

保健だより 「歯の健康特集」

～歯磨きの常識？非常識？～

土浦一高定時制保健室

けがや病気は人が持っている自然治癒力という力で、時間とともに治る事はありますが、むし歯は放っておいても、自然に治るということはありません。

一度むし歯になった歯をそのままにしておくと、むし歯が進行して、治療する時間が長くなったり、最悪の場合は歯を抜かなくてはならないということにもなりかねません。

また、せっかくむし歯を治療したのに、詰めたところの周囲からむし歯になって再度治療が必要になることもあります。

歯科検診の結果、歯科医への受診を勧められた人は、早めに歯医者さんに行きましょう。

歯の健康維持のために日頃からできることは「歯磨き」です。歯磨きの目的はむし歯や歯周病の原因菌のすみかになるプラーク（歯垢）を取り除くことです。プラーク（歯垢）は歯の表面につく、黄色いねっとりしたものです。今のところ歯ブラシでこすり落とすしかありません。

ただ、様々な研究が進んで、歯磨きするタイミングや歯磨き粉などの常識が変化しています。



今回、歯科検診で問題のなかった人も、参考にして歯の健康に役立ててください。

食べた後すぐの歯磨きは、むし歯予防には逆効果？

「酸」による歯へのダメージに注意

以前は「むし歯の予防には食べた後すぐに歯磨きするべき」と言われていて、小中学校で歯磨き指導をされていたと思います。でも、むし歯の予防ということからすれば食後すぐの歯磨きは逆効果ということがわかってきました。

まず、食後の口内には歯垢・歯石の元となるプラーク（歯垢）が残っていますが、プラークを栄養として活動するむし歯の原因菌・ミュータンス菌は食べ物と一緒に胃に送り込まれて少なくなっているのです。

つまり、歯を磨いても磨かなくても、食後すぐはミュータンス菌が活動しきれていない状態になっています。

食後は口の中が酸性になっている場合が多く、歯の表面を保護しているエナメル質が酸の影響で弱った状態になっています。30分程度時間が経つと唾液の力で口の中も中和されてエナメル質も復活します。ですから、食後すぐに硬い歯ブラシで歯をゴシゴシ磨くと柔らかくなったエナメル質を削り落としかねないということになります。

歯へのダメージをふせぐには、食後すぐの歯磨きではなく、ダラダラ飲食を控える、飲食後は水やお茶で口の中をすすぐということが重要です。

虫歯予防の歯磨きのベストタイミングはいつ？



虫歯予防に効果的な歯磨きのタイミングは、寝る前と起きてすぐとされています。

寝る前の口の中は、食事ですくなくなったミュータンス菌の数も回復していて、すぐにでも活動できるだけの勢いがあります。

口の中の食べかすがプラーク（歯垢）になるまでには2日～3日かかるので、食後すぐに歯をみがかなくても、食べかすが歯垢に変化することはありませんが、そのまま寝てしまうと寝ている間は唾液も減り、口の中のミュータンス菌が増えやすくなり、磨き残しのプラーク（歯垢）を栄養にして、口の中が虫歯のできやすい状態になります。

ですから寝る前に歯磨きをして歯垢を徹底的に落とすことが、一番重要になります。

なお、歯ブラシで落とせるプラーク（歯垢）は歯磨きを頑張ってもせいぜい60%程度といわれています。歯ブラシだけでなく、歯と歯茎のすきまに届くデンタルフロスや歯間ブラシなども使うとよいでしょう。そして寝起きの歯磨きで口の中の状態を、歯にやさしい状態に戻すこと。この2回のタイミングが最も重要です。

フッ素配合の歯磨き粉の活用が、むし歯予防には効果的

歯磨き粉はかつては研磨剤が歯を傷つけたり、素早い泡立ちが磨けた気にさせることで歯磨き粉をつかわないで磨こうという意見もありましたが、最近では研磨剤なしでも汚れが落とせるようになりました。そして何よりフッ化物（フッ素配合）入りの歯磨き粉を使うことが、むし歯予防には欠かせません。フッ素には歯を強くするなど歯に働きかけるだけでなく、むし歯や歯周病の原因となるプラーク（歯垢）中の細菌の働きを抑制する効果もあるのです。

フッ化物入り歯磨き粉の使い方ですが、2センチメートル大の歯ブラシヘッドならその3分の2ぐらいにたっぷり歯磨き粉を絞り出して、歯茎にすり込む感覚で使い、磨いた後のすすぎは最小限に押し流すということが効果的といわれています。

「フッ素」は、「毒」だから飲んではいけないという人もいます。フッ素は井戸水や食品等にも含まれてる身近な自然にある元素の一つですが、薬と同様に多量に取り過ぎると毒にもなります。

ですから法律で歯磨き粉に配合する濃度が決まっています。フッ素が入っている歯磨き粉のチューブを間違えて一本飲んでも、問題ない量が配合されているので、安心して使ってください。



唾液の分泌は消化にも虫歯予防にも効果的



食べ物を何度も噛んでいるうちに口の中に溜まってくる唾液は、炭水化物の消化酵素や消毒作用のある物質を含んでいて、健康の維持に効果を発揮することは知っている人も多いと思います。そして唾液は虫歯の予防にも効果を発揮してくれるのです。

唾液は弱アルカリ性で、分泌されればされるほど口内を中和し、口の中の状態をアルカリ性に近づけていきます。先に述べたように食事中は口内が酸性になるので、唾液が出るようによく噛んで食べることが虫歯予防につながるのです。

また、唾液にはカルシウムが含まれていて、歯のエナメル質が弱った状態（脱灰）を元の状態に戻すことを促す作用（再石灰化）があります。水で食べ物を流し込むような食習慣のある人は唾液の分泌が不十分になり、虫歯だけでなく消化不良を引き起こしてしまいがちになるので、改善するように心がけましょう。

学校では、昼食後はお茶で口の中をよくすすぐのがお勧め



「朝茶はその日の難逃れ」「朝茶は七里戻っても飲め」などの言葉があるように、健康増進効果やリラックス効果といったお茶の持つ効能は昔から言い伝えられてきたものです。

お茶には健康増進やリラックスだけでなく、虫歯を予防する効果があります。茶葉には歯を強くし虫歯を防ぐフッ素や殺菌作用のあるカテキンが含まれています。また茶葉を発酵させて作るウーロン茶には歯垢を取り除く効果の

たか ふく むしば ししゅうびょう よぼう たか こうか はつき さいきん けんきゅう
高いポリフェノールが含まれており、虫歯や歯周病の予防に高い効果を発揮することが最近の研究でわかっ

ています。

こうこう てあら ば じゃぐち かず ちゅうしょくご ふんた ひるやす なか は みが げんじつてき むずか
高校の手洗い場の蛇口の数や昼食後30分経ってから昼休み中に歯を磨くということは現実的に難しいで
しょう。そこでお茶の力を借りて、食後はお茶でグチュグチュウがいをして、そのまま飲み込んでしまうことが、口
なか せいそうほうほう げんじつてき おも しょうちゅうがつこう しゅうかん た あと みが
の中の清掃方法として現実的にできることだと思います。小中学校からの習慣で「食べた後歯磨きしない
くち なか きも わる ひと みず えきたいはみが くち くち なか さんせい ちゅうわ は
と口の中が気持ち悪い」という人は、水や液体歯磨きで口をすすいで、口の中の酸性を中和してから、歯ブラシ
ゆう よ
で優しくブラッシングするのが良いでしょう。