

歯科衛生士
歯っぴー通信
 第26号

御挨拶

今年も早いもので、一年の締めくくりの時期になりました。皆さんいかがお過ごしですか？
 何となく気がわしい師走。大掃除に、お節料理作り、忙しさのあまりお口のお手入れが疎かになったりしないよう、くれぐれもご注意くださいね。
 新しい年を爽やかなお口で迎えられますよう、素敵な一年となりますよう、スタッフ一同お祈りしております。



特集

「舌苔」の
 世界へ
 ようこそ！

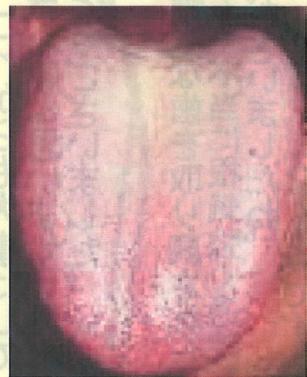


今、この歯っぴー通信を読んでいるあなた！すぐに鏡に向かってアツカンベーをしてみてください。舌の上に白っぽいものがついていたら・・・それは舌苔というものです。さあ今回はその舌苔について迫っていきましょう。

「舌苔って何者？」

『ぜったい』とは舌の苔と書きますが、決して舌にコケが生えているわけではありません。

実は、お口の中の細菌が集まったものが舌苔の正体なのです。



「この写真とあなたの舌を見比べてみましょう。写真のように白っぽくなっていますか？」

舌苔は年代、お口の状況にかかわらず見られるものです。

口臭との

くさい話

朝起きた時、口臭が気になる方はいらっしやいませんか？

この口臭の原因はお口の中の細菌です。これらは今までの歯っぴー通信にも取り上げた歯についていたバイオフィルムはもちろんのこと、舌苔も大きく関わっています。特に寝ている時は唾液が減り、細菌が増え、お口の中が不潔になってしまうので、寝る前のお手入れがとても大切になります。

絶対取るぞ！

舌苔を

でも・過ぎには
ご注意を！



舌苔除去の効果は口臭予防はもちろんのこと、命を守る役目もあります。舌苔がつく原因には、消化器の病気・睡眠不足・発熱・抗生物質の投与など全身状態の様々なことが影響してくるのです。特に、免疫力の低下した高齢者の方の誤嚥性肺炎の予防には舌苔除去はかせません。

舌苔を取るには、舌専用のブラシで舌の奥から手前へ数回こすります。



舌専用ブラシ

しかし、やり過ぎにはご注意を！舌を傷つけてしまうと余計細菌の繁殖の原因になってしまいます。大切なのは優しい力ですることです。

さあ皆さん、今日から歯のお手入れと共に、舌もきれいにしてみませんか？より健やかなお口の中を体験できることでしょう♪

今回の歯っぴー通信では舌についてお伝えしましたが、逆に「自分の舌に舌苔はないわ」と、いう方はいらつしやいませんか？そんな方はお口の中が乾燥している可能性がります。そこで、次回の歯っぴー通信ではお口の中の乾燥について詳しくみていきます。

ぜひお楽しみに！



M E R R Y C H R I S T M A S

「ご意見・ご感想」

お久しぶりのこのコーナーです！今回は治療を終え、メインテナンスに入られたK・Kさんに感想をいただきました。

「大事な歯、歯、歯」



こんにちは。

私は今まで、歯が痛くなるまで歯科医院に行きませんでした。何を食べても美味しくなく、もうどうにも我慢できなくなり、予約をして治療をしていただきました。治療中は、痛い時が何回かありましたが、今はきれいにしていただいて嬉しいです。何を食べても美味しく、見た目もきれいになりました、本当に嬉しいです。

これから大事にしていきたいと思えます。ありがとうございます。

健康な歯を取り戻されたK・Kさん、本当に根気強く通院してくださいましたね。

ここからがスタートです！これからも何を食べても美味しく感じられるよう、私たちスタッフも応援していきます！

(スタッフ一同)

～第37回 ビーバークラブ～

弦楽四重奏でお届けする秋の名曲コンサート



生原幸太さん、久保田昌平さん、時本野歩さん、岡野志穂さんの美しい音色を堪能しました♪ 次回もお楽しみに！！

新しい年が皆様にとって
素敵な年になりますように



福嶋歯科医院

〒100-0031 鳥取市米町6-09 加藤紙店ビル5F

TEL 0857-24-1222

FAX 0857-24-1202

URL <http://www.haline.jp/fuku-y/>

【製作】澤美千代

【監修】福嶋由梨

村田さゆり

丸山香織

