



新潟市口腔保健福祉センター <http://ii-ha.net/k-center/>



暑い日が続いています。熱中症には十分してください。

■舌苔（ぜったい）という言葉をご存じですか？ ■

舌苔とは、舌の表面についた白色や黄色の汚れをのことで、口の中の細菌や食べかすのたんぱく質が舌の上に付着したものです。つき方には個人差があります。



<舌苔がつきやすい原因>

- ・舌を動かさない、舌のうごきが悪い時
- ・唾液分泌量の低下

寝たきりの状態の方は、このような状態になりやすいため舌苔がつきやすくなります。また、健康な人でも、お口の清掃を怠ると舌苔がつきやすくなります。

<舌の清掃について>

舌の清掃により、舌をきれいに保つことができます。清掃には専用の「舌ブラシ」を使用することお薦めします（右写真）。

舌苔が厚く付着していて、取れにくい場合には、専用のジェルを使用すると、取れやすくなります。使い方は歯科医院でお聞きください。

