

## 春を感じると元気になります!

舌(ペロ)の汚れ「舌苔」は、口臭や味覚障害、誤嚥性肺炎などの原因となることがあります。

「舌苔」とは舌についた汚れ食べかすなど主にタンパク質からなる汚れです。

白く濁ったものから、かさぶたのようにひび割れて硬くなったものまでいろいろです。

舌は露出した粘膜ですから、ゴシゴシ洗う訳にはいきません。

丁寧に根気強くが必要です。

舌苔を無くしてきれいにするには、舌ブラシや舌クリーナーも有効ですがお一人では中々大変です。

そこで手抜きと健康を兼ねてパイナップルやキウイで除去する方法があります!

パイナップルには「ブロメライン」、キウイには「アクチニジン」というたんぱく質を分解する酵素が含まれています。

この酵素の働きによって舌の表面に付着したたんぱく質がとれるため、舌苔(舌の汚れ)も取ることができます。時間(期間)はかかりますが、手軽な上パイナップルには胃腸の働きを整えたり、関節の痛みを和らげる効果があることが近年分かってきました。**方法は簡単!小さく切ったパイナップル等をそのまま舌の上でコロコロなめてもらうだけです。**ただしパイナップルには、歯をとかず酸も含まれていますので、食後の歯みがきも大切ですよ。

## 入れ歯は一生もの? ではありません!

とても多くの方が利用している「入れ歯」。実は、その半分以上の人が入れ歯が合わないと感じているそうです。!

はじめは合っても、使っていくうちに口の状態や入れ歯自体の変形や摩耗などにより、「合わないなあ」と違和感が出てきます。がまんして使い続けることは決して良いことはありません。入れ歯は「一生もの」ではありません。少しでも違和感があれば「自分に合う入れ歯」になるよう、歯科医に相談しましょう。

**合わない入れ歯を付けていると…噛むこと・お口を開けたり閉じたりが苦痛になります**

硬いもの、歯ごたえがあるものが食べられない

食が細くなり、栄養不足で体力や免疫力が低下する

食べたり話したりすることが少なくなり、いつかお口を使わなくなり、口腔機能が低下する

⇒大きな病気になる前に入れ歯のお手入れや点検をしてみてもいかがでしょうか。

(入れ歯は小まめな修理もできます。また、保険適用で新しく作成しても10,000円前後です)

## 東京都・埼玉県 無料PCR検査延長実施中

終息しそうで収まらないコロナウイルス感染(医)幸望会では、東京都・埼玉県の無料PCR検査を受託し実施しています。

感染がご心配な方はどなたでも当院で無料検査ができます。ご相談下さい。

専用電話 070-7773-6574

## お口は元気のみなもと

訪問歯科診療で  
噛める 食べれる 笑える を

訪問歯科診療は各種保険適用です

東京都足立区竹の塚3-5-5  
医療法人社団幸望会 ハーモニー歯科  
電話 03(5851)7640

※無料歯科検診もお試しく下さい

