

# はは歯クラブだより



NO.64 長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘

こんにちは！  医療法人  
**ゆきなり小児・矯正歯科**です。



前回、デンタルフロス（糸ようじ）とフッ素をご紹介しました。  
あれから、使われている方いらっしゃいますでしょうか？  
継続は力なり！むし歯にならないためにも、1日1回は使ってくださいね。

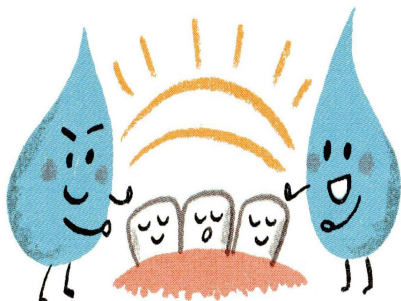
さて、今回は食後の歯みがきについてのお話をします。

最近、食後すぐに歯をみがくと、あたかも歯が溶けてしまうというような報道がテレビや新聞などで伝えられています。

## “食後すぐに歯をみがくと、歯は溶けてしまうのでしょうか？”

確かに象牙質が露出しているようなお年よりなどでは、その可能性はあります。  
しかし、通常人の口の中では、食べた後口の中が酸性になったとしても、唾液には酸を中和する働きがあり、酸性飲料の頻繁な摂取がないかぎり、すぐには歯が溶けないように防御機能が働いています。

一般的な食事では、食後すぐの歯みがきにより歯が溶けることは、まずありえませんがご安心ください。



食後は早めに歯みがきをして歯垢<sup>しこう</sup>とその中の細菌を取り除いて歯が溶けることを防ぐことの方が、むし歯の予防には重要です。

学校でのフッ素洗口は無料で実施できます。

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。  
今までの「はは歯クラブだより」をホームページに掲載しています。

〈文責：歯科衛生士 池本真実〉