



歯っぴー通信



2020年
7月

KURATOMI DENTAL CLINIC

くらとみ歯科クリニック

コロナに負けない！舌みがきをマスターしましょう！



舌みがきをしていない(左)

舌みがきをした(右)

どちらが病気にかかりそうでしょう？

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、鶴見大学歯学部 花田信弘教授が提言されています。

日頃から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。

舌みがきの方法

- ① 舌苔に舌ブラシがきちんと当たるよう鏡を見ながら行いましょう。舌の清掃には、舌ブラシが有効ですが、歯ブラシであれば、柔らかい毛先のブラシを使用ください。
- ② ブラシを舌の「奥から手前」に動かします。
- ③ 舌はとてもデリケートな柔らかい組織です。舌の粘膜や味を感じる味蕾(みらい)を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。
- ④ 朝起きてすぐと寝る前の1日2回みがくのがおすすめです。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ります。寝る前に口をきれいにすることが大切です。

お口の健康レシピ

全国の歯科医師会より

おからコロッケ
調理 時間 30分

【材料(4人前)】【分量】

おから	100g
じゃがいも	中1個
ひじき	5g
にんじん・ごぼう	各20g
鶏ひき肉	50g
A	
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
だし汁	100cc
卵	1個
小麦粉・パン粉	各適量
油	適量



【作り方】

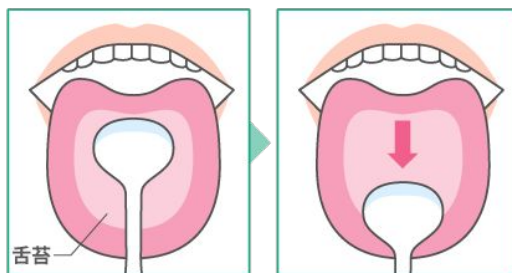
- (1) おからはフライパンで乾煎りしておく
- (2) じゃがいもは茹でてつぶしておく
- (3) ひじきは戻して刻む
- (4) にんじんは細切り、ゴボウはさがきにする
- (5) 鶏肉を炒めて、ひじきとにんじん、ごぼう、おからを加え、Aの調味料で味付けする。
- (6) じゃがいもと(5)を混ぜて俵型に丸める。
- (7) 小麦粉、卵、パン粉の順につけて、油でこんがり揚げる。

絵や写真でわかる「舌みがき」

■ 舌ブラシを使用すると効率よく取れます



■ 舌苔の着いた部分を奥から手前に



■ 歯科医院で処方できる うがい薬「ネオステリングリーン」 はうがいに効果的です！



院長の挨拶コーナー

「暑くなってきましたね」

コロナウイルスの影響で、室内運動をする方も増えましたが、室内でも熱中症にかかることがありますので、水分補給に気をつけて、熱中症に気をつけましょう。



院長 蔵富康浩
岡山大学歯学部卒業

くらとみ歯科クリニック

茨木市東太田1-5-36

072-657-7476

QRコードからHPをご覧ください

