

## 歯の相談室



あじま診療所歯科  
歯科医師 右近 快平

### 寝る前は必ず歯磨

### きしましよび

歯垢(プラーク)1mg中に一億個以上の細菌が存在すると言われている。またその細菌も浮遊してるだけなら、唾液で洗い流すことが可能です。しかし、虫歯の原因菌といわれるミュータンス菌はバイオフィルムという、粘着質の膜を形成し、そこに複数の細菌が共存しているとされます。その膜の中にある限り、細菌に対しての抗生物質なども効きませんし、そこで、酸を産生されると、高濃度の酸によって虫歯ができてしまいます。歯科医院での物理的、機械的除去が第一選択ですが、歯垢がバイオフィルムへ変化するのに48時間はかかるので、それまでは歯磨きで歯垢を除去することが重要になってきます。しっかりと歯磨きをしても、歯ブラシだけでは歯と歯の間は56%しか磨けてないとの報告があり、デンタルフロスを併用することで86%まで上昇するとされます。寝ている間は唾液の分泌も減少して、自浄作用も低下しますので、1日の締めくくりに、しっかりと歯磨きをして、虫歯と歯周病を予防しましょう。