

# Question Answer

## お口の健康そこが知りたい 51

協力・鶴岡地区歯科医師会

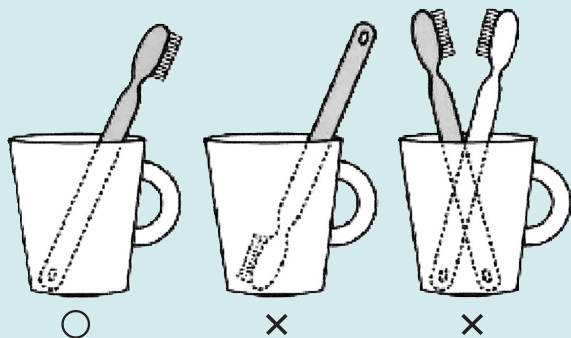
### いつ歯みがきをしていますか？

お口のなかには、数百種類の細菌がいます。そして、よく歯磨きをする人で1000億個～2000億個、あまり歯磨きをしない人と4000億個以上の細菌がお口の中にいるといわれています。これらの細菌の中には虫歯や歯周病の原因となる菌などが含まれています。

一日の中でお口の中の細菌の数が一番多くなるのは、朝起きた時です。これは、夜寝ている間には、細菌を洗い流す役割をする唾液がほとんど出てこないのです。細菌がどんどん増えていくからです。みなさんも朝起きた時、口臭が気になる方はいませんか？唾液には消化・抗菌作用の他に、お口の中を洗い流してきれいにしたり、食事で酸性になったお口の中を中和して、酸で弱くなった歯を修復する作用があります。したがって、

**夜寝る前と朝起きた時の歯磨きが、お口の中の細菌を減らすためにはより効果的**です。最近、この朝の歯磨きで、インフルエンザの予防に効果があるのではないかとわれています。また、最近の研究では、口の中の細菌が様々な全身の病気に関係していることがわかってきましたので、細菌の数は少ないにこしたことはありません。

### 歯ブラシの保管方法



使用後はケースなどには極力入れず、流水でしっかりと洗い、毛先を乾燥させてください。他の人の歯ブラシと接触しないように保管しましょう。

**虫歯や歯周病の予防のためだけでなく、インフルエンザ等の予防のためにも、寝る前と朝起きたときの歯磨きを丁寧にしたほうがよいようです。**