

にいかっぷ健康通信 第24号

11月8日はいい歯の日 お口の健康について考えてみませんか？

やってみよう！舌のお掃除！

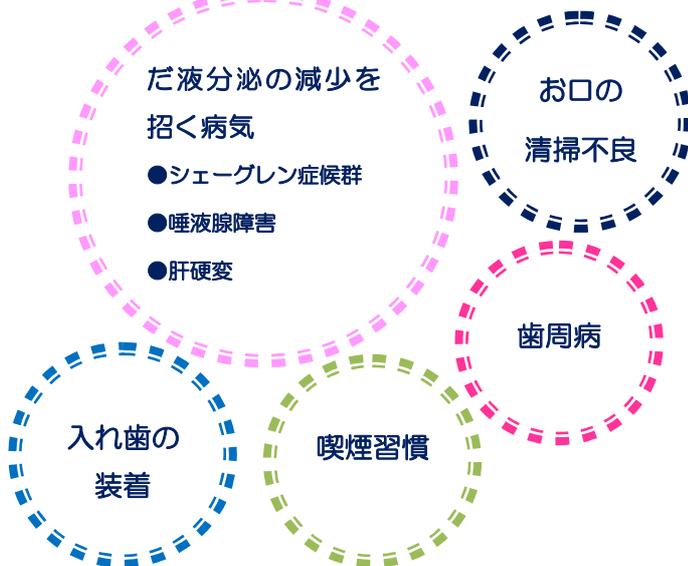
感染症の流行に伴い日常となってしまったマスク生活。やっとのことで【脱マスク】が進んでいます。長期にわたるマスク着用により口の動かす機会が減り、様々なお口のトラブルが引き起こされました。その中でも特に気になる「お口のニオイの原因」についてご紹介していきます。

◆まずは舌を観察してみよう！

座った状態で舌の先端を下あごにつけるイメージで舌を出してみましょう！

舌の表面についた白っぽい汚れを「舌苔^{ぜったい}」といいます。舌苔とは、舌の表面にある凹凸に口内の皮膚が剥がれてできた垢、食べ物のカス、唾液の成分、細菌、微生物などが堆積して苔状になったもので「お口のニオイの原因」にもつながります。※白っぽいものすべてが舌苔ではありません。

～舌苔の原因～



舌苔はだ液の分泌の減少によってつきやすくなります。だ液分泌が減少する病気や服用している薬剤の副作用、加齢やホルモンバランスの変化、緊張状態やストレスによってだ液分泌は減少し、舌苔の付着に影響すると言われています。

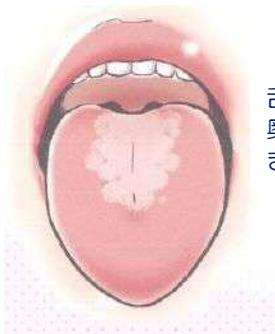
だ液量が正常でも、鼻疾患などで口呼吸になると舌苔がつきやすくなります。

だ液分泌の減少以外にも、お口の清掃不良、歯周病、入れ歯の装着、喫煙習慣などが舌苔の原因になるとされています。

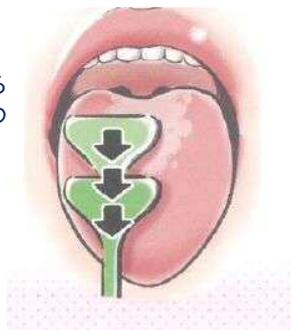
◆舌をお掃除してみましょう！

① 舌をなるべく前に出す

② 後ろから手前にやさしく数回ストロークさせる



舌苔は舌の中央から奥のほうにかけてつきやすい。



舌のお掃除に使用する清掃具には、ヘラタイプ、ブラシタイプ、ヘラ・ブラシ合体タイプ、マイクロファイバータイプなどがあります。

舌を出したときに見える範囲より奥の舌根部には清掃具を当てないようにしましょう。また、強く擦りすぎないように注意が必要です。

★1日1回毎朝、できれば食事前に行うのがおすすめです。
歯みがきの前後どちらかに行うかは好みで。

記事担当：
歯科衛生士 佐々木



家庭でできる

ノロウイルス予防対策

◆ノロウイルスの特徴

1年を通してみられますが、11～3月頃が流行のピークとなります。感染力がとて強いため、家庭や学校、職場等で感染者がでると、周囲の人にも感染が広がりやすいです。

主な症状は吐き気、おう吐、下痢等で、子どもや高齢者は重症化しやすい点に注意が必要です。治療の特効薬はないため、予防対策で感染を防ぎましょう。

◆どうやって感染する？

食品からの感染と物や手を介しての感染があります。ウイルスが手に付いたまま食事をしたり、顔を触ったりすることで口から体内に取り込まれて感染する事が多いです。

◆かからないための予防対策

◇どんな感染症も予防の基本は

「手洗いの徹底」です！

消毒用アルコールが効きにくいという特性があるため、帰宅後や調理前、食事前、トイレ後等は時間をかけて手指の隅々まで洗いましょう。手洗いが不十分になりやすい箇所は特に意識して洗うよう心がけましょう。

手洗いが不十分になりやすい箇所

■ 最も洗い残しやすい部分 ■ やや洗い残しやすい部分



◇食品の加熱

食品についたノロウイルスを撃退するためには加熱が最も有効です。食品の中心部まで加熱しましょう。特にかき等の二枚貝は中心部まで十分加熱します。

◇キッチン周りの消毒

調理器具は洗剤を使って十分に洗い、塩素系漂白剤（0.02%次亜塩素酸ナトリウム）で浸すように拭くか、熱湯で消毒します。

今回ご紹介したノロウイルス予防対策は、他の感染症対策にもつながる点が多いため、今日から実践していきましょう。

記事担当：
管理栄養士 小森

