

デンタル まめ知識

身体の不調を舌でチェック！

舌は、身体の変調が現れやすいところです。5つのタイプと改善おすすめ食材を紹介しします。



①【カッカッ熱タイプ】血流が多く赤い舌、舌苔は少なめ、ピリピリした痛み

熱で身体がのぼせている状態。短期で活動的な人。糖尿病や高血圧、脳梗塞の危険 **ハトムギ茶、そば、きゅうり、かき、しじみなど(胃の熱を下げる)**



②【ネバネバ湿化タイプ】唾液が粘って黄色い苔

全身に粘りがあり、鼻炎や関節炎、ストレスや緊張状態が続くと 痰や喉のつかえ。身体にためやすい体質なので、梅雨時に、疲労、頭重、めまいなどが出やすい。
メロン、スイカ、セロリ、白菜、ウーロン茶、緑茶など(湿を出す)



③【カラカラ乾燥タイプ】舌に大きなシワ、雑巾臭、口が渴き、皮膚がかさかさ

水不足タイプ。唾液が少なく、舌が突っ張りヒリヒリしたり、味がわかりづらい。昼～夜に乾燥し、関節痛が出てくる。悪化すると、便秘や骨粗鬆症や高血圧。
レバー、鰻、小魚、、海藻類、玄米、プルーンなど(潤いを与える)



④【ドロドロ血流タイプ】舌が紫色、血生臭い口臭、目の下のくまや青あざ

血流が悪く、下半身は冷えるが頭は火照り。女性全世代に多く、特に更年期の女性。舌裏の血管が青黒くボコボコは要注意。子宮内膜症や脳卒中、心筋梗塞のリスク。
青魚、ねぎ類、らっきょう、にんにくなど(血行を良くする)/睡眠、半身浴



⑤【ギザギザ浮腫タイプ】白っぽい舌、舌が水分で腫れて縁が歯の形にギザギザ

水分過多の全身的な冷えて、冷え性、むくみ、下痢、慢性疲労、身体のだるさ、鼻水、嘔吐などの症状。気圧に影響される為、台風シーズンに体調を崩しやすい。
シソ、パセリ、にら、栗、味噌、酢、納豆、しょうがなど(身体にこもった湿を追い出す)

医療法人社団 哲正会 **白川デンタルクリニック**



診療時間	月～金	土	日祝
9:30～13:00	○	○	×
15:00～18:00	○	△※	×

※土曜の午後は17:00まで

東京都渋谷区笹塚1-21-12 こえぬまビル3F

TEL 03-3465-6474

