

「舌みがき」でコロナウイルス感染対策！！

～口の汚れが重症化を招く～

重症化すると命にかかわるおそれがある新型コロナウイルスが、「舌みがき」でそのリスクを減らせる可能性があるそうです。

新型コロナウイルスに感染すると、肺の免疫力が低下します。その状態で口の細菌が肺に入ると、ウイルスによる肺炎とは別に、細菌による肺炎を起こし重症化させてしまいます。

ウイルス感染の予防は難しいですが、続いて起こる細菌性肺炎の発症リスクを下げるには、

日頃からお口の中の清潔を保つことが重要です。そこで歯みがきだけでなく、「舌みがき」

も忘れないようにしましょう。



歯みがき
+
舌みがき
大切です！



舌苔（ぜったい）とは？

舌の汚れは舌苔と呼ばれます。舌の表面には舌乳頭（ぜつにゅうとう）という細かい突起がたくさんあり、この中に食べかすや口の中ではがれた粘膜がたまり、細菌のすみ家になっています。「舌みがき」することで、口の細菌数を減らす事ができます。



細菌のすみ家となった舌乳頭



きれいになった舌乳頭

舌みがきの方法

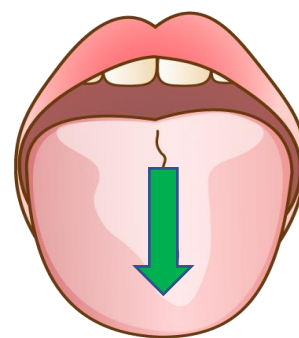
- ① **舌苔がついている部分に舌ブラシがきちんとあたるよう、鏡を見ながら行いましょう。**

専用の舌ブラシが有効ですが、歯ブラシで行う場合は、柔らかい毛先のブラシを使用してください。



- ② **ブラシを舌の「奥から手前」に動かします。**

ブラシを前後に往復させたりするのはやめましょう。舌苔中の細菌をのどの奥へ送り込んでしまう危険があります。



- ③ **舌はとてもデリケートな柔らかい組織です。ゴシゴシと強い力でこすると傷つきますので、軽い力で行いましょう。**長い期間をかけてたまった舌苔は、1回の掃除ではキレイになりません。毎日掃除をすることで、だんだん落ちやすくなっていきます。舌を傷つけないためにも無理は禁物です。

- ④ **朝起きてすぐと寝る前の1日2回みがきましょう**

夜は寝ている間、気が付かないうちに口の細菌が肺の中に入るため、寝る前に口をきれいにしておくことが大切です。朝は、一晩寝ると単純計算で1000倍ほど口の中の細菌が多くなっています。朝起きて顔を洗うと同時に舌もみがきましょう。

