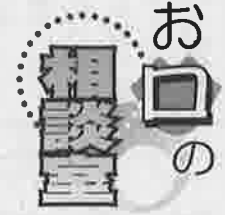


1日1〜2回徹底的に



思われます。

しかし朝起きたときは、夜間に繁殖した細菌が口の中に非常に多い状態のため、朝歯磨きをするのは理にかなっていません。日本では「朝起きたら口をすすぐ」という禅寺の習慣もあります。食事をおいしく食べるため、エチケットのために、食前や食後に歯を磨くのも大切なことです。

人によって生活習慣は違い、国によっても違います。自宅で朝食を取る方が多い日本に対して、中国では外食が中心となれば、歯磨きのタイミングも異なるのは自然なことです。

朝は忙しい人も多いでしょう。晩酌後寝てしまい、夜は歯磨きができない人もいるかもしれません。歯に細菌が付いたまま食事をするのが嫌な人もいれば、歯磨き粉が残っていると食事がおいしくないと感じる人もいます。歯磨きの正しいタイミングは「磨けるとき、磨きたいとき」だといえるでしょう。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒8552-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。歯科医師会のホームページは「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

歯磨きのタイミング

【問い】私は中国からの留学生ですが、中国では食事前に歯磨きをします。日本では、周りの人はほとんど食後に歯磨きをするようです。朝食は外で食べるので、そのようにしているのですが、どちらが正しい歯磨きのタイミングでしょうか。（長崎市、23歳男性）

【答え】歯磨きは食前と食後、就寝前と起床後などで、どちらがよいタイミングなのか、しばしば議論になりま

す。実は、これについて統一された見解はありません。一方、24〜48時間ごとに徹底的なブラッシングを行えば、歯肉の健康は保たれるという報告があります。1日2回までは、歯磨きの回数が増えた方が、歯肉はより健康になるという報告もあります。

つまり「タイミングを問わず1日1回、徹底的にブラッシングする方が、歯周病やむし歯の予防には効果的で、2回ならよりよい」ということです。きれいに磨いた歯面に細菌が付着してプラーク（歯垢）が成熟するまでには、少なくとも24時間かかることから、このような結果が出たと

回答者  
宮田 浩光  
長崎市竹の久保町  
みやた歯科医院長

