

はは歯クラブだより



NO.86 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘

《1. 2. 3年生のみなさんへ》

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。
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。

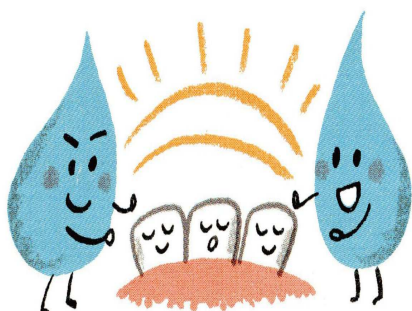


“食後すぐに歯をみがくと、歯は溶けてしまうのでしょうか？”

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、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、**ありえません**からご安心ください。



すみやかに^{しこう}歯垢を取り除くことが、むし歯予防には重要です。**食後はすぐに歯みがき**をするようにしましょう。いつもお口の中がきれいな状態だと、食べてすぐに歯をみがかないと「汚れがついて気持ち悪い」と思うようになります。その感覚がわからないと、習慣がつかえません。まだ1人ではきれいにみがくことはできませんので、保護者の方がしっかり仕上げみがきをしてあげてください。

ちなみに、夜間は日中よりも唾液の分泌量が少なく、さらに就寝中は低下します。そのため、夜寝る前に歯みがきをしないで寝てしまうと、むし歯になる危険性が高くなります。ですから、特に**夕食後の歯みがき・フッ素**を行い、毎日のむし歯予防を心がけましょう。

※ 学校でのフッ素洗口は無料で実施できます！

※ 10月30日（金）は歯科健診があります、日頃の歯みがき習慣を見直してみてください。

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〉

