

# 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

## 《4・5・6年生のみなさんへ》



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！  
今回は食後の歯みがきについてのお話をします。



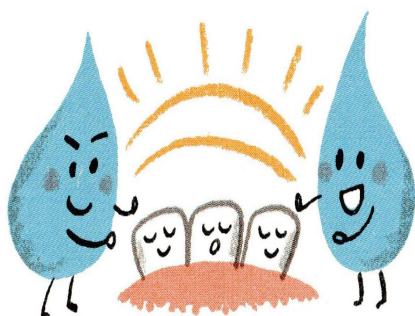
最近、食後すぐに歯をみがくと、あたかも歯が溶けてしまう  
というような報道がテレビや新聞などで伝えられています。

## “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<sup>しこう</sup>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。きれいにみがくためにも、定期的に染め出し液を使うことをおすすめします。

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。

※ 11月20日（金）は4年生の染め出しブラッシングを行います。

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〉

