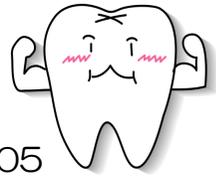




はは歯クラブだより



NO. 105

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。

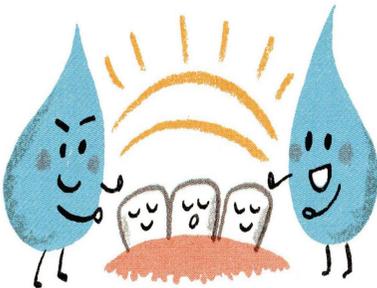
最近、食後すぐに歯をみがくと、あたかも歯が溶けてしまう
というような報道がテレビや新聞などで伝えられています。



“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、まず**ありえません**からご安心ください。



小さいお子さんは、^{しこう}歯垢を取り除き、歯が溶けることを防ぐことの方が、大切です。ですから、**毎食後大人の方がみがき直し**をしてあげましょう！いつもお口の中がきれいな状態だと「汚れが付くと気持ち悪い」とわかるようになります。今から食後の歯みがき習慣、きれいなお口の中の感覚を学んでいると、お子さん1人でみがくようになってもきれいにみがこうとします。



ちなみに、就寝中は唾液の分泌量が少なくなります。歯磨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ので夕食後の歯みがき、フッ素を行い、毎日のむし歯予防を心がけましょう。

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〉