



これは舌苔<sup>ぜつたい</sup>という  
菌のかたまり。  
呼吸と共に  
吸い込んでいるかも!!

舌苔<sup>ぜつたい</sup>は頑固ですが、ゴシゴシみがきは厳禁です。  
軽いタッチで奥から前に、やさしく滑らす。

舌ブラシ  
薬局やスーパーで  
購入できます



舌みがきは、飲み込む力を高めます