

舌苔ってご存知ですか？



舌苔が口臭の原因であるということは広く知られています。しかし、本態は、口臭の原因だけでなく歯垢と同様に細菌の塊であり、そこには虫歯の原因菌や歯周病の原因菌も含まれています。歯周ポケットなど口腔内の他の部位への細菌の供給源としての役割も考えられており、舌苔細菌の口腔全体への影響は無視できないと考えられています。



じゃあ、どうしたらいいの？

舌ブラシなど専用の物を使って舌苔を取ることが有効です。あるアンケートによると最近では舌清掃をしている方が増えているようですが、その一方で誤った使い方で味蕾を傷つけてしまう事もあります。ですから、使われている方は一度歯科医院で指導を受けられることをお勧めします。また、舌苔除去の効果は30分程度という報告があります。ですから、毎日やらなければ意味がありません。まだ舌清掃をされていない方は口臭予防、虫歯予防、歯周病予防として舌ブラシでの清掃を続けてみませんか？

当医院でお勧めの舌ブラシ



¥930



¥820 介護が必要な方にはこれが一番お勧めです。



¥420

