

歯ピカクラブ通信①月号



明けましておめでとうございます 本年も宜しくお願いいたします



今月のテーマは「夜の歯磨き」についてです。

なぜ夜の歯磨きが大切なのかご存知ですか？1日の最後だから？寝る前だから！？

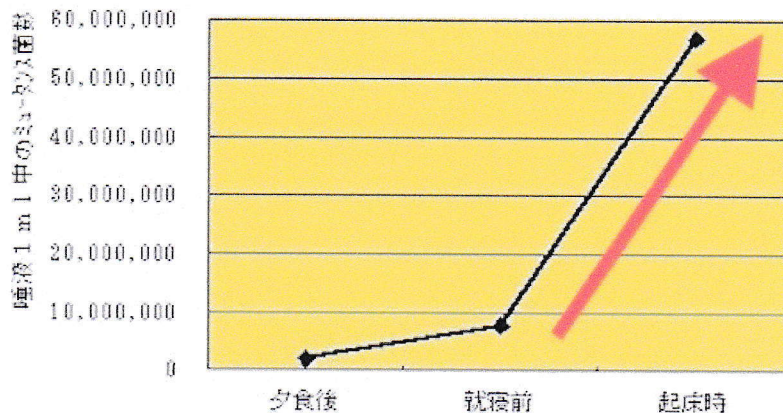
＜寝ている間にミュータンス菌（ムシ歯菌）は増加してしまいます＞

ミュータンス菌（ムシ歯菌）は1日の中で就寝中に最も増加する事が確認されています。

ある実験で、昼食後歯を磨きその後は歯のケア行動を中止し、「夕食後」「就寝前」「起床時」に唾液を採取し、その唾液を培養することでお口の中のミュータンス菌の数を調べました。

その結果、夕食のあと、就寝前までに歯のケアをしないと、翌朝起床時のお口の中のミュータンス菌数は、前日の夕食後と比べて、多い人で48倍、少ない人で10倍に増加し、平均すると約30倍に増加することが明らかになったのです。

就寝中のミュータンス菌数変化

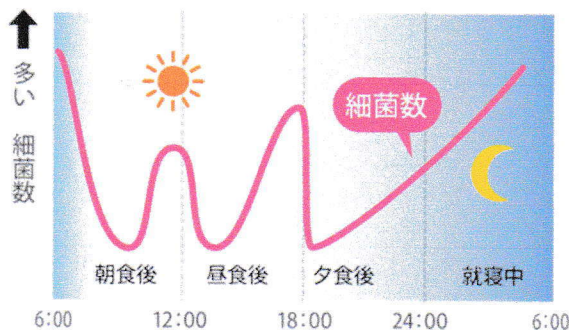


＜なぜ寝ている間にミュータンス菌（ムシ歯菌）は増加するの？＞

増加する理由の一つとして、唾液の分泌量の変化があります。

唾液はお口の中の細菌や食べ物の残りカスを洗い流す「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と考えられています。



特に夕食後就寝前までに、細菌のかたまりであるプラーク（歯垢）を取り除き、お口の中を清潔にしておくことがムシ歯リスク低減に大きく影響してきます！！

