

# お口の中は、元気ですか。

歯科校医先生から「お口の健康」の資料をいただきました。

お口の健康に役立てましょう。



## お口の健康



「おうち時間」が増えるとむし歯リスクが高くなる

このところ外出自粛ということで、どうしても「おうち時間」が増えてきますね。おうちにいる時間が増えると、おやつを食べたりジュースを飲んだりすることがいつもより多くなるのではないのでしょうか。むし歯のリスクが高くなるので気をつけましょう。

### コロナ予防に歯みがき！

お口の中が不潔な状態ですと、インフルエンザにかかりやすいと言われてい

ます。コロナもインフルエンザと同様にウイルスなので同じことがい

えます。お口の中を清潔に保つことは、コロナ感染予防にも効果があります。

(東京医科歯科大学)

### 「歯みがきは食後30分たってからしましょう」って聞くけど…？

酸性の強い飲食物を摂取した直後は歯が溶けや

すい状態になっているので、すぐに磨かない方が

いいですが、日本の一般的な食事では食後すぐの

歯磨きにより歯が溶けることはありません。食後

は早めに歯磨きをして、歯垢とその中の細菌を取

り除くことがむし歯予防には大切です。人の口の中では、食べた後に口の中が

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、酸性飲料の頻繁



な摂取がない限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。  
(日本小児歯科学会)

## 酸蝕歯(さんしょくし) について

むし歯は、歯の表面の歯垢の中のむし歯菌が、食べ物の糖分を分解して酸をつくり、その酸が歯を溶かすことで発生します。

それに対して酸蝕歯は、食べ物や飲み物などの酸が直接歯に作用して歯を溶かすことで発生します。

酸が歯に触れると、歯は一時的にやわらかくなり、そのやわらかくなった状態のときに強く歯ブラシをしたり硬い物を食べたりすると歯がすり減ってくるのです。このような状態を酸蝕歯と言います。

通常の食事では、少し酸性のものを食べても、唾液が働いて酸を中和してくれるので、そう簡単に酸蝕歯にはなりません。

しかし、かんきつ類や清涼飲料(ジュース、炭酸飲料、スポーツ飲料などは酸性のものが多い)を頻繁に取っている場合は、酸が歯に接している時間が長くなり、酸蝕が起きやすくなります。

また、寝ている間は唾液の分泌が減少するため、寝る前に酸性の飲食物を摂って、そのまま寝てしまうと、酸蝕を起こしやすくなります。

「歯が短くなる」「歯が薄くなる」「歯が欠ける」などがあるようでしたら、歯科医にご相談下さい。



(篠山小学校 学校歯科医)