



地域一番の歯科医院を目指しています。

127号

山本歯科医院通信～「おだいに」～

この「おだいに」では最新の歯科の話題や、皆さんが普段疑問を持たれている事柄等についての情報を提供したいと思っております。こんなこと聞いてみたい、あれってどうなんだろう？そんなことがあればどんどんリクエストしてください

2024年5月号



～食後の歯磨きは「すぐ」が良いのです～

食べた後にはすぐに歯磨きをする人も多い一方で、「食後すぐの歯磨きはむしろ口内環境に悪い」という説もあることをご存知でしょうか？

食べ物の酸によって唾液の中和が起き、歯の外側にあるエナメル質が一時的に柔らかくなる。それが再び硬くなるのに、約30分かかるとい海外の研究内容を根拠に、食後すぐに歯磨きをするとエナメル質を削り落としてしまうと指摘する人が現れ、その意外性から「食後の歯磨きは30分経ってから」などという説が様々なメディアで紹介されるようになったのです。影響力のあるNHKのテレビ番組でも当時放送されました。

◎ちょっと待って！

その情報に伴って、日本小児歯科学会は公式ホームページにて「食後の歯磨きについて」というタイトルで見解を発表。この説は虫歯とは異なる「酸蝕症」の実験結果から考察された内容であり、普通の食生活をしている人には当てはまりにくい現象であるとの考えを表明しました。

「30分経ってから」などと気にする必要はなく、むしろ食後は早めに歯を磨いた方がいいと注意を促したのです。

◎歯みがきをしないまましていると

歯垢中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて、歯が溶けだす脱灰が始まります。

日本小児歯科学会はこのように述べ、口内の歯垢と細菌を取り除く方が重要であるとの理由から、結論として食事の後は早めに歯磨きをする方がよいとしています。わざと歯磨きを遅らせることで、かえって多くの酸が口内で作り出されてしまう懸念があるためです。

ただ、細かいことですが例外があるとすれば、それはサイダーやコーラなどの炭酸飲料を飲んだ後。酸性のものを口に含んだ後は、歯の表面のエナメル質が一時的に柔らかくなり、普段よりも歯が傷つきやすい状態になります。この時はすぐに歯を磨くよりも、水や緑茶で口をゆすぐ程度にとどめておく方がいいようです。

◎1日で最も大切なのは、「就寝前」の歯磨き→寝る前に細菌を減らして就寝しましょう。

朝は「食前」の歯磨きが良いでしょう。就寝中は唾液量が減り、口内で細菌が増殖しているからです。

しかし、「どうやって」磨くかもとっても大事です。それはぜひ山本歯科医院にご相談ください。



今回の裏面の担当はと中山さん(左)と吉田さん(右)です。彼女たちスタッフも皆頑張っています。



山本歯科医院は21年経ちました
(創業)祖父の代からだ101年になります

山本歯科医院 tel 0587-33-0570 fax 0587-33-0571

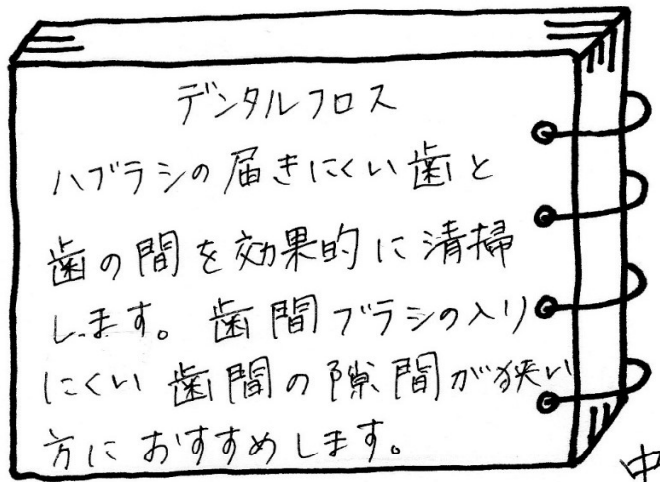
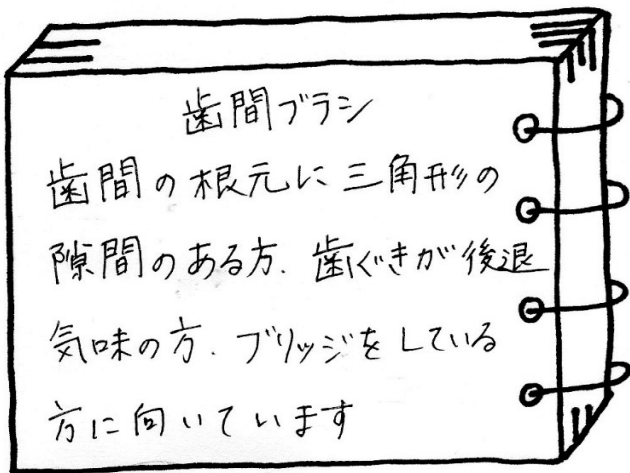
<http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/>

歯ブラシだけでは不十分!?

歯ブラシで落とせる歯垢は約60%だけ!!

歯と歯の間の歯ブラシでは届きにくい場所には約40%のプラーク(歯垢)が残っています。

歯間の歯垢までしっかり落とすには歯ブラシとデンタルフロスや歯間ブラシの併用がおすすめです。



中山

ホットプレートで石焼き風ビビンバ

吉田

材料

| | |
|-------|-------|
| ごま油 | 大さじ1 |
| 牛もぎ肉 | 200g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 人参 | 200g |
| セシ | 200g |
| 小松菜 | 200g |
| キムチ | 150g |
| 焼肉のタレ | 100cc |
| ごはん | 茶碗4杯分 |

作り方

- ① ホットプレートを250℃に設定し、温まったらごま油をまんべんなくぬく。
- ② 牛もぎ肉を炒め、塩・こしょうをふって炒める。
- ③ 牛肉に色がついたら人参(短冊切り)小松菜(一口大)、モセリ・キムチを加え、具材がしんなりするまで炒める。
- ④ 焼肉のタレを加え、和える。
- ⑤ 中央を開けてスペースを作り、そこにごはんを加えて全体になじむよう炒め合わせる。
- ⑥ 具材とごはんがなじんだら、ホットプレート全体にながらうように薄く伸ばし、軽く土から押しつける。