



3才児のお母さまから「食後すぐに歯を磨くと歯が溶けるって本当ですか？飲食のあとは歯が柔らかくなるから、ゴシゴシ磨くと歯が削れるという記事を見ました」と質問されました。

これはむし歯とは異なる『象牙質への酸蝕(さんしょく)症』の実験からミス

リードされた考え方です。歯の表面は硬いエナメル質で覆われており、さらに酸を中和する唾液が潤っていて、すぐには溶けないよう防御されています。ジュースや炭酸など酸性飲料を頻繁に飲まないかぎり、一般的な食事では歯が柔らかくならないのです。

私は「食後は早めに歯を磨いて歯垢とその中の細菌を取り除き、歯が溶けるのを防ぐことが大切です」と説明しました。酸性飲料を飲んでいるなら食後の水やお茶で洗い流し、すぐに歯磨きできなくても、就寝前に丁寧に仕上げ磨きしてください。

歯磨きはいつするのがいいの？



お話しいただいたのは
近藤 嘉人先生

vol.196

こんどーせんせいの
「こどもはスゴイ！」



こどもの歯科

日曜日も
診察して
います

診療科目 小児歯科・矯正歯科

診療時間 9:00~18:30
(昼休み12:30~14:00)
【休診】木曜・祝日

福岡市南区大橋3-2-1 大橋プラザ2F

☎092(551)8080

<http://kodomonoshika.com>

