

舌は、食べる、飲み込む、発音するなどの口の機能が、うまく働くための役割を果たしています。舌の機能をチェックしてみましょう！

【元気な舌】

- 健康的な薄い赤色
 - 食べ物の味がよく分かる
 - ハリとつやがあり、よく動く
 - 全部の歯に舌先が届く
- 【要注意な舌】
- 全体的にうっすらと白い舌苔が覆っている
 - 食べたり、話したりしていると舌を噛む
 - 言葉のろれつが回らない
 - 舌に歯形が付いている

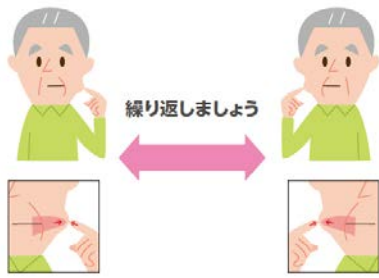
舌の働きが悪くなると、誤嚥してしまいうリスクがあります。食事の前に舌のトレーニングを行い、口の周囲の筋肉を刺激してみましょう。唾液が出て口の乾燥を防ぐとともに、口臭のもととなる食べかすが残りにくいなどの効果もあります。

また、舌に付いた灰白色ま

たは黄白色の苔のような汚れは、「舌苔」と呼ばれるものです。専用の舌ブラシや、やわらかめの歯ブラシを使ってケアしましょう。やりすぎは舌の粘膜や味を感じる部分を傷つけてしまうため、奥から手前に優しくなでるように動かし、1日1〜2回に留めることがポイントです。

【簡単！舌のトレーニング】

- ① 舌を左の頬の内側に強く押し付ける
- ② 自分の指で口の中の舌先を頬の上から押さえる
- ③ それに抵抗するように、舌を頬の内側にゆっくり10回押し付ける
- ④ 右の頬でも同じことを繰り返す



問合せ
保健センター
☎(25) 1725
FAX(25) 1865

新型コロナワクチン接種 いずれかのワクチンで1回追加接種しましょう

これまで2年間、年末年始に新型コロナは流行しており、今年もインフルエンザとの同時流行も危惧されています。重症化リスクの高い高齢者の方をはじめ、若い方も早期にオミクロン株対応ワクチンの接種をおすすめします。

※オミクロン株対応ワクチンは、これまでの接種回数に応じ、3〜5回目接種として1回の接種が受けられます。

〈12歳以上の方に使用するワクチン〉

ワクチンの種類	3回目以降の接種（注1）		
	1・2回目接種 12歳以上	12歳以上	18歳以上
ファイザー社ワクチン	○【従来型】	○【オミクロン株対応型】	○【オミクロン株対応型】
モデルナ社ワクチン	○【従来型】	×	○【オミクロン株対応型】

（注1）最終接種から3カ月以上経過している方は接種可能。

〈12歳未満（生後6カ月～11歳）の方に使用するワクチン〉

ワクチンの種類	1～3回目接種		
ファイザー社ワクチン	(乳幼児用ワクチン) 生後6カ月～4歳	○【従来型】	1～3回目接種は一連の接種として実施
	(小児用ワクチン) 5歳～11歳	○【従来型】	3回目の接種は、2回目接種から5カ月経過後より接種可能

【予約・問合せ】 受付時間 8時30分～17時(土日・休日も受付、12月29日～1月3日は除く)
長生郡市予防接種予約受付センター ☎050(3815)4790
茂原市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎050(3815)4770※1月31日まで設置

