

2018年3月19日掲載

歯みがき Q&A

寝る前はより丁寧に

毎日の歯磨きやお口のケアをなんとなくやっていますか。意外に知らないことが多い「デンタルケア」。歯の寿命を延ばすには、どちらが正しいでしょう。

Q時間をかけて歯みがきすべきは朝 or 寝る前？

A就寝時は唾液の分泌量が減って、一日の中で最も ^{こうくう} 口腔細菌が繁殖しやすい環境になります。プラークを残したままで寝ると、歯周病やむし歯が進行します。そのため朝昼よりも夜はより丁寧な歯磨きが必要です。正解は「寝る前」。

Q食べた後に歯磨きするなら、食後30分以内 or 30分以降？

A細菌の餌となる糖質の除去を優先するためには食後30分以内が、よいタイミングといえます。ただし、食べてすぐの口の中は酸性に傾き、歯がいつもよりやわらかく傷つきやすい状況になります。歯のエナメル質が薄くなっている「^{さんしよくしょう}酸蝕症」の方は、食後すぐのブラッシングは控え、口内が酸性からアルカリ性に戻り、歯の再石灰化が始まる30分以降の方がよいでしょう。

Q歯間ブラシ、汚れがよく落ちるのは、ブラシ状 or ゴム製？

A歯肉への負担が少なくて扱いやすいとゴム製の歯間ブラシが人気ですが、しっかり汚れを落とせるのはブラシ状。歯間に合ったものを使ってください。

歯が悪くなってから治療するのではなく、定期検診がとても大切です。毎日のデンタルケアで自分の歯を守りましょう。