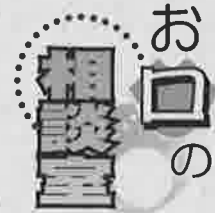


無理に磨かないで



【問い】5歳の娘の舌の白い汚れが気になります。牛乳やヨーグルトをよく口にしますが、舌磨き用のブラシでとろうとすると嫌がります。舌の磨き方を含めてアドバイスをお願いします。(長崎市、30歳主婦)

舌の白い汚れ



回答者 ありた しんいち
長崎市宝栄町
ありた小児・矯正歯科院長

【答え】牛乳やヨーグルト

を飲んだ直後であれば、ガーゼなどで軽く拭くだけで取れます。飲んだ直後でなく、舌が白いのであれば、嚥下(えんげ、飲み込み)の仕方に原因があるかもしれません。

私たちが飲み物や食べ物を飲み込むときには、舌の上にくぼみを作り、そのくぼみに飲み物や食べ物を乗せて口の前から喉に運びます。そして、飲み込むときに、舌を口蓋(こうがい、口の天井)に押し付けます。この動きにより、舌のくぼみにあつた飲み物や食べ物はきれいになくなります。

これらのことから、牛乳やヨーグルトを飲んだ後に、舌が白いということは、飲み込むときに舌全体が口蓋まで上がっていない可能性があります。

す。

その原因としては口呼吸や、幼児様嚥下(授乳時の飲み込み方が残っている飲み方)、舌小帯の付着異常(舌の下部から口の底につながる太い筋=筋肉と繊維=の付き方の異常)などが考えられます。

親御さんとしては気になるかもしれませんが、子どもの場合は無理に舌磨きをする必要はありません。口蓋の前方部分に口蓋鄒壁(すうへき)という凹凸になっている場所があります。口蓋にあるひだを舌表面がなでることで、十分に舌をきれいに保つことが可能です。

舌表面には味を感じる味蕾(みらい)細胞などを含む舌乳頭がびっしりと並んでいます。ゴシゴシと強い力で磨くと、舌乳頭を傷つける恐れがありますので、成人も弱い力で磨く必要があります。もし、ガーゼなどを使って簡単に取れない場合は、かかりつけの歯科医師に相談してください。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒805218601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。