



健康ライフ「舌みがき」

「舌みがき」で口臭を解消し、全身を健康に！
～おなかの不調の一因も、実は舌の汚れにあり!?～



舌に汚れがたまると 血管や腸にも悪影響

虫歯や歯周病は治療しているのに口臭が気になる、腸内環境を整えるような食生活を意識しているのにおなかの不調がなかなか改善しない・・・こうしたトラブルに「舌の汚れ」が関係していることが分かってきました。舌が汚れる原因や、簡単に効果的な舌みがきの方法について、鶴見大学歯学部探索歯学講座の花田信弘名誉教授に伺いました。

Adviser

鶴見大学歯学部探索歯学講座 名誉教授



花田 信弘 さん

九州歯科大学大学院修了。米国ノースウェスタン大学博士研究員、国立感染症研究所部長、九州大学教授（厚生労働省併任）、国立保健医療科学院部長などを経て、2008年鶴見大学歯学部教授、2021年同名誉教授。『毒だし!舌みがき』（河出書房新社）など著書多数。

舌にすみついた悪玉菌が口臭の発生源

口腔細菌には、腸内細菌と同じように、善玉菌や悪玉菌、そのどちらにもなり得る日和見菌が存在しています。

舌や口の中の汚れ、口臭、虫歯、歯周病などの原因となるのは悪玉菌です。悪玉菌は増殖すると、ネバネバとした膜のような集合体「バイオフィルム」を形成します。このバイオフィルムが歯の表面や歯と歯茎の間に付着したものを「歯垢」、舌に付いたものを「舌苔」といいます。歯垢や舌苔を放置すると、虫歯や歯周病の原因となります。

悪玉菌の温床になりやすいのは、歯の表面や歯と歯茎の間よりも、舌の表面です。舌表面の粘膜には

「舌乳頭」という突起が無数に存在し、突起と突起の間には深い溝があります。溝の中には空気が届きにくいので、酸素を嫌う「嫌気性菌」がすみつきやすい環境になっています。舌苔には、この嫌気性菌がすみつき、不快な臭いを発生させるため、口臭の原因となります。また、舌表面の粘膜は、舌からはがれ落ちた粘膜細胞のかけらや食べかすなどが付着しやすくなっています。これらは嫌気性菌のエサとなるため、舌苔を放置したままにしていると嫌気性菌がさらに増殖し、口臭が強くなるのです。

虫歯や歯周病などの治療をしているのに口臭が改善しない場合は、舌苔が付着していないかチェックしましょう。鏡を見て、舌の中央部が白くなっているなら、舌苔に覆われているので要注意です。

唾液とともに飲み込む 口腔細菌が病気の一因かも!?

舌で繁殖した悪玉菌は、唾液とともに体内に入ること、全身の健康にも影響します。

口腔細菌に含まれる悪玉菌の一つである虫歯菌や歯周病菌は、さまざまな生活習慣病や関節リウマチ、認知症、うつ病などのリスクを高めることが、多くの研究から分かっています。口腔細菌は次のような部位に影響を及ぼします。

1 血管

虫歯によってできた穴や、歯周ポケット（歯と歯肉の間の溝）から血管へ侵入し、全身の血管に炎症を起こします。血管の壁が傷つくことで血管が狭くなったり、血栓（血液の塊）ができたりします。血管が詰まって、脳梗塞や心筋梗塞を発症することもあります。

2 肺

唾液や食べ物を飲み込む際に食道ではなく気管に入る「誤嚥」によって、口腔細菌が肺に入り込み、肺炎を起こすことがあります（誤嚥性肺炎）。

3 腸

近年の研究で、口腔細菌が腸に直接影響を及ぼして腸内細菌のバランスを乱すことや、クローン病、潰瘍性大腸炎といった炎症性腸疾患の発症リスクを高めること、大腸がんの発症と進行に関与していることが明らかになってきています。

専用の舌ブラシやガーゼで 優しく舌みがきを

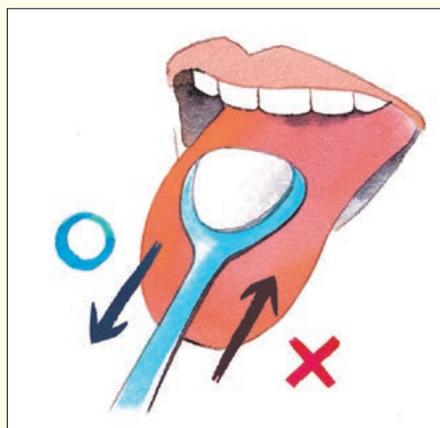
全身の健康を保つためにも、舌みがきを毎日の習慣にしましょう。舌みがきを効果的に行う主なポイントは次の3つです。

1 専用の舌ブラシかガーゼで優しくなで下ろす

舌の粘膜はとても繊細なので、歯ブラシでゴシゴシすると傷つける原因になります。味覚に影響が及ぶ場合もあるため、専用の舌ブラシやガーゼを使用して、優しくみがきましょう。

専用ブラシを使用する場合は、舌表面の中央部から舌先に向かって、優しく数回なで下ろします。舌先から奥のほうにブラシを動かすと、細菌を喉に押し込

んでしまうことになるので避けましょう。



利き手の人さし指に水で湿らせたガーゼを巻いて優しく拭ってもOKです。

2 舌みがきのタイミングは起床直後がベスト

唾液の分泌が減少する就寝中は、口腔内の細菌が増えやすい状態です。朝起きたらまず歯みがきをして、その後に続けて舌みがきを行うのがおすすめです。

3 舌がきれいなピンク色になるのを確認する

鏡を見ながら、舌の汚れている部分をみがきます。舌がきれいな薄いピンク色になったら、舌苔が取り除かれたサインです。

食べ物の選び方や食事の仕方でも 舌の汚れは予防できる

口の中の汚れを防ぐためには、毎日の食事に気をつけることも大切です。特に、次のような食生活を意識すると、舌の汚れを予防できます。

□ 食物繊維の多い食べ物を、そのまま食べる

セロリやニンジン、キャベツ、キュウリ、リンゴなど、不溶性食物繊維が豊富な野菜や果物をそのまま食べると、歯垢や舌苔を自然と取り除くことができます。

□ 食べ物は30回以上かんでから飲み込む

よくかむことで“天然の洗口剤”ともいえる唾液の分泌が促され、口の中のお掃除効果が高まります。

□ おいしいものをリラックスして食べる

自分が好きな食べ物やおいしいと思える料理は、味覚を刺激し、唾液の分泌を促進して、口腔環境を健やかに保つことにつながります。

舌と歯を清潔に保ち、全身の健康を維持しましょう。

