



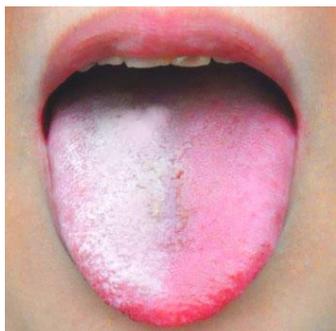
ヒロ歯科通信



2020年
7月

HIROSHIKA CLINIC 医療法人社団晃史会 ヒロ歯科クリニック

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は、「舌みがき」でそのリスクを減らせる可能性がある
と鶴見大学歯学部 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。舌の清掃に普通の歯ブラシを使う場合は、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 舌には、舌の粘膜や味を感じる味蕾(みらい)があり、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
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。

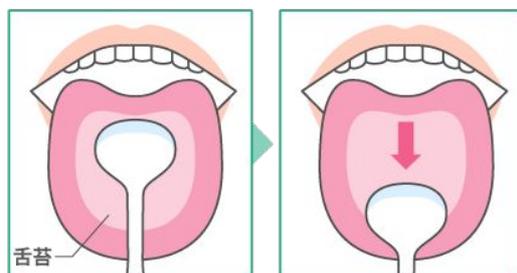
絵や写真でわかる「舌みがき」

■ 舌ブラシを使用すると効率よく取れます



舌ブラシの「形状」「素材」「長さ」で、一番、ご自身に合った「舌ブラシ」を選んで下さい

■ 舌苔の着いた部分を奥から手前に



ブラシを手前から奥に動かしたり、前後に往復させたりするのはやめましょう。舌苔中の細菌をのどの奥へ送り込んでしまう危険があります。



院長の挨拶コーナー
「暑くなってきましたね」

新型コロナウイルス感染症対策としてマスク着用の機会が増えました。
小まめに水分補給を取り、例年以上に熱中症に注意しましょう。



LINE
公式アカウント

院長 佐藤浩史
東京医科歯科大学歯学部卒業

※ LINE公式アカウントに登録下さい



医療法人社団晃史会 ヒロ歯科クリニック

足立区梅島3-34-3ブラウンハイツ1F

03-3880-6000

QRコードからHPをご覧ください

