

食後の歯みがきの常識・・・ウソ？ホント？

食後すぐに歯をみがくと歯が溶けてしまうので、食後30分は歯をみがかないほうが良いというような報道が、最近、新聞やテレビで伝えられたため、これまでの歯みがきの常識が、混乱しているようです。口の中では、食べた後、口の中が酸性になったとしても、唾液には酸を中和する働きがあり、酸性の強い飲食物の頻繁な摂取がないかぎり、すぐには歯が溶けないように防御機能が働いています。つまり、日常の一般的な食事では食後すぐの歯みがきにより、歯が溶けることはまずありませんのでご安心下さい。反対に、食後歯みがきをしないままですと、すぐに歯垢（プラーク）の中の細菌によって糖分が分解され、酸が産生されて歯が溶け始めます。こちらのほうが怖いことです。

結論としては、これまでどおり食後は早めに歯みがきをして、歯垢とその中の細菌を取り除き、歯が溶けないようにすることがむし歯予防には重要です。



公益社団法人 東京都目黒区歯科医師会について

平成25年4月1日より、目黒区歯科医師会は公益法人認定法により公益社団法人（不特定多数の者の利益を目的とし、かつ営利を目的としない法人）として再スタートをすることになりました。

「8020運動」（80歳になっても20本、自分の歯を保ちましょう）を推進し、裏面に示すように地域医療活動を通して、生まれる前からお年を召すまで区民のみなさま一人一人の口腔衛生の向上に努めてまいります。

目黒区歯科医師会の会員は、いつでも皆さまに安心して質の高い歯科治療を受けていただけるように、また、皆様のご質問やご要望に応えられるように、常に学術講演会や研修会などを開催しております。

また、ケースによっては大きな病院（東京医療センター・昭和大学歯科病院・都立荏原病院など）が二次医療機関として連携しており、速やかにご紹介できる体制を整えております。

地域の皆さまには、歯でお困りのことや、心身の健康についてのご質問があれば、もっとお気軽にお近くの目黒区歯科医師会会員の診療所をお訪ねください。



地域医療活動への 取り組みについて

歯っぴー スマイル

Vol.21 平成25年4月1日発行

公益社団法人
東京都目黒区歯科医師会

〒152-0001 目黒区中央町2-13-11
03-3719-8201(代)
www.meguro-dental.or.jp