

# 今月のさがあお豆知識 No.19

口に食べ物を入れ、美味しい！と感じる瞬間。それは人が持つ五感（視覚、嗅覚、触覚、聴覚、味覚）の中での味覚が働いています。

食べ物を味わうために働いているのが、舌や上あごにある味蕾（みらい）という器官です。

## <味を感じるメカニズム>



## <舌の汚れ「舌苔」のチェックをしよう>

舌の苔と書いて舌苔（ぜったい）。舌を見た時、白っぽくなっている場合は、味覚も感じにくくさせてしまう舌苔です。

\*舌苔ができる原因\*

→細菌、剥がれた上皮、食べカス、唾液が少ない（服薬にも左右される）  
口呼吸や舌の運動機能低下による乾燥など、様々です！



舌苔がたまり汚れている舌



汚れがとれてキレイな舌

<舌のお掃除>舌のお掃除には舌ブラシがオススメです。

\*使い方\*鏡に向かって舌を出しながら、

奥→手前に向かってなでるように舌ブラシを動かします。

一日一回程度やわらかいブラシで優しく行いましょう！

※舌はとても繊細。強い力は舌を傷つけるため注意しましょう。

