



美容・マナー・健康など様々なテーマで注目の口腔ケア
口腔ケアは「歯磨きだけでなく、舌磨きも必要」という事、ご存じですか？
～舌ブラシを活用して日常的に「舌」のケアをはじめましょう～

舌ブラシを製造するSHIKIEN株式会社では、あらゆる世代に注目されている“口腔ケア”について、口腔機能の低下である「オーラルフレイル」の予防法など口腔医療関係者や専門家とともに啓発活動を行っています。口腔機能の向上、という「歯科衛生」を思い浮かべる方が多いようですが、歯磨きだけの口腔ケアでは不十分で、舌磨きも必要なのです。

舌磨きがなぜ必要なのか？

1 口臭の原因の6割は“舌の汚れ”という研究結果も

病気や疾患が理由ではない口臭の原因と言えば「ニンニクなどにおいの強いものを食べる」「胃の調子が悪い」「お酒を飲みすぎたとき」などの要因を思い浮かべる方が多いようですが、実はそれだけではありません。口腔ケアの専門家の研究では「口臭の原因の6割は舌苔」という結果が出ています。

では舌苔とは何でしょうか？

舌苔とは、舌の表面につく白い苔状の汚れのことです。これは、舌の凹凸に細菌や食べカス、粘膜の剥がれなどが付着して堆積したものです。



2 舌の汚れは「細菌」の温床に

この舌苔を厚みが出て白くなった状態まで放置し続けると、口臭など日常生活への影響が出るだけでなく、歯周病やむし歯(う蝕)を引き起こすこともあります。また口内炎の原因になることもあるそうです。歯周病や、虫歯、口内炎といった口腔トラブルは、毎日の食事の楽しみも奪います。さらに細菌が増殖することで、口の中の細菌が血液中に入り込み、肺炎や心内膜炎などの全身疾患を引き起こすリスクが高まります。歯磨きと同じように「舌苔」を除去する習慣をつけましょう。



3 舌のトレーニングも効果的

舌は筋肉で出来ているので、鍛えることができます。舌を鍛えることで、免疫力を高め、細菌が増殖しにくい環境を作ることが可能です。舌を鍛えると、活舌が良くなり、また個人差はありますが歌を上手に歌えるようになった、という人もいます。具体的な舌の鍛え方としては、●舌回し(口の中で舌を大きく回す)●舌を上あごにつけて押し上げる●「あいうべ体操」などの発声と表情運動があります。結果小顔作りやほうれい線の軽減になるなど美容効果も期待できます。

4 舌苔の除去には舌ブラシを使った舌磨きが最も有効

歯科医や、歯科衛生に携わる専門家によると、舌苔の除去には、舌ブラシを使って舌磨きをすることが最も有効であると言われています。舌ブラシを使用した舌磨きを行うタイミングとしては、1日1回、朝起きた後に行うのがおすすめです。

睡眠中は唾液の分泌が減少し、口内が乾燥しやすくなります。そのため、細菌が繁殖しやすく朝起きた時には舌苔が厚くなっていることが多いのです。朝に舌磨きをすることで、口臭を予防し、爽やかな気分で一日を始めることができます。一方夜寝る前に、という方もいます。自分の生活のリズムに合わせ、まずは始めることが大切です。

また舌ブラシを使った舌磨きのコツは、あまり力まずに、優しく磨くことです。舌はデリケートな部位なので、強くこするのは避けたいです。舌ブラシを舌の奥に当て、優しく手前に引くようにして舌苔を除去します。この動きを1～2分繰り返しましょう。



※舌ブラシの使い方のコツ

初めて舌ブラシを使う方の中に、まれに「オエッ」と、えづいてしまう方がいます。そのような方には以下のような使い方をお勧めします。→いきなり舌ブラシを奥に入れるのではなく、舌の先に当てて少し慣らしてから行います。ブラシが舌に触れるタイミングで息を吐くことで、嘔吐反応は起こりにくくなります。