



歯の保ち方⑤ (食後の楽しみ)



「食べたらずぐ磨く」?
 あなたの常識は非常識! 「食べたらずぐ磨く」は、大きな間違いです。
 食べた直後は、脱灰(だっかい)して歯が弱くなって傷つきやすいのです。
 その時に良かれと行う歯みがきは、痛みやしみのもとになります。
 たしかに、私の恩師でもある優秀な研究者が、「食事中から食後に脱灰という
 むし歯になりかけの状態になるので、食べたらず3分以内に歯を磨こう」とかつて
 呼びかけましたが、それでは洗面所で食事しなければならないでしょう。
 食べることが何よりの幸せのはずなのに、食べたらずぐに磨いたら味気ないものになってしま
 います。何よりの幸せを手放して、楽しいですか?
 脱灰の後、再石灰化に1時間くらいかかりますから、食後は「美味しかったな～」と幸せに浸っ
 て、1時間くらい経ってからおもむろに歯磨きするようにしましょう。
 その優秀な研究者も、すぐにそうするべきと気づいて訂正したのです。かれこ
 れ20年前の話です。それなのに、いまだに「食べたらずぐに歯を磨きましょう」
 という非常識が常識と考えられています。
 むし歯を早期発見早期治療ではなく、早期発見長期管理とするべきなのと同じ
 ように、常識と思っていたことが非常識と気づいて考え方を改めると、人生の幸
 せを実感できるはずですよ。
 食事と食後を楽しんで歯を保ちましょう。



歯科 小児歯科 口腔外科 矯正歯科



いちご歯科クリニック

院長 廣田和好

〒986-0805 石巻市大橋3丁目2-4 TEL 0225-92-8215

■電話受付 平日/9:00~12:30、14:00~18:30

(月・火・木・金)

9:00~12:30 (水・土)

ホームページアドレス <http://www.ichigo-dc.jp>

