

# 丈夫がいいね

1369

を置くべきだ」と話す。

## ・24時間で歯石化

歯周病の原因「歯垢(プラーク)」は、口に残った食べ物のかすを餌に繁



次は歯磨きのタイミング

あごのCT画像を示しながら1日1回の歯磨きの大切さを説く中山院長

中山市の中山歯科医院

グに関しては、中山院長は「それほど神経質になる必要はない」と話す。

食事直後の歯磨きが良いとされるのは、本来中性の口内環境が食べ物

歯の健康に良い、というのが「3分以内」を支える考え方だった。

ただ最近では、歯が溶けていた時に表面をこすれば、歯が削れてしまっ

## ・食事頻度に注意

「虫歯予防のために注意したいのは、歯磨きの頻度よりむしろ食べる頻度の方だ」と中山院長は指摘する。やれ、おやつだ、夜食だ、とのべつまくなしに食べ物をお口に入れていたのでは、細菌の繁殖をおせん立てしているようなもの。デザートは食事の間ではなく直後に食べる、間食したらその都度しっかりうがいする、などを心掛けよう。

では、「しっかり磨く」とは、どれくらいの時間を指すのか。

「丈夫がいいね」第1〜33部発売中。お問い合わせは北國新聞社 出版局 076(26)035887

# 回数より時間かけて

殖した細菌の塊。これを放置すると硬い「歯石」になり、歯ブラシで落とすのが難しくなる。プラークが歯石の前段階へ変化するのにかかる時間は24時間前後。毎日磨かなければならないわけはこ

## 歯磨き「3・3・3」? ①

まずは歯磨きの回数について。中山院長は「もちろんこまめに磨くのに越したことはない」としながらも「歯周病予防の観点からは、回数よりも1日1回、時間をかけてしっかり磨くことに重き

## 第36部

## 目標を持って

によって酸性に傾き、食後歯の表面が溶けるためだ。「脱灰」と呼ばれるこの時間帯は、食後30分から1時間続くと考えられる。食べてすぐに歯を磨いて食べかすを一掃すれば脱灰を短く抑えられ、

いずれにせよ、現実には、昼間職場に居たり夜は外食をしたりと、「3分以内」は実行が難しいケースが多い。中山院長は「無理せず、時間が確保できる時にしっかり磨くのが良い」と言う。



# 丈夫がいいね

1370

「1日1回の歯磨きタイムは最低10分は確保してほしい」。中山歯科医院(金沢市)の中山大蔵院長はそう話す。歯磨きの最大の目的は、細菌の繁殖源となる食べ物のかすや、細菌やその代謝物の塊(歯垢(プラーク))を取り去ることにある。また、ブラッシングすることによって歯の間にある歯肉がマッサージュされて血行が良くなり、炎症なども起きにくくなる。

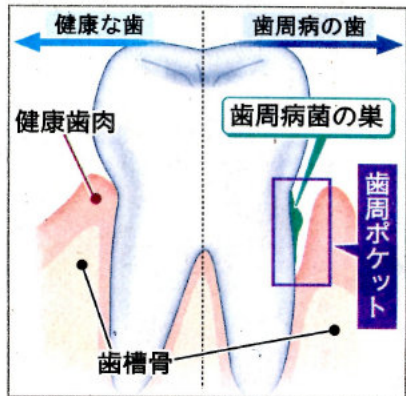
中山院長は「マッサージュ効果は1カ所当たり20秒程度磨くと表れるとされる」と話す。歯は普通

## 歯磨き「3・3・3」? ①

上下各14本なので歯の間は合計26カ所。20秒ずつで520秒、10分弱だ。

・仕上げに磨き粉  
歯磨き粉を付けると洗

浄効果上がるから、短く切り上げてよいのか。そう尋ねると、中山院長は「フッ素配合の歯磨き粉は確かに虫歯予防に有効」としながらも「汚れが落ちるかどつかは別問題だ」とくぎを刺す。



日々の歯磨きとともに2、3カ月に1回の「歯周ポケット」クリーニングにも努めたい

逆に、口がすっきりしが泡だらけになって長時間磨きづらくなるデメリット

なるという落とし穴や、口の中

認めるところだが「タイプや使い方によっては歯肉を傷付けることもある」というから注意したい。一度歯科医に持参して、自分の使い方が合っているのか見てもらうのが良さそうだ。

・ポケット掃除を  
正しい方法でサボらず歯を磨いていれば、歯医

# 1カ所20秒目安に

## 第36部 目標を持って

ットを頭に入れておくべきだという。理想的には、何も付けないブラシでよく磨き、仕上げに歯磨き粉を付けて磨くのがよいとのことだ。

電動歯ブラシの時短効果については中山院長も

者と無縁の生活を送れるのか。中山院長は「それでも2、3カ月に1度は歯科医院でクリーニングするのがよい」とする。掃除の対象は主に、歯の根の骨と歯肉の間で、歯ブラシの毛が届か

「丈夫がいいね」第1〜33部発売中。お問い合わせは北國新聞社出版局076(26)03587