

抄 録

各種舌清掃器材における舌苔除去効果と口臭の有無の変化

若山真帆

誤嚥性肺炎は、口腔機能の低下している高齢者に多く見られ、不良な口腔衛生状態によって口内の細菌を不顕性誤嚥し、発症する例が多いとされている。舌苔は細菌の溜まり場のようにになっているため、舌清掃を行い、誤嚥した際に流入する細菌を減らすことが重要である。また、舌苔を除去することは口臭の改善にもつながるといわれている。

そこで本研究は、21歳～22歳の女子5名を対象に、各種舌清掃器材を用い、使用器材別の舌苔除去率と口臭の有無の変化を調べた。さらに、口内に使用する清掃器材として使用感も大切であると考え、それぞれの器材使用後にアンケートも合わせて行った。

その結果、1回の舌清掃での除去率が高かったものは、順に、ガーゼ、次いで同率で軟毛歯ブラシと舌ブラシ（デンタルプロ[®]）であった。舌ブラシ（w-1[®]）とスポンジブラシでは舌苔付着率に変化はみられなかった。しかし、1週間舌清掃を継続したところ、すべての舌清掃器材で舌苔付着率が減少した。口臭測定は、1週間舌清掃を継続した結果、舌

ブラシ（w-1[®]）、ガーゼ、舌ブラシ（デンタルプロ[®]）、軟毛歯ブラシの順にVSC濃度の総計が減少した。継続して舌清掃を行うことで、舌苔付着率、VSC濃度ともに減少すると考えられるが、舌苔除去率が高いことと口臭の有無の変化が大きいことは必ずしも一致するわけではないと思われる。アンケートにおいては、「手技的な使いやすさ」は持ち手があり手間のかからないものがよいと回答があり、「使用感」は舌後方まで入れたときに気持ち悪くならないものや舌に対する刺激が少なく、痛みのないものがよいとの意見であった。「十分に汚れが落ちると感じる」かどうかでは、力が入りやすく、舌苔をかきだしやすいものがよいとされた。「使用後の爽快感」については、十分に汚れが落ちると感じるかどうかの影響しているのではないかと考えられる。

本研究から、舌清掃を行う際は、個人に合わせた舌清掃器材を選択した上で、継続して行うことが重要であると考えられる。今回の結果で得たことを歯科介護などの臨地の現場で役立てて活きたい。