



# 歯っぴー通信



2020年  
7月

IITO DENTAL CLINIC

いいとう歯科クリニック

## 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か？

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】

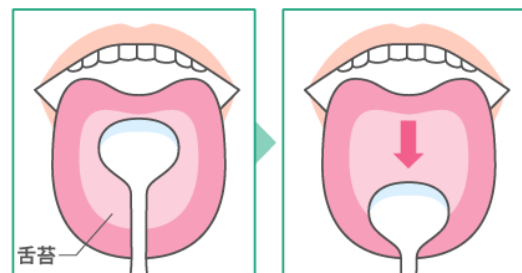
- (1) おからはフライパンで乾煎しておく
- (2) じゃがいもは茹でてつぶしておく
- (3) ひじきは戻して刻む
- (4) にんじんは細切り、ゴボウはさがきにする
- (5) 鶏肉を炒めて、ひじきとにんじん、ごぼう、おからを加え、Aの調味料で味付けする。
- (6) じゃがいもと(5)を混ぜて俵型に丸める。
- (7) 小麦粉、卵、パン粉の順につけて、油でこんがり揚げる。

### 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 飯藤孝晃  
大阪歯科大学卒業



飯藤産婦人科と提携しております



06-6155-8073

お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧ください