

口腔ケアは歯だけではなく「舌のケア」も！ “舌の悩み” 舌診で舌の状態を知る 日常的な「舌ブラシ」の使用で、舌のケア、 万全にしませんか？

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”、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。舌は、味覚感知や食べたものを口から食道に運ぶ嚥下作用など、人間が「食物を摂取し」「健康に生きていく」うえで、非常に大切な役割を担う器官です。しかし、日常的に歯磨きをする「歯」と違って、「舌」を意識している人や、舌磨きなどのケアを習慣化している人はまだまだ多くはありません。それでも時々、舌に違和感があったり、ひりひりしたり、見た目に白く濁ったり、赤みが強くなるなど、気になる症状が出ることも。今回はそんなときのケアについて、解説します。



■舌で状態を見る「舌診」をご存じですか？

「舌診（ぜっしん）」は、東洋医学、特に中医学（中国伝統医学）や漢方医学における診察法の一つで、患者さんの舌を観察することによって体の状態や病状を判断する方法です。舌は「身体の鏡」と言われ、内臓の状態や気血の流れ、体内の寒熱のバランス、病気の有無などを映し出すと考えられています。この考えに沿って、近年では、東洋医学に限らず、内科や歯科、口腔外科といった分野の医師も診療の一環として「舌診」を採用しています。



■舌がいつもと少し違う、違和感がある … そんなときは医師に相談しましょう。

前項では、東洋医学から生まれ「舌を診る」ことで、体の状態を見る「舌診」について、今では様々な科の医師が診療に使っている、と紹介しました。では逆に「舌の状態がいつもと違う」というときもあるのではないのでしょうか？

例えば舌の違和感では

1. 舌の痛み（痛感、ヒリヒリ感）*
 2. 舌の腫れ
 3. 舌の白斑や紅斑
 4. 舌のしびれや麻痺
 5. 舌の乾燥やひび割れ
 6. 舌の動きの異常（震えや動きにくさ）
- といった症状が挙げられます。

その症状の原因として考えられるのが、
口腔内の感染症（カンジダ症、ヘルペス等）、栄養不足（ビタミンB群不足）、アレルギー反応、口腔乾燥症（ドライマウス）、口腔内の外傷や刺激、神経系の疾患（神経麻痺など）、全身疾患（糖尿病、ビタミン欠乏症など）です。
ただし、これらの症状は、舌だけでなく、全身疾患が原因であるなど、まれに深刻な重病が潜んでいる場合も。そんな時は、迷わず、医師に相談しましょう。

■一般的な対処のプロセスをご紹介します。

1. 診断と原因の特定
まずは歯科や口腔外科、内科で診断を受けて下さい。
診断には日数など時間を要することが多々ありますが、根気よく医師の指示に従いましょう。
2. 感染症の場合
抗真菌薬や抗ウイルス薬の投与
3. 栄養不足やビタミン欠乏の場合
適切な栄養補給やサプリメントの摂取
4. 口腔衛生の改善
舌ブラシを使った定期的な舌磨きなど口腔ケアの徹底
5. 口腔乾燥症への対策
水分補給や唾液分泌促進薬の使用
6. 外傷や刺激の回避
刺激の強い食品を避け口腔内の傷を治す

上記はあくまで参考例です。自分で判断せずに、必ず医師の診察を受けてください。まずは日ごろから口腔ケアを意識し、歯だけでなく、舌も磨くなど衛生に保つことをぜひ、心がけましょう。



■自分でできる「舌診」も。

舌の不調の原因に病気が隠れている可能性もあるので、医師の診断を、とお伝えしてきましたが医師や専門家でなくても、鏡を見て簡単にできるので、歯磨きの前後などに自分で舌をチェックすることは可能です。お口を開けて、鏡で舌を見てみましょう。舌の上に白っぽい苔のようなものがついていたらそのほとんどが舌苔（ぜったい）という細菌のかたまりです。
口臭の大半が、この舌表面の汚れである舌苔が原因となって引き起こされていると言われています。舌苔の除去は、舌ブラシを使った舌磨きで簡単に除去出来ます。自分でできる舌診も、習慣にしてみたいはいかがでしょうか？