



歯磨きはいつするのがよい？

磨いたら吐き出すだけ、うがいはしない方がよい？

今月は、朝日新聞EduAさんの記事から紹介します。

<https://www.asahi.com/edua/article/15369772>



「食べたらすぐに磨きなさい」「すぐに磨くのはよくない」「磨きすぎると歯に悪い」。歯磨きには相反する言説があって戸惑うことがあります。どうするのがいいのか、日本臨床歯周病学会副理事長の松井徳雄さんが教えてください。

食べたらすぐ磨く！

――磨きすぎはよくないのでしょうか。

歯に付いたプラーク（歯垢くしこう）。歯を膜のように覆う汚れ）をよく落とし、歯をきれいにすることは虫歯予防と歯周病予防のどちらにとっても重要です。ただししっかりきれいにすることと、力を入れてゴシゴシこすることは違います。歯茎は皮膚と同じです。力を入れると歯茎が傷つきます。傷ついた歯茎が後退して歯の根の部分が露出すると、歯の上の方と違ってエナメル質で守られていないので、根元の部分がえぐられやすくなります。あまり神経質にしょっちゅう磨くのはよくありません。



――食べてすぐは磨かない方がいいという俗説もあります。

そんなことはありません。食事をするときの中的环境が酸性に傾き虫歯になりやすくなるので、食べた後すぐに歯に付いたプラークを落としてきれいにした方がいいです。朝昼晩の食後すぐに3回磨くのがいいですが、忙しければ、夕食の後か寝る前の1回ちゃんと磨けていれば、そんなにすぐに虫歯にはなりません。夜間は唾液（だえき）の分泌が少なくなるので、口内の虫歯菌や歯周病菌が増え、活動が盛んになります。

――フッ素配合歯磨き剤に関する基準が変わったそうですね。

虫歯予防のためのフッ化物配合歯磨き剤の推奨される利用方法（2023年改定）

日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会による

年齢	使用量	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから2歳まで	米粒程度（1～2ミリ）	900～1000ppm	フッ化物配合歯磨き剤を利用した歯磨きを、就寝前を含め1日2回行う。歯磨きの後にティッシュなどで歯磨き剤を軽く拭き取ってもよい。
3～5歳	グリーンピース程度（5ミリ）	900～1000ppm	歯磨きの後は、歯磨き剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。
6歳以上	歯ブラシ全体（15～20ミリ）	1400～1500ppm	

（1000ppmは歯磨き剤1グラムあたりフッ素1ミリグラム、1500ppmは1.5ミリグラム）

フッ化物配合歯磨き剤を使う歯磨きの回数は就寝前を含めて2回、歯磨きの後は歯磨き剤を軽く吐き出すだけにすることを勧めています。うがいをすることは少量の水で1回のみとしています。うがいで歯磨き剤を洗い流してしまうと歯に停滞せずフッ素の効果が期待できないからです。

※記事は抜粋してあります。詳しく

は左のURLからご覧ください！

2024.09

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