

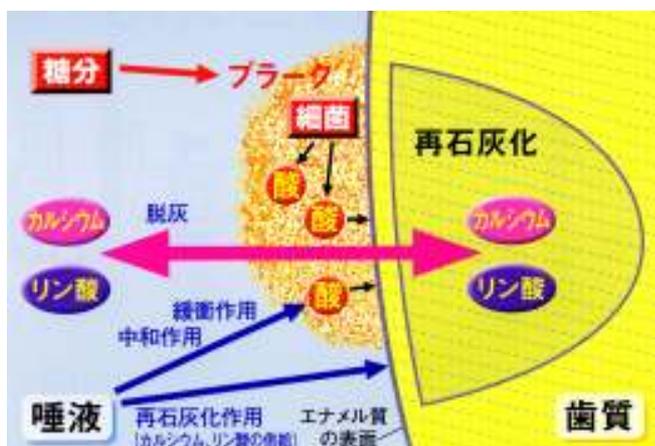
# 歯っぴースマイル

Vol.11 平成 19 年 1 0 月 1 日発行  
社団法人 東京都目黒区歯科医師会  
目黒区中央町 2-13-11  
電話 03-3719-8201  
<http://www.meguro-dental.or.jp>

## 昼食後も歯みがきしましょう！！ —自分の体は自分で守ろう！—

今日では、ほとんどのむし歯は、食後すぐ歯みがきをすることで予防できると考えられています。ところが毎食後かならず歯みがきをする人は少なく、昼食後の歯みがきにいたっては、ほとんど行われないうのが現状でしょう。そこで私たちは、いつも歯ブラシを携帯し、学校でも職場でも昼食後すぐ歯みがきをお勧めします。みんなで昼食後も歯をみがいて、むし歯予防のための正しい習慣をしっかり身につけましょう。これからは自分の体は自分で守る時代です。

### ♡ どうしてむし歯はできるの？



歯の表面は、ハイドロオキシアパタイトすなわち塩基性リン酸カルシウムによって覆われています。毎食後、この塩基性リン酸カルシウムは、プラーク(歯垢)中の細菌が作る酸によって少し溶かされます(脱灰)。しかし、食後の歯みがきなどでプラークを除去することにより、唾液中のカルシウムやリン酸が沈着することでふたたび修復されます(再石灰化)。

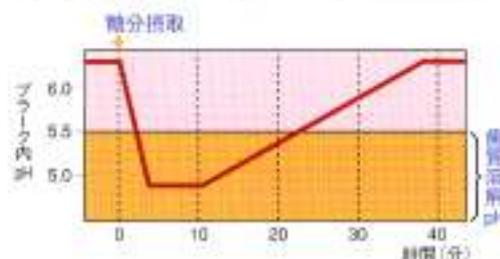
脱灰と再石灰化は、食事や間食のたびに繰り返されます。そして脱灰に再石灰化が追いつかなくなるとむし歯になってしまうのです。脱灰を最小限に抑さえ再石灰化を最大限に助けるために歯みがきが大切なのです。

### ♡ なぜ食後すぐに歯みがきするのが大事ななの？

右のグラフは、食後、歯に付着しているプラークの中の pH(ペーハー)がどう変化するかを調べたものです。pHとは、簡単にいうと歯を溶かす酸の強さのことです。pHの値が低く、右図のオレンジ色の部分(歯質溶解 pH)にいる時間が長ければ長いほど、むし歯になりやすいとお考えください。

グラフの赤い曲線を見ると、pH は食後すぐ急降下をはじめ、食後3分から10分ぐらいがもっとも低く、もどに戻るには食後40分ぐらいかかるのがわかります。これらのことから、食後すぐに歯みがきをすることがいちばんよいと考えられているのです。

## ステファンカーブとむし歯



脱灰 ≤ 再石灰化：問題なし  
脱灰 > 再石灰化：むし歯

### ♡ 学校や職場ではどうするの？

歯みがきには口をゆすぐ場所や歯みがき剤は必ずしも必要ではなく、歯ブラシだけでも十分に効果があります。いつも歯ブラシを携帯し、昼食後すぐ歯みがきするよう心がけましょう。

### ♡ 歯ブラシは？

歯ブラシの種類は問いません。市販されているふつうの歯ブラシでかまいません。

## ♡ 歯ブラシはどうやって持って行くの？



歯ブラシはビニール袋やケースに入れて携帯するのがいいでしょう。左の写真を見てください。市販されているキャップ付きの歯ブラシなら、カバンやハンドバッグにでも、筆箱にでもポンと入れたまま携帯できます。

## ♡ お気を付けください！

学校や職場では不慮の事故を防ぐために、ふざけたり、歯ブラシを口にしたまま動いたりすることは絶対避けて下さい。特に小中学校に通う学童や生徒のいるご家庭では、必ず着席したうえで歯みがきするよう厳重にご指導ください。

## ♡ アドバイス・その他

- 正しい歯みがきの方法は、もよりの歯科医院でご相談ください。
- すでにむし歯のある方は、歯科医院で治療を済ませてから再発を防ぐよう心がけましょう。残念ながら歯みがきだけでむし歯を治す事はできません。
- 歯みがきに自信のある方も定期的に歯科医院を受診し、磨き方のチェックをしてもらおうよう心がけましょう。



## □□□□□□目黒区歯科医師会の行っている地域医療活動 □□□□□□□

### ♡ 成人歯科健診 ♡ (毎年6月から11月に実施)

目黒区在住の満40才、45才、50才、55才、60才、65才、70才の方を対象とした歯科健診です。目黒区から成人歯科健診の「受診券」が送付されますので、目黒区歯科医師会会員(以降本会会員と記します)の診療室にお持ちください。無料で歯科健診を受診できます。

### ♡ 妊産婦歯科健診 ♡

目黒区在住の妊産婦の方には、母子手帳と共に「妊産婦歯科健診のご案内」をお渡ししています。健診をご希望の方は目黒保健センター(5722-9503)に「受診票」をご請求ください。妊娠5ヶ月から8ヶ月の間と、出産後7ヶ月から12ヶ月の間に、お近くの目黒区歯科医師会会員の歯科医院に「受診票」をお持ちください。無料で歯科健診を受診できます。

### ♡ かかりつけ歯科医紹介制度・要介護者訪問口腔調査制度 ♡

目黒区在住で、一般の歯科医院では対応が困難な全身疾患のある方や、要介護者を対象とした制度です。詳細は目黒区役所の健康推進課(Tel: 03-5722-9584)にお問い合わせください。

### ♡ 休日歯科診療 ♡

本会会員は、休日も当番制で応急診療にあたっています。当番の歯科医院は、めぐろ区報、目黒区歯科医師会テレホンサービス(Tel: 03-3719-8204)および目黒区歯科医師会ホームページにて案内しています。

### ♡ フッ素塗布 ♡ (毎年6月から7月に実施)

目黒区在住で、小学校就学前の児童のいるご家庭には、目黒区から「フッ素塗布のお知らせ」が送付されますので、本会会員の診療室へお持ちください。無料でフッ素塗布が受けられます。

### ♡ 八雲あいアイ館歯科診療所 ♡

目黒区在住で、一般の歯科医院では対応が困難な障害のある方を対象に診療を行っています。詳細は八雲あいアイ館歯科診療所(Tel: 03-5701-2495)にお問い合わせください。

### ♡ 介護予防事業に協力しています ♡

本会は目黒区主催の介護予防事業に協力しています。具体的には目黒区在住で65歳以上の方に簡単な講義や口腔機能向上プログラムの提供などを行っています。

### ♡ 無料出張講演会 ♡

目黒区内の町内会などでの講演を希望される場合はご連絡下さい。(3719-8201)

目黒区歯科医師会会員