



舌の汚れ「舌苔」^{ぜったい}について



舌の汚れ「舌苔」^{ぜったい}とは

汚れや細菌のかたまりで、舌の中心につきやすく口臭などの原因になります。舌が白っぽくなっている場合は、舌苔が多くついている可能性があります。舌苔軽減には歯みがきに加え、毎日の舌のお手入れが効果的です。



★★★舌のお手入れについて★★★

○歯ブラシや舌専用ブラシを使う。

- 舌を歯ブラシや舌専用ブラシで舌の根元から先端に向かって軽くなでるようにブラッシングします。

歯ブラシは毛が固めなので痛かったり、舌を傷つけることがありますので、毛が柔らかめの物がお勧めです。

○舌専用ブラシ（舌ブラシ）

- 舌専用のブラシです。形や大きさも様々な物があります。お口の状況に合ったものを選びましょう。

※舌のお手入れは、やり過ぎると舌を傷つける事があります。気になる方は受診時にご相談下さい。