

今月のさがあお豆知 No.61

歯磨きのタイミングって？

推奨されているのは**毎食後**です。特に夕食後（就寝前）の歯磨きは重要。就寝中は口の中を自浄する効果のあるだ液の分泌が少なくなるので、細菌が増殖しやすい環境になります。その前に歯磨きで徹底的にお掃除しましょう。

食後 30 分待つのは？

歯が健康な状態であれば、食後すぐに歯磨きをした方がいいと言えるでしょう。

歯磨きをせずに放置すれば、虫歯の元である歯垢が歯に付着し、さらに放置すれば通常の歯磨きでは落とせなくなってしまうからです。



ただし、「**酸蝕症（さんしょくしょう）**」になっている人は**食後すぐに歯磨きをすることをおすすめしません。**

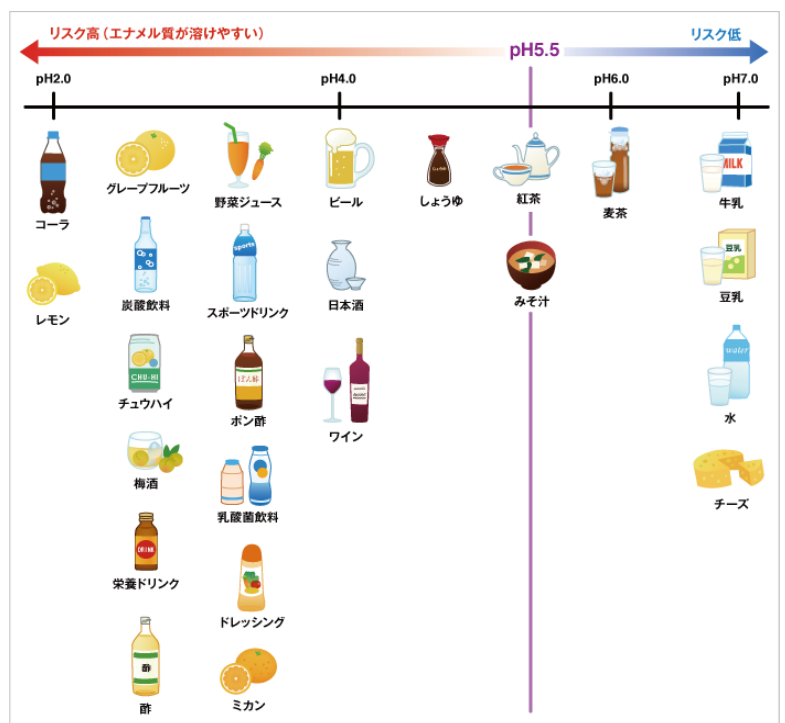
酸蝕症とは、主に食生活の変化が原因で、歯を覆うエナメル質が溶け出してしまう症状のことです。酸蝕症の人が食後すぐの歯磨きを長期間続けた場合、歯磨きによって歯がすり減ってしまうことがあります。

だ液に含まれるミネラル成分によって約30分で再石灰化されるので、歯を守ることを優先して食後30分経ってから歯磨きするほうがいいでしょう。

虫歯ではないために自覚症状が少なく、自分では気づきにくい症状です。

気になる方は先生や衛生士に聞いてみてください。

歯磨きをする際は、フッ化物配合の歯磨剤を使用し、再石灰化を促すことも忘れずに！



※食品のpH値はあくまで平均値で、特定商品のpH値を示したものではありません。