



食後すぐの歯磨きはNG ムシ歯予防の新常識！

毎日歯を磨いていると思いますが、その歯を磨くタイミングについて、最近の研究で判明してきた新しい注意点があります。

「冷たい水がしみて耐えられない」。そう訴えて来られた口の中を見ると、歯の表面のエナメル質が減り、中の象牙質が見えていました。その方はコーラ飲料が大好きで、しかも飲み込む前にいったん奥歯の近くにためるクセがあったのです。コーラ飲料はとても強い酸性。体の中で最も硬いとされるエナメル質も、酸性では軟らかくなり溶け出し、頻繁に強い酸性にさらされるとすり減ります。このような歯は虫歯、歯周病に続く第3の歯の病気として注目され『酸蝕歯（さんしょくし）』と呼ばれています。



酸蝕歯。日本でも6人に1人は何らかの症状があるとされています。タイミングを間違えた毎日の歯磨きが歯のすり減りを加速させることも分かってきました。つまり、食後すぐに歯をゴシゴシと磨くと、軟らかくなったエナメル質を削り落としかねないそうです。そこで「食後は歯磨きまで30分ほど置くのが安全策」と言われてきています。

強い酸性の飲み物に注意



歯の表面をおおうエナメル質はpH5.5以下の飲み物で溶け始める

(中性)

2	3	4	5	6	7
調整豆乳 7.3 ●					
牛乳 6.8 ●					
ミネラルウォーター 7.0 ●					
緑茶飲料 6.3 ●					
缶コーヒー 6.2 ●					
● 5.5 紅茶飲料					
● 2.9 梅酒					
● 4.4 カップ酒					
● 4.3 ビール					
● 3.1 黒酢飲料					
● 5.0 トマトジュース					
● 3.4 乳酸飲料					
● 3.6 リンゴジュース					
● 3.5 スポーツドリンク					
● 2.2 コーラ飲料					

対策

酸性飲食物を口にした後は水やお茶で口をすすぐ

食後30分は歯磨きを控える

(注)東京医科歯科大学の調査をもとに作成。pH値は市販飲料の中から代表的な商品を選び測定した値

体を思って毎日とる黒酢やかんきつ類、夏の熱中症予防に小まめに飲むスポーツ飲料などは酸性の飲食物で、口の中が酸性になります。酸性の時間をできるだけ短くするために、ダラダラ飲食を控える、酸性と分かっている飲み物はストローで飲む、飲食後は水やお茶で口の中を軽くすすぐ、などしていただけるといいと思います。



MARCH 2012

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29 12時半まで	1	2	3 12時半まで
4	5	6	7 12時半まで	8	9	10
11	12	13 午後診療3時半～	14 12時半まで	15	16	17 12時半まで
18	19	20	21 12時半まで	22	23 午前休診	24 12時半まで
25	26	27 午後診療3時半～	28 12時半まで	29	30	31 12時半まで
1	2	3	4 休診	5	6	7 17時まで

(c)KF STUDIO