

『かわら版』

第207号

＜発行＞
㈱トリヤベ住建
046-267-8270



「その習慣は逆効果」歯科医が警告する「歯磨き直後に絶対やってはいけない」5つのNG行為

歯を磨いた直後にコーヒーを飲んでいる、歯磨き後のうがいは念入りに——このどちらかに心当たりがある人は要注意です。歯磨きは一日の中で、お口の中がもっとも清潔になる瞬間。しかし実は磨いた「直後」の行動次第で、せっかくのケアがほとんど無駄になってしまつてしまいます。

今回は「歯磨き直後に絶対やってはいけない」5つの行為と、その理由をお伝えします。

① 強いうがいを何度もする

歯磨き後にスッキリしたくて何回も強いうがいをする方は少なくありません。しかし、これが大きな落とし穴です。毎日歯磨きしているのに、実はむしろ歯予防効果を自分で消している状態かもしれません。歯磨き粉は高濃度フッ素（4500ppm）配合のものを使用すると、むしろ歯予防効果が高まります。歯磨き粉に含まれるフッ素などの有効成分は、歯磨きの後、歯に残ることで効果を発揮します。そのため磨いた直後に勢いよく何度もすすいでしまうとケアの「主役」である有効成分がすべて流れ落ちてしまい、せっかくの効果が発揮されない状況となります。推奨は



「少量の水で5秒、1回だけ」
多くても2回までに
とどめましょう。

② 歯磨き直後に飲食する

歯磨き後の歯の表面は、汚れが落ちているだけでなく、歯の表面を覆って保護しているタンパク質の膜（ペリクル）も一時的に剥がれており、酸や着色に対して無防備な状態です。

このタイミングで飲食すると、歯のコーティングがないので、せっかくキレイにした歯がダイレクトにダメージを受けやすくなってしまいます。特にコーヒーや、果物の酸、糖分などの影響は大きく、着色やむし歯リスクを高めます。さらに、歯磨き粉の有効成分も飲食によってすぐに落ちてしまい、歯磨きで汚れを取り除いた意味がなくなってしまいます。理想は歯磨き後2時間は飲食をしないこととされていますが、目安は「まずは30分、飲食しない」どうしても何か飲むなら水だけが好ましいです。実際、しっかりと歯磨きをしているのにむし歯や着色が進んでしまう人によると、「磨いた直後に飲食をした」「念入りにうがいをしていた」というケースは非常に多く見られます。

③ マウスウォッシュを使用する

歯磨きの後に、マウスウォッシュを使う習慣のある人は多いです。しかし、殺菌や口臭予防が目的の一般的な洗口液（アルコール系など）は、歯磨き直後は避けて下さい。お口をしっかりすすぐことで、歯磨き粉に含まれるフッ素などの有効成分が流れてしまったためです。マウスウォッシュを使用する場合も、飲食と同様に

少し時間を空けてからにしましょう。ただし、例外もあります。むしろ歯予防が目的のフッ素洗口液（フッ素うがい薬）や、歯科医が処方するタイプのものは、歯磨き直後の使用で問題ありません。持っている製品の使用タイミングがわからない場合、歯科医院で相談をしましょう。

ちなみに、マウスウォッシュと液体歯磨き（デンタルリンス）は異なるものなので、注意してください。液体歯磨きは、うがいをしてからブラッシングの順番です。

④ すぐにガムを噛む

キシリトールガムであっても、歯磨きの直後に噛むのはオスメしません。



市販のガムは、キシリトールではない代用甘味料や糖分が入っていることもあります。たとえキシリトール100%ガムだったとしても、歯磨きの直後は噛まないほうが良いです。キシリトールは、歯の働きを抑える効果はありますが、フッ素のように歯を修復して強くする直接的な効果とは異なります。さらに、ガムを噛むことで唾液が多く出ると、歯磨き粉の有効成分を洗い流す可能性もあります。キシリトールガムは飲食後やお口の渇きが気になった時、甘い物が食べたくなった時の代替として利用するのが理想です。

⑤ 歯磨きの後に歯間清掃

多くの人が勘違いしているのが、歯間清掃のタイミングです。フロスや歯間ブラシは「仕上げ」ではなく、「準備」として行うのが正解です。フロス、歯間ブラシ、ジェットウォッシャーなどの歯間清掃は、歯磨きの前に行うのが基本なのです。

先に歯間の汚れを除去することで、歯磨きの清掃効果が高まることや、先に歯間の汚れを除去することで、歯磨きの清掃効果が高まることや、歯磨き粉の有効成分が歯間にまで行き届きやすくなるがわかっています。また、歯磨きの後に歯間清掃をして、さらにお口をすすいでしまうと歯磨き粉の有効成分をしっかりと流してしまう結果になってしまいます。歯間清掃を行い、しっかりとお口をすすいでから、歯磨きをしましょう。

「1つだけでも今日から実践しよう」

お口はしっかりとうがいしなければならぬという印象を持っている方は多いと思います。喉の奥についた菌やウィルスを落とすガラガラうがいと、お口の中全体の菌を落とすぶくぶくうがいは似て非なるものです。普段のうがいはしっかりと行い、歯磨き後のうがいはほどほどにしましょう。もし今日から一つだけ変えるなら、「歯磨き後は少量の水で1回だけすすぎ、30分は何も口にしない」。それだけでも、むし歯・着色リスクは確実に下がります。朝や昼などの忙しい時間帯は忘れてしまつかもしれませんが、唾液が減ってお口の中の菌が増殖しやすい就寝前だけは、このルールを守ってください。歯磨き粉は薬ではないので、塗るだけでは歯磨きの意味がないのですが、お口の病気予防に有効な成分が入っていることも事実です。その効果を最大限引き出せるよう、ぜひ今日から歯磨き後の習慣も見直してみして下さいね。

『SPAー野尻真里さん記事より』



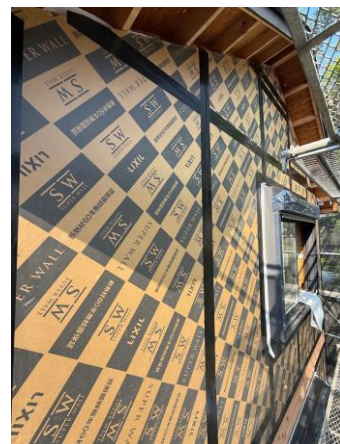
【S様邸 スーパーウォール高性能リノベーション住宅完成】

将来を見据えたりノベーションで 断熱最高水準の住宅性能を。



玄関ホール

実家を見事に甦らせるお手伝い
新築と同等の高性能



断熱施工



・性能値
Q 値 $1.84\text{w}/\text{m}^2\cdot\text{k}$
・外皮性能
UA 値 $0.53\text{w}/\text{m}^2\cdot\text{k}$
・気密性能
C 値 $0.49\text{cm}^3/\text{m}^2$



今月のレシピ 『里芋と明太子のマッシュサラダ』（2人分）



◆材料 里芋 中6〜7個、 明太子 30g
しょうゆ 小さじ1、 マヨネーズ 大さじ3
焼きのり（全形）1枚

◆作り方

- ① 里芋は泥を落としてたわしでよく洗い、半分に切る。
- ② 里芋をラップで軽く包み、電子レンジ（600W）で7〜8分加熱する。
（竹串がスッと通るほど。ラップをしたまま粗熱を取る。）
- ③ 里芋の皮をむいてボウルに入れ、十分につぶし、しょうゆを加えてからめる。
- ④ 明太子を軽くほぐして加え、マヨネーズを加えてよく混ぜる。焼きのりをちぎって加え、さらに混ぜる。



イメージ図

◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除
リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。
また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



株式会社 トリヤベ住建

046-267-8270

大和市福田 662-8



QRコードで
読み取ってね！