



“口腔ケアの専門家に聞く!” 第2弾

「舌を磨く習慣」について、 大学病院歯科医師として知らせたいこと！ ～舌ブラシは清掃と保管も大切～

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、伊藤加代子先生に、舌ブラシを使う理由や、注意点などインタビューを行い、その詳細を9月20日に公開しました。今回、その続編として、具体的な使用方法などについてお話を伺いました。

舌磨きは大事ですが、状態によっては避けた方が良くも

Q:「舌を磨く習慣」が口臭の予防や誤嚥性肺炎を防止する効果があるなどのお話を前回お聞きしましたが、例えば体調が悪いなど、しないほうが良い場合もありますか？

伊藤先生:歯磨きは、やはりどんな方も必ずしたほうが良いですが、舌磨きに関しては、前回もお話したように、やり過ぎは避けた方が良くもあります。ドライマウスなどで、舌乳頭が萎縮して平滑になってテカテカしているような状態や、舌磨きをすると痛く感じる場合は、やはり避けるべきでしょう。そういう方はそれほど多くはないのですが、やり過ぎてしまうということもあるので、そこは、気を付けていただきたいですね。

舌ブラシによる舌磨きは、どのタイミングで行うのが良いか？

Q:舌ブラシを使った舌磨きですが、一般的に夜、歯を磨いた後に、舌磨きをする、という方が多いと聞いていますが、朝晩やった方が良いでしょうか？

伊藤先生:私の考えとなりますが、舌苔がたくさんついてしまっている、という方でなければ、1日1回で良いと思います。何度も言うように、磨き過ぎは避けてほしいです。またタイミングですが、歯磨きは一般的に、「食後必ず」と言われていますが、舌磨きに関しては、どの時間帯で行えばいいか、どの程度の力で行えばいいか、何回こすればいいかといった数値的なデータなどが、論文等でまだ発表されていないのです。ですので、現段階では、治療されている先生が、患者さんの状態を見て、回数などそれぞれお話しされていると思います。かかりつけ歯科医院で相談することをお勧めします。

使用後の舌ブラシの保管について

Q:ほかにも舌ブラシの使用に関して注意すべき点はありますか？

伊藤先生:これはどなたにも言えることなのですが、舌ブラシを使用した後、ブラシを清掃して、保管してもらいたいです。まれに、介護施設などで、きれいに洗浄したあと、濡れたまま保管してあるのを見かけますが、それでは菌がブラシの中で繁殖してしまう可能性があります。たまたま歯ブラシの毛先を下にして、コップに立ててあるのを見ますが、水分が残っていると細菌は繁殖しやすくなります。きれいに洗浄し、水気を切って、ブラシの部分を上にしてコップに立てるなどして、風通しの良い場所において乾かして保管する、ということが大事です。

口をきれいにする道具、歯ブラシや、舌ブラシ、コップなどを清潔に保つよう、意識していただくことも大切かと思えます。



●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