

敦賀気比保健だより5月



マスクをはずすと気になること…

マスクをはずしてよいと言われても、「はずせない」「はずしたくない」人も多いのでは？

口元が気になるのはなぜでしょう？それはルッキズム(見た目重視)が話題の今、ますます気になるかもしれません。

- 白い歯で整った歯並びの人は、他のパーツが多少乱れていても綺麗に見える。 ○笑顔が良い人＝歯がきれいな人
- 口角を上げて、きれいな歯がみえると「いい人そう！」という第一印象を受ける。
- 口元が乱れている方は普段の生活も乱れているのではないかという印象を受ける。
- 歯並びがガタガタで髪がボサボサ、顔を洗ってない感じが漂ってくる人は嫌だ。
- どんなに美人でも歯が汚いのはドン引き。

5月は歯科検診があります。検診で虫歯、歯肉炎などがみつかった人には治療勧告書を出します。

食後 30 分間は歯磨き NG？ ジュースは歯を溶かす？ 歯科医が教えるホントとウソ

<https://news.yahoo.co.jp/articles/47a87f4058caa81384a61839ac7e451c3fe3d529?page=1> より抜粋

Q.「ジュース類を飲むと、歯が溶ける」という説を耳にしたことがあります。これは本当でしょうか。

A.ジュース類を飲むと歯が溶けるわけではなく、口内の pH が酸性に傾く時間が長いと、歯が溶けるとい
うのが正確です。

pH というのは、液体が酸性かアルカリ性を示す数値です。pH の値が大きいとアルカリ性、値が小さいと
酸性が強くなります。例えば pH1 は塩酸や硫酸で、ものを溶かす性質を持っています。

ジュース類のほとんどが酸性であり、コーラは pH2.2、スポーツ飲料は pH3.8 くらいとされています。数値
で見ると、ものを溶かす性質を持っています。口内は平常時、pH7 の中性に保たれています。しかし、飲食
を始めると、pH の低い食べ物を口にするため口内の pH が低くなります。そうすると、むし菌が飲食物に
含まれる糖を分解して酸を作り出し、その酸によって歯の表面のエナメル質からリンやカルシウムが溶け出
します。この一連の現象を「脱灰」と呼びます。その後、唾液が食後 30 分～1 時間かけて口内の pH の値を
中性に戻していきます。そうすると、溶けだしたリンやカルシウムが歯に戻ります。これを「再石灰化」と
呼びます。この 2 つのバランスが口内では保たれています。ですから、ジュース類を飲んで、口内の pH が
酸性に傾く「脱灰」の時間が長いと、むし菌になるのです。

Q.食後 30 分経つと口内の pH が中性に近づくということは、歯磨きは時間をおいてからした方がいいのでしょうか？

A.それは誤りですね。食べたらずぐに磨くのが一番いいです。

食べた後は食べかすが口内に残っています。そうすると、それを栄養源にむし菌が活動してしまいます。
だから、まずは歯磨きをしてむし菌の栄養源を除去する。それから唾液で pH が戻っていくのが一番です。
いかがですか？6 月には、昨年に引き続き、県から、高校 2 年生の皆さんにデンタルフロスの配布があります。お口



の健康に気を配りましょう。