

## 2021年度 学校保健安全委員会「校医さんへの質問」へのお答え

Q: 歯磨きのタイミングはいつがよいのでしょうか？

A: 今は一般的には、朝と夜みがくという人が多いです。

就寝中には、唾液の量が減り、口腔内の細菌が増殖します。口の中がネバネバするというのもこの為ですので、朝起きての歯磨きは必要と思いますが、食後も又、歯垢中の細菌増殖予防の為に大事です。

食後すぐ歯を磨くとエナメル質を傷つけるので30分後という説もありますが、普通の食生活をしている方は30分待たなくてもOKです。

何よりも一番大事なブラッシングのタイミングは、夜(寝る前)です。たった一個のむし歯菌が朝までに分裂を繰り返して、5000個に増殖すると言われています。

夜はできるだけ丁寧なブラッシングを心がけ、細菌の数を減らして欲しいと思います。(10分間は必要です。)

Q: 磨きすぎたら歯がすり減りませんか？

A: よく質問されますが、正しい方法でブラッシングすれば磨きすぎということはありません。

できるだけ低年齢から正しいブラッシングの習慣づけが大切かと思っています。

“磨いている”ことと“磨けている”は違います。自分の歯で一生食べられる為に、定期検診もお願いします。

※昼食後もブラッシングした方が夜のブラッシングが楽になります。(歯垢

は時間の経過とともに除去しにくくなりますので)

**Q：歯並びと肩凝りの関係はあるのでしょうか？**

A：歯並びの悪さにより、噛み合わせが悪くなり、噛み合わせが悪いと顎の筋肉にも負担がかかり首や肩の筋肉も緊張しやすくなり肩凝りにつながることがあります。

ただ歯並びが悪いと、ブラッシングが上手にできず、むし歯になったり、又、歯周病の原因になります。

日々の診療の中で、一番気になるのが、歯のくいしばり、歯ぎしり癖が、肩凝りの原因となっている場合が多い事です。上下の歯が接触するのは、食事の時だけ(1日約30分)それ以外は上下の歯に隙間があいている状態が正しいのですが上下の歯が常に接触している癖のある方は夜就寝中に噛みしめている場合が多く、そのことにより、首から肩にかけての筋肉にストレスがかかり肩凝りの原因となります。

以上、学校歯科医師である土谷先生にお答えいただきました。