



“口腔ケアの専門家に聞く!” 第1弾

「舌を磨く習慣」について、 研究者として知らせたいこと!

～口臭が気になる人が増加するシニア世代に～

舌ブラシを製造するSHIKIEN株式会社では、口腔ケアの関心が高いものの、口臭やトラブルも増えてくるシニア世代を中心に、生活者へのアドバイスとして、専門家である歯学博士に、舌ブラシを使うコツ、注意点などインタビューを行いました。

お話を伺ったのは、新潟大学医歯学総合病院口腔リハビリテーション科に所属する歯学博士、伊藤加代子先生です。以下インタビュー内容です。

特に、シニア世代から高齢者にお伝えしたいこと

Q:「舌を磨く習慣」について、専門家として一般の生活者の皆様にお伝えしたいことは何ですか？

伊藤先生:私自身が高齢者の口腔衛生にかかわっているため、特に高齢者についてとなりますが、一般的に“口の中をきれいにする”という歯ブラシの使用がメインですね。でも口の中で、舌の面積はとても大きいので、舌苔などがたくさん残っているとその中の細菌が口から入ることで「誤嚥性肺炎」の原因にもなります。よって舌の清掃は重要です。

Q:「舌の清掃」ですが、舌ブラシは高齢者から、お子さん用まで幅広く商品そろえていますが、例えばお子さんなども「舌の清掃」は有効でしょうか？

伊藤先生:小学生のお子さんなどについての「舌清掃」の効果のエビデンスは、検証した論文がほとんど出ていないので、そこは今後検証が必要だと考えています。個別の症例として、口臭の強かったお子さんが、舌ブラシを使用することで口臭が減少したなどの事例などはあるので、それなりの効果はあると思いますが、まだ全体として発表するには、さらなる検証が必要だと思います。

高齢者に関しては、舌の清掃によって「誤嚥性肺炎」の発症が減少したという論文はたくさん出ていますので、高齢者において舌清掃は重要と言えると思います。

「舌診」で舌の状態を見る! 磨き過ぎにも注意!

Q:舌の状態は、体調によって違うと思うのですが、舌の清掃について気を付けることなどありますか？

伊藤先生:舌診というのがありまして、私は患者さんに漢方薬を出すので、東洋医学的に舌を診ることがあります。(患者さんの症例、舌の写真を見せながら)このような舌が乾燥してテカテカしているような状態の方に舌ブラシを使用すると、痛みが出てしまうこともあるので、避けた方がいいですね。舌苔が全くないような状態を「良い状態」と思う方が多いですが、舌の乳頭が平らで、テカテカしているのはあまり良い状態ではないのです。一見きれいですが、舌苔はほんのりある状態が良いのです。

介護施設で、介護士さんが磨いてあげる際に、きれいにしたいと磨き過ぎることがありますが、それはあまりよくありません。舌苔が多い場合でも、1日できれいにするのではなく、数日かけてやってくださいとお話しています。

舌の状態 ●正常な舌



●舌乳頭が萎縮して平滑になった舌



スマホの使い過ぎが口臭につながる?!

Q:TV番組でスマホの使い過ぎが口臭につながる、という話が出ていましたが、どうなのでしょう？

伊藤先生:“大風吹けば桶屋が儲かる”といった感じで、直接的な原因というよりはまわりまわって、という感じでしょうか？ゲームなどでスマホの小さな画面を長時間見続けると、ストレスになることがあります。

ストレスがかかると自律神経のうちの、交感神経が優位になり、副交感神経の働きが下がってくるのです。交感神経の働きが強いとねばねばの唾液が出て、リラックスしていると副交感神経の働きが強くなり、さらさらした唾液になります。緊張したり、興奮したりストレスが強いと口が乾きがちになりますので、口腔内の細菌を流せず、口臭につながるという意味かもしれません。

●伊藤加代子先生プロフィール

新潟大学医歯学総合病院 口腔リハビリテーション科 助教
2002年3月九州歯科大学博士課程修了
2002年10月～2005年3月長寿科学振興財団リサーチレジデント
2005年4月～ 現在

(所属学会)

日本老年歯科医学会専門医指導医

日本口腔内科学会専門医指導医

日本歯科東洋医学会認定医 など

(研究分野・テーマ)

高齢者歯科学, 口腔乾燥症, 味覚障害

