

はは歯クラブだより



NO.155 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。

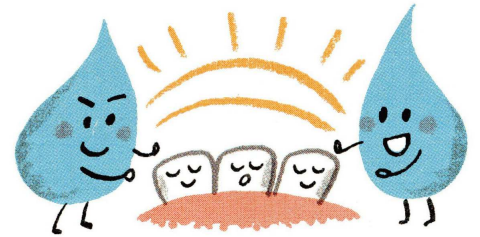


“食後すぐに歯をみがくと、歯は溶けてしまう？”

答えは×です。

歯はエナメル質という身体の中で最も硬い組織でおおわれていて、とても丈夫です。

またお口の中の唾液には酸を中和する働きがあり、炭酸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。



このようなことから、食後すぐの歯みがきにより歯が溶けることは考えにくいです。

毎食後のみがき直して歯垢を取り除き、歯が溶けることを防ぐほうが大切です。

※ただしエナメル質の下にある象牙質が露出しているようなお年よりなどでは、少し時間を開けてみがいたほうが良い場合もあります。

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リスクが高くなったり、口臭の原因にも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。



歯垢に赤く色がつく染め出し液を使って、みがき残しがないかの確認も大切です。1週間に1回は使ってみてくださいね。

詳しくはホームページをご覧ください。
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。
＜文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀＞