

## 口臭の原因にもなる 「舌」のお話

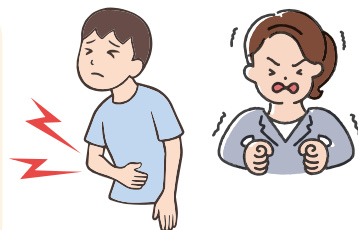
「私の口臭、におってないかな…」と、ふと思うことはありませんか？ 口臭を気にしてしまう方は少なくないと思います。そこで今回は、**口臭の原因と舌苔のケア方法**についてご紹介します！



### 【口臭の主な原因は？】

口臭は、粘膜のカス・唾液・食べ物のカスなどに含まれる**たんぱく質**が、口内の細菌によって分解された際に出るガスです。口臭が発生する主な原因は、以下の通りです。

- むし歯や歯周病など歯の病気によるもの
- 寝起きなど唾液が減少しているとき
- 緊張していたり、ストレスを感じたりしているとき
- ニンニクなどのニオイの強い食べ物を食べたとき
- 女性は生理中・妊娠中・出産時の体調変化や、ホルモンバランスの乱れ
- 肝臓・腎臓の病気、糖尿病などの生活習慣病



### 【口臭ケアに舌みがきを取り入れよう】

口臭予防のために歯みがきをする人は多いですが、実は歯みがきだけではニオイの根本的な解消にはならないそうです。口臭は舌にこびりついた**舌苔**も原因のひとつ。舌苔は**舌の表面についた汚れ**で、白っぽい見た目をしており口臭の原因菌やたんぱく質を多く含んでいます。ですから歯みがきだけでなく、**舌みがき**も毎日の習慣に取り入れてみましょう。ただし舌は刺激に弱く、強い力でゴシゴシすると傷ついて炎症を起こすこともあるので、**専用の舌みがきグッズ（舌ブラシ）**でやさしくみがいてくださいね。



▲舌ブラシ  
(タンスクレーパー)



口臭は適切なケアをして、根本的な原因から解消していきましょう。大きな病気が隠れていることもあるので、セルフケアで解決しない場合は医療機関を受診しましょう。

## 食卓にもう一品！ 簡単健康レシピ

### チーズのセコーン おからバーグ



#### 材料（2人分）

- おから……………100g
- コーン水煮缶……………40g
- マヨネーズ……………大さじ2
- 粉チーズ……………大さじ1と1/3
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- 青じそ……………4枚
- とろけるスライスチーズ…2枚
- オリーブ油……………大さじ3

#### 栄養価（1人分）

- エネルギー……………405kcal
- カルシウム……………216.6mg

#### 作り方



- ①：ボウルにおから・コーン水煮缶・マヨネーズ・塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ②：フライパンにオリーブ油をひいて火にかけ、4等分にして小判型に形成した①を並べて、両面がきつね色になるまで焼く。
- ③：②に千切りした青じそ、とろけるチーズをのせる。ふたをして火を止め、2分ほど余熱を加える。

#### ワンポイント！

おからととうもろこしは食物繊維が豊富な上、歯ぐきの血行を良くする**ビタミンE**が多く含まれています。トッピングには、骨や歯の形成を助ける**カルシウム**がたっぷりのチーズをプラスしました。

