

歯磨きするタイミングは、 いつがいいの？

日常の素朴な疑問シリーズ【2】

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



歯結論は、今まで通り「食後、早い時間での歯磨き」が一番です！

「食後 30 分以内に歯磨きすると、歯を傷つけてしまう」と聞いたけど…と、いうご質問を受けることがよくあります。食事することによって口の中が酸性が強くなって、その状態でハミガキするとエナメル質が削れてしまうのでよくないということなのですが、もともと口の中には歯を修復する能力（再石灰化）がありますので、心配はいりません。

かえて、食後で時間が経つに連れて、口の中に住む「ムシ菌」が歯を溶かす酸を作って、ムシ菌の原因になってしまいますので、やはり今まで通り、食後の早い時間での歯磨きが一番だと思われます。

その時々で、いろいろな情報を耳にすることもありますが、ご自身の口のことでは心配や不安がある場合には、歯科医院に相談していただくことをおすすめします。

患者さんごとに適した補助器具の種類やサイズなどが異なりますので、ご自身の口の中に合ったものを、歯科医師・歯科衛生士の指導のもとに選んでいただくことをおすすめします。

