

ハミガキにもうひとつ工夫【4】

舌ブラシについて

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



歯ブラシ 1 本だけで口の中全体をキレイに磨こうと思っても、歯並びや歯の本数によって（特に、歯と歯の間、歯並びのきつい部分、歯の根元部分などで）磨ききれない部分があることが出てきてしまいます。

当院では、患者さんの口の状態により（歯並び・歯の本数など）それぞれの部分にあった補助器具の使用をおすすめしています。

舌ブラシとは…

舌に付着した食べかすや汚れを取り除くための舌専用のブラシです。歯ブラシよりも毛が柔らかくできているため、舌をケアする時に、粘膜を傷つけにくくなっています。口臭の約 60% は、舌苔（ぜったい）と呼ばれる舌の表面についた白っぽい汚れから発生しています。



舌ブラシのポイント

【1】 1 日 1 回だけ、朝起きた時に行う

朝の歯みがき前のご使用をおすすめします。数日に 1 回、多くても 1 日 1 回で十分に効果があります。舌は柔らかい粘膜でできているため、1 日に何度も磨いていると、粘膜を傷つけてしまう恐れがあります。

【2】 水だけで磨く。舌磨きの歯磨き粉は不要！

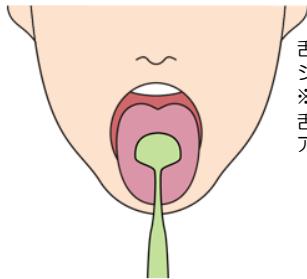
水だけでも汚れはキレイに落とせますが、不安な方は、刺激で舌がヒリヒリすることがあるので、水だけで磨きましょう。

【3】 舌を前に出し、少し下を向いて磨く！

舌を磨く時は、奥のほうにブラシを持って行くと嘔吐感があります。これを防ぐには、息を止めて舌を前に突き出し、やや下を向いて行うと良いです。

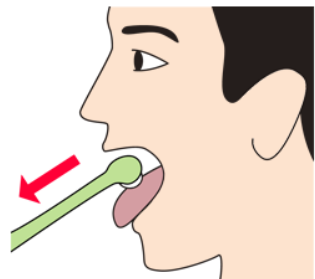
【4】 舌ブラシは奥から手前に動かし、ゴシゴシ磨かない！

ブラシ面を舌にのせ、舌の奥から手前に汚れをかき出すように、ゆっくり引いて使用します。※過度の舌そうじや、力の入れ過ぎにご注意ください。※舌の粘膜を傷つけると、口臭が強くなったり、味覚障害を引き起こしたりすることがあります。



舌の中央部分に、舌ブラシを置きます。
※抵抗感がある場合は、舌の先からケアを始めます。

手前にかき出すように 5 回ほど動かします。



患者さんごとに適した補助器具の種類やサイズなどが異なりますので、ご自身の口の中に合ったものを、歯科医師・歯科衛生士の指導のもとに選んでいただくことをおすすめします。

