

## 歯みがきについて

### ● 歯の正しいみがき方

歯垢を常に取り除いていけばむし歯にはなりません。実際は、きれいにみがきましたという人でも約85%しかみがかれていません。

きちんとみがいているつもりでも、みがき残しは結構あるものです。“なくて七癖・・・”といわれるように人それぞれにも欠点があります。これは歯科衛生士に診てもらえばすぐにわかります。一度歯科衛生士に指導してもらいましょう。

### ● 歯をみがくタイミング

歯をみがく目的の1つとして【歯垢をとる】というのがあります。むし歯の原因である歯垢が歯に付着するのに約8時間、歯垢が固まり、歯ブラシでとれなくなるのに約24時間かかります。なので1日1回徹底的に歯みがきを行えばむし歯は防げます。

しかし1回の歯みがきで歯垢を完全に取り去るのは難しいので歯みがきは毎食後おこなってください。就寝前は必ずみがくようにしましょう。昼間は唾液の分泌がさかんに行われ、細菌の繁殖を押さええます。しかし、寝ているときは唾液の分泌量が著しく低下し、細菌の活動が活発になるからです。