

# 歯の衛生週間によせて

## 歯科医からのメッセージ

— 4 —

先日、あるテレビ番組で、食後すぐに歯磨きをすると、健康な歯を削ってしまい、むしろ虫歯になりやすくなるってしまう、という放送がありました。

この見解は数年前からあり、その理由はこうです。

「通常、口の中は中性に保たれており、食後は口の中の細菌が増

殖し、酸性に傾く。その後、唾液の緩衝（中和）作用によって中性に戻る（この時間が食後約30分）。その間に歯磨きは、酸の出ている状態なので歯を削ってしまい、むしろ歯になりやすくなる」

作用はとも個人差があり、全ての人がこれにあてはまるということではありません。まして、すでにむし歯や歯周病にかかっている人は食事に関係なく、

## 歯磨きのタイミング

「食後は口の中の細菌が爆発的に増殖する。食べかすがたくさん残っていれば、細菌が増殖し続ける状態をつくってしまい、酸が生産され続けてしまう

口の中が汚染されている状態での再石灰化は行われにくいということもあります。後者の考え方が「食後にすぐに歯磨きをしましょう」といわれている理由の一つなのです。

寝ている間は唾液の出る量が減り、細菌が増殖するため、むし歯や歯周病にかかりやすくなるといわれています。特に時間をかけて、ていねいに歯磨きをするのがいいでしょう。

.....  
例年春に実施している「歯の衛生週間事業」のイベントは、今年は11月4日の「秋の歯科イベント」として行います。