

ホームページ 中区 西村歯科 で検索

歯のはなし

ぜったい
色、舌苔、厚み…

見逃していませんか？「舌の異変や不快感」



東洋医学には、舌の状態から体調を診る「舌診」というものがあります。多くの血管が集まっている舌をチェックすることで、体質をはじめ内臓や心の状態まで分かるそうです。そこで今回は、**良い舌の状態**や見逃しがちな**舌の異変や不快感**などについてお話しします。

良い舌の状態とは？

まずは、鏡の前でご自身の舌を見ながら、下図の**良い舌の状態**と比較してみましょう。

① 舌の状態

適度な粘り気があり、
薄く舌苔がついている。

良い舌の状態

② 舌の色

薄紅色で、鮮やかなピンク色。
舌苔がついて分かりにくい場合は、
舌の淵の色で判断して下さい。

③ 舌の形や厚み

腫れぼったくなく、
適度な厚みがある。

⑤ 出すときの動き

スムーズに出し入れでき、
伸ばした状態でキープできる。
震えや曲がるといったことはない。

④ 歯形の有無

舌の淵にギザギザとした
歯形はついていない。

舌の不調サインとは？

いかがでしたか？ もし、上図の良い状態と異なっている場合は、次の**舌の不調サイン**を確認してみましょう。

① 舌の状態

舌苔が厚い、色が黄色っぽい場合は、暴飲暴食などで**胃腸が疲れているサイン**かもしれません。一方、舌苔が全くなかったり、湿り気が多い状態も良くありません。**鉄分やミネラルの不足**、喘息などの**呼吸器系の疾患**が隠れている場合もあります。



② 舌の色

舌の色が普段よりも薄い場合は、栄養や鉄分不足で**貧血**かもしれません。反対に、赤っぽく色が濃い場合は、**血液の流れが滞っている**可能性があります。



③ 舌の形や厚み

普段よりも舌が腫れぼったいときは、水分の代謝が悪く**体が冷えている**状態かもしれません。また、**厚みがない**ときは、**栄養不足**のサインです。



④ 歯形の有無

舌の淵にギザギザとした歯形がついている場合は、体内に余分な**水分がたまっている**可能性があります。また、**舌が正しい位置に置かれていない**ことや、**上下の歯を接触させるクセがある**ことも影響していると考えられます。

⑤ 出すときの動き

舌を出すときの動きがぎこちなかったり、震えたり、まっすぐに伸ばせないといった場合は、**神経系の異常**や**血管系の疾患**の恐れがありますので、普段と違うと感じた場合は早急に医療機関を受診しましょう。



歯みがきのついでに、舌の状態もチェックしてみましょう！

歯にまつわる 日本語アレコレ

このコーナーでは、“歯”にまつわる慣用句や熟語、故事、ことわざなどの意味や由来などをご紹介します。

は ぼろび した そん
歯亡て舌存す

中国の故事説話集『説苑』に登場する「歯亡舌存」を訓読したものが、「歯亡びて舌存す」です。老いれば硬い歯であっても抜け落ちることがある、しかし、舌は柔らかくても最後まで残ることから、硬く頑丈なものほど失われやすく、柔らかいもののほど柔軟で長く残ることができるといった意味になります。『説苑』は皇帝の教育用の書物として記されたものですから、皇帝たるもの民の声に耳を傾けて柔軟に対応しなければいけないとたしなめた一節なのかもしれませんね。

ちなみに、平均的な日本人は80歳のときにほぼ半分の歯を失っています。ご自身の歯をできるだけ亡ぼさず、存すように頑張りましょう！



体が冷えていると夏バテしやすい タイプ別“夏の冷え性”対策

冷え性と聞くと寒い季節に起きる不調と思ってしまうそうですが、暑いからと油断しがちな夏こそ冷えには注意が必要です。そこで今回は、“夏の冷え性”対策についてお話しします。



あなたの冷えはどのタイプ？

一口に冷え性といっても下記のようにさまざまなタイプに分かれています。また、いくつかのタイプが混在しているケースもあつたりしますので、ご自身に当てはまる夏の冷え性対策をそれぞれ参考にされてみてください。

タイプ① 習慣による冷え

■ 1日に何杯もコーヒーや緑茶を飲む。

■ 夏の入浴はシャワーで済ませがち。

■ 冷たい飲食物をよく摂る。

対策

コーヒーや緑茶に含まれるカフェインには血管収縮作用があり、飲みすぎると体を冷やします。ココア、ほうじ茶、しょうが紅茶など体を温める飲み物がおすすです。

対策

シャワーでは体を芯から温めることができません。夏でもぬるめの温度(38~40℃)にしてお風呂に浸かりましょう。



対策

冷たいものは内臓から体を冷やし、夏バテの原因にもつながります。温かいスープなど、体を冷やさない食べ物を取り入れましょう。

タイプ② 運動不足による冷え

■ 運動をする習慣がない、時間がない。

対策

筋肉量が少ないと体が生み出す熱量も少なくなり、冷え体質になってしまいます。全身の筋肉の70%は下半身に集中しているため、歯みがきをしながらスクワットをしたり、こまめに歩くなど、隙間時間を利用して下半身を強化しましょう。

タイプ③ 自律神経の乱れによる冷え

■ 強いストレスを抱えている。

■ エアコンの効いた部屋で過ごす時間が長い。

対策

ストレスは自律神経の乱れを引き起こし、体温調節機能の不調にもつながりますので、ストレスを発散できる趣味を持つなど、ストレスを忘れる時間を作ることが大切です。



対策

外気と部屋の中の温度差が激しいと、自律神経を乱す原因になってしまいますので、エアコンを使用するときは設定温度を低くしすぎないように注意しましょう。

甘さ控えめ ヘルシー おやつレシピ

コーヒーゼリー牛乳

《材料（2人分）》

インスタントコーヒー… 大さじ2
砂糖… 大さじ1
水… 250ml

① 粉ゼラチン… 5g
水… 大さじ1
牛乳… 適量（お好みで）



作り方

- ① ①は混ぜてゼラチンをふやかしておく。
- ② インスタントコーヒー・砂糖・水を小鍋に入れて火にかけ、煮立ったら①を入れて煮溶かし、容器に入れて粗熱をとってから冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ 固まったらゼリーをかき混ぜるようにして崩し、グラスに入れ、牛乳を注ぐ。

栄養価（1人分） エネルギー…163kcal / 塩分…0.2g / たんぱく質…8.6g

ワンポイント

ゼラチンはたんぱく質の塊です。牛乳もたんぱく質が豊富なので、一緒にとるとたんぱく質をしっかりと摂取することができます。



やっぱりすごいぞ！

日本の三大〇〇



鍾乳洞とは、石灰岩が雨水や地下水などによって浸食されてできた洞窟のことです。洞内は年間を通して気温が一定のため、夏でもヒンヤリとした空気感が楽しめます。そこで今回は、全国にある鍾乳洞の中から日本三大鍾乳洞をご紹介します。

その
1

岩手県岩泉町
龍泉洞

洞内に生息する5種類のコウモリとともに、国の天然記念物に指定される鍾乳洞です。総延長は約5km以上と推測されますが、公開されているのはそのうちの700mです。世界でも屈指の透明度を誇る地底湖は、鮮やかな青色で“ドラゴンブルー”とも称されています。また、岩の重なりによって空間がハート型に見える“ハートスポット”も人気です。

その
2

山口県美祿市
秋芳洞

全長10.7kmある日本最大級の鍾乳洞で、観光客にはその約1kmが公開されています。棚田のように皿状の石が連なる“百枚皿”、閉じたカサが天井から吊り下がっているような“傘づくし”、そして秋芳洞のハイライトとも言われる高さ約15m・幅4mの“黄金柱”は迫力満点です！



その
3

高知県香美市
龍河洞

約1億7500万年かけて作りあげられた長い歴史のある鍾乳洞です。洞内ではプロジェクションマッピングで音と光のコラボレーションが楽しめたり、暗闇の中をヘッドランプの光でガイドと共に探索する冒険コース（予約制）もあつたりと、何度でも足を運びたくなる工夫が満載です。



※「三大〇〇」には諸説ありますが、当コーナーでは主なものをご紹介します。