



今月の特集

「食後30分は歯を磨かない方が良い？」を科学的に検証します

研究背景

食事後、酸の侵襲を受けることで歯質はミネラルを喪失し0.2-0.3 μ mほど軟化します。そのことにより食後すぐに歯を磨けば歯が削れるという考えが生じていました。

虫歯の原因

1. 細菌

お口の中には沢山の細菌がいます。その中に酸を出し歯を溶かす“むし菌”がいます。

その細菌が増えないようにセルフケアが欠かせません。



2. 糖質

食べ物の中には糖質が含まれます。糖質を栄養にして、虫歯菌は増殖します。

甘いものが好きな人は、甘いものを食べない人に比べ虫歯になりやすい所以は此処にあります。

即ち、食後、



A. 酸の侵襲を受けたまま口の中が唾液の力で中和される(再石灰化)を待ってから歯ブラシをした方がいいのか？

B. 酸の侵襲を受ける時間を極力短くして、食後すぐに歯を磨いた方がいいのか？

結論

- ・食後、ブラッシングを行うまでの時間を30分、2時間、4時間まで空けたグループに分けて効果測定をしたがメリットは見られなかった
- ・現在のところ「食後30分、ブラッシングをしない」というコンセプトには、エビデンス(科学的根拠)は見られない
- ・ただし、清涼飲料水を高頻度に摂取するグループは優位に酸蝕による歯の欠損が生じた(ジュースばかり飲んでいる人は食後すぐに歯を磨いたら歯が削れますのでご注意ください)

Adrian Lussi, Jonas Lussiら2014の研究論文 (european journal of oral sciences) toothbrushing after an erosive attack より

フッ素の効能

●エナメル質の修復促進

酸により歯から溶け出したカルシウムやリンを補うこと(再石灰化)を促進します。

●歯質を強化

歯の表面を覆うエナメル質を、酸に溶けにくい性質に変え、むし歯への抵抗力を高めます。

●菌の働きを弱める

むし歯を引き起こす細菌の働きを弱め、酸がつくられるのを抑えます。

※そのエナメル質強化に着目したのが「**イエテボリ法**」という歯磨き法となります。

皆さまも試してみてください。



過去の
記事は
こちらから

ケアグッズ 効果の実際

大学の実習授業で、「市販のドラッグストアで売っているフッ素入り歯磨剤」と「歯科専売の歯磨剤」のフッ素含有量を調べる実験がありました。

市販のものはフッ素濃度1000ppm(当時)が、販売できるフッ素濃度最大値だったのですが、私が測定したものは、全ての商品の実際値が1000ppm出ていませんでした。(たまたまかもしれないのですが) 歯科医院専売のものは、表示している数値がしっかりと出ていました。

当院のおすすめケアグッズ

フッ素含有量が高いケアグッズをご用意しております。
詳しくはスタッフまで。



チェックアップ
スタンダード



クリンプロ

1450ppmで歯を守る



チェックアップジェル

6歳未満…バナナ味で500ppm
6歳以上…グレープ味で950ppm
15歳以上…ミント味でフッ素1450ppm

P2 OPEN!



Dr.Shun's Tweet.



シュンデンタルクリニック

〒041-0802 北海道函館市石川町 461-38 TEL 0138-47-3737

<http://shundc.jp/>