

第1回旭中学校区合同学校保健安全委員会講話 質問

Q1 デンタルフロス・糸ようじの使用について、歯みがきの前後どちらがいいでしょうか。

A. フロスは歯磨きの前がおすすめです。フロスが先の方が、歯垢除去率が良くなるという研究結果が報告されています。歯の間に詰まった汚れを取り除いてから磨く事で、歯磨き粉の有効成分（フッ素など）を歯間部に行き渡らせることができます。

Q2 食後又は間食後に、すぐにお水で口をゆすいたのと、例えば2分後くらいに口をゆすいたのでは、PHが酸性に傾く深さは、やはり変わってくるものでしょうか。

A. 多少、違うのではと思います。なるべく早く、うがいや歯磨きをして糖分が長くお口に残らないようにするのが大切です。

Q3 食事後すぐに歯をみがくと歯が溶けているから良くないと聞きました。どのくらいの時間がたってからみがいた方がいいですか。また、時間をおけない場合にはみがかない方がよいですか。

A. すぐに磨くと良くないと言われているのは、酸蝕症の事です。酸蝕症とは、炭酸飲料、かんきつ類など、酸性の食べ物をよく口にする事でエナメル質が薄くなっている方です。大半の方が酸性の時間を短くするという観点でいえば、「食後はできるだけすぐに歯を磨く」が良いと考えております。食事をしたあとはプラークの活動が活性化し、口の中が酸性に傾きます。食後はなるべく早く歯を磨く事で、プラークの増殖を抑え、口の中を中性に戻しやすくなるからです。

Q4 仕上げみがきの卒業タイミングは何歳位ですか。

A. 10歳から12歳頃までが必要と考えられています。6才臼歯が生えそろう、前歯上下4本が永久歯に生えかわったあとが目安です。ある程度自分で磨けるようになって、しっかり磨けているかどうか、チェックだけでも続けてください。

Q5 フッ素は歯を強くするけど、人体には悪影響があると聞きました。フッ素を残すとありましたが、大丈夫でしょうか。

A. どんなものでも摂りすぎは身体に良くないです。フッ素でも一度に大量に取り込まれると中毒を起こします。フッ素を日常生活で大量に取り込むことはないと思います。歯磨き粉、フッ化物洗口、歯科医院での塗布は歯の表面に使用しているだけで、大量にフッ素を取り込む使用法ではないからです。問題ないと考えております。

Q6 思春期性歯肉炎は女子に多く、ホルモンも関係しているとのことだったのですが、生活習慣を整え、歯みがきをしっかり行えば改善するのでしょうか。

A. そういう事です。生活習慣を整え、プラークコントロールがとても大切で、徹底していれば予防できます。プラークコントロールとは、歯垢を取り除き、口腔環境を正常に保つ事です。

Q7 むし歯があっても、歯科医院で治療をしないことがたまにある（様子をみましようと言われる）が、それはなぜなのでしょう。

A. 観察歯、初期虫歯は歯の表面が白くなっていたり、茶色になっているだけの状態です。穴にはなっていないけど、すでに虫歯が始まっている、なりかけているというサインです。詰め物で埋めるには一定以上厚みを確保するために、健康な歯を削る必要があります。虫歯の状態が進んで、穴になった後に治療しても削る量はほとんど変わらないという事になります。要観察歯、初期虫歯が進まないようにしっかり磨くことが大切です。

Q8 プロケアをどのくらいの間隔で受けると、歯と口の健康を維持できますか。

A. 一般的に、3ヶ月に一回程度が望ましいとされています。虫歯や歯周病のリスクが高い場合は1～2ヶ月に一回、短い間隔で受診するよう勧めています。