あなたのお口は大丈夫ですか？

～お口をケアして免疫力アップ～

今回は、お口のケアで免疫を上げる方法を紹介します！

お口のケアは免疫力に大きく影響します。是非参考にしてください。

■舌が汚れていると歯磨きの効果は半減する！？

解説：はみがきを毎日欠かさず行っている人はたくさんいると思いますが、舌みがきを日課にしている人は、意外と少ないのではないでしょうか？

実は舌が汚れていると、歯みがきをしていても歯の表面に細菌が付いてしまうリスクがあるとされています。さらに口臭の発生源となったり、を引き起こすきっかけになったりすることもあります。

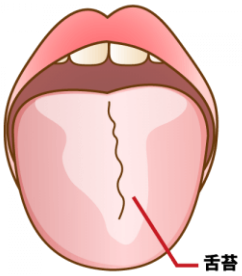
舌を鏡で見ると、表面が白くなっていませんか？

この舌表面に付いた白い苔のようなものを「舌苔（ぜったい）」といいます。

うっすらと白くなっている程度で、舌本来の色が透けて見えるようならあまり問題はありませんが、白い部分に厚みがあったり、黄みがかっていたりする場合などは舌苔が蓄積している可能性があります。

そもそも舌苔とは舌の汚れのことです。舌の表面には数多くの「舌乳頭（ぜつにゅうとう）」というごく小さな突起があります。この突起の凸凹に、口の中の細菌や食べかす、はがれ落ちた粘膜の上皮、唾液の成分などがたまり、細菌がどんどん増殖していきます。

歯みがきの重要性は広く認識されているので、丁寧にみがくことが習慣になっている人も多いことでしょう。しかし、舌苔が付いたままの状態では、せっかく歯をみがいても、歯みがきの最中に舌の細菌が歯の表面に付いてしまうリスクがあります。



<u>歯みがきだけではなく、舌みがきも習慣化することが口の中の健康維持のためにはとても大切です</u>。

■口臭のほとんどは舌苔が原因！！

解説：舌苔を放置していると虫歯や歯周病に加え、「口臭」のリスクも高まります。口臭の原因菌のほとんどが舌苔に存在しているためです。

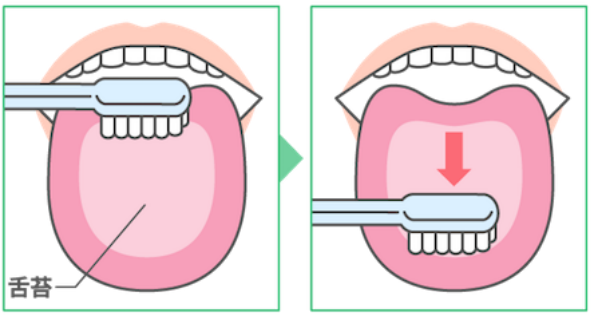
■舌みがきは起床時、3～4 回かき出すだけで OK！！

舌みがきの主なポイントは次のとおりです。

①やわらかい歯ブラシを使用する！

舌表面はやわらかく繊細なので、毛の固い歯ブラシでこすると傷つける恐れがあります。舌みがき専用のブラシがオススメですが、毛の柔らかい歯ブラシで問題ありません。歯みがき粉をつける必要もありません。

②舌の奥から手前にかき出す！



舌の前のほうから奥へとブラシを動かすと、喉にあたって吐き気をもよおしたりする場合があります。こうした嘔吐反射を防ぐためにも、舌の奥から前に向かってやさしくかき出しましょう。

③かき出す回数は 3～4 回で十分！

舌表面の汚れは、舌専用ブラシで 3～4 回程度軽くかき出す程度できちんと落とすことができます。あまり回数が多いと舌を傷つける原因になるので気を付けましょう。かき出した後は水でしっかりうがいをして、口の中をしっかり洗浄することが大切です。

■舌みがきを行うタイミングは朝食前がベスト！！

就寝中は唾液の分泌が減ることで細菌が繁殖しやすい状態になります（第５回免疫アップ資料参照）。そのため、起床時の口の中は驚くほど汚れています。もちろん舌も例外ではありません。舌全体に細菌が付着した状態のまま朝食をとると、食べ物と一緒に細菌を飲み込んでしまう可能性があります。①②③の簡単な方法で OK なので、ぜひ毎朝のルーティンにしましょう。

　歯みがきは毎食後に行うのが基本ですが、舌みがきの場合は朝の 1 回だけで舌苔予防につながります。もし舌の汚れが気になる場合は、夜にもプラスするといいかもしれません。ただし、あくまでも「こすらない」「回数を増やし過ぎない」ようにすることが大切です。