブラシW-1」を使用した舌磨きで、健康的な毎日を!

舌苔を適切に除去して口腔内を良好な状態に保つことで、口臭を減らすことができるほか、免疫力を維持することで様々な疾患予防につながります。また、舌表面をキレイにすることで食べ物の味が感じやすくなり、食事もより美味しく楽しめるようになります。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ご家族そろって日常の健康習慣に取り入れて、健やかで快適な毎日をお過ごしください。

<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。