

今月のテーマは『夜の歯みがき』です。

皆さんは、なぜ『夜の歯みがき』が大切なのかご存知でしょうか？

寝る前だから？一日の最後の歯みがきだから？

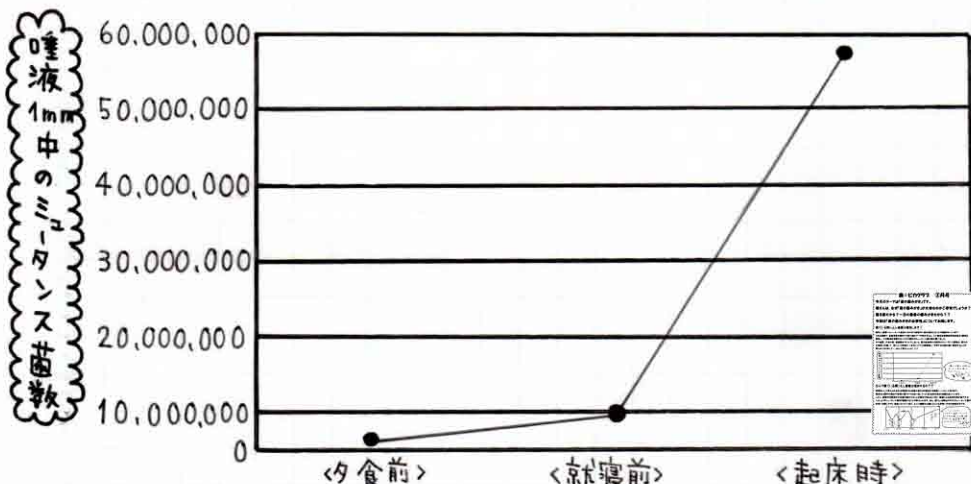
今回は『夜の歯みがきの必要性』についてお話します。

## 寝ている間にムシ菌は増加します！

◎『むし菌＝ミュータンス菌』は1日の中で就寝中に最も増加することが確認されています。

とある実験で、昼食後歯を磨きその後の歯のケア行動を中止し、『夕食後』『就寝前』『起床後』に唾液を採取し、その唾液を培養することで口腔内のミュータンス菌の数を調べました。

その結果、夕食の後、就寝前までにケアしないと、翌日起床時の口腔内のミュータンス菌数は、前日の夕食後と比例して、多い人で48倍に！少ない人で10倍増加し、平均すると約30倍に増加することが明らかになりました・・・なんて恐ろしいっ(T\_T)！



## なんで寝ている間にむし菌は増加するの??

◎理由として考えられるのは『唾液の分泌量の変化』が増加する要因の一つとしてあります。

唾液は口腔内の最近や食物の残りかすを洗い流してくれる『自浄作用』の役割を担っています。

しかし、就寝中は唾液の分泌量が減少することが研究で知られており、唾液による自浄作用が低下することにより『ミュータンス菌』が増殖することが考えられます。また、寝ている間は口の中でミュータンス菌が非常に活動しやすい温度になっています。よって睡眠中は歯にとっても非常に大切な時間なのです。

