



「食べたらずぐ歯を磨く」は間違い...？ 「正しい歯と口内のケア方法」

今回は週刊現代さんの記事をご紹介します。

<https://gendai.media/articles/-/123512>

詳しくは上記ホームページをお読みください。



口内や歯茎を「すべてのガンや成人病」を引き起こす「歯周病菌の前線基地」にしないための「正しい歯と口内のケア方法」の記事が載っていました。記事に書かれていた「3分で終わる歯磨き完全マニュアル」を右に掲載しましたので、ぜひ参考にいただければと思います。

なお記事では「食べたらずぐ歯を磨く」は間違いとの記載がありますが、食後すぐに口の中は酸性になるので（ステファンカーブといいます）、**通常の食事の時は早めに歯みがきをして歯垢とその中の細菌を取り除いて脱灰を防ぐことの方が重要**と思います。（↓参考：日本小児歯科学会）

<https://www.jspd.or.jp/recommendation/article09/>

2024 **03**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2 17時まで
3	4	5	6 休診	7	8	9 午前中のみ
10	11	12	13 休診	14	15	16 17時まで
17	18	19	20 休診	21	22	23 17時まで
24	25	26	27 休診	28	29	30 17時まで
31						

3分で終わる歯磨き完全マニュアル

必要な道具

- タフトブラシ
- 普通の歯ブラシ
- 歯間ブラシ
- フロス
- フッ素が入った歯磨き粉（1500ppmFに近いもの）
- 染め出し液



歯磨きの順番

- ① 染め出し液で汚れを見える化する
- ② 歯間ブラシやフロスで歯と歯の間を磨く（1分程度）
- ③ タフトブラシで一本一本歯を磨く
（上の歯の表30秒・上の歯の裏30秒）
（下の歯の表30秒・下の歯の裏30秒）
※通常の歯磨き粉はつけなくてもいい
- ④ 一度うがいをしたあとに、染まっている箇所がないか確認
- ⑤ 残っている箇所を再度磨いてうがい
- ⑥ 普通の歯ブラシに2cmほどフッ素が入った歯磨き粉をつけて上下の歯全体を軽く磨く
- ⑦ うがいをせずに余分なフッ素歯磨き粉を吐き出す
- ⑧ 2時間は飲食しない

