

<学校歯科委員会からのお知らせ>

食後の歯みがきについて

酸蝕症に絡んで、食後 30 分後の歯みがきを推奨するような内容のテレビが放送され、学校現場で少なからず混乱を招いており、会員並びに学校歯科保健担当者からのお問い合わせも見られますので、以下に日本小児歯科学会の見解を示します。茨城県歯科医師会学校歯科委員会も同様の見解でありますので、保育所・幼稚園・学校現場における指導をよろしくお願い致します。

「食後の歯みがきについて」：一般社団法人 日本小児歯科学会

これまで保育所・幼稚園、学校では昼食後にはなるべく早く歯みがきをしてから遊びましょうと指導してきています。その理由としては、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯垢（プラーク）と食後口の中に残留する糖質を早く取り除くためだからです。ところが、最近になって、食後すぐに歯をみがくと、あたかも歯が溶けてしまうというような報道が新聞やテレビで伝えられたため、現場がやや混乱しているようです。

これらの報道のもととなったのは、実験的に酸性炭酸飲料に歯の象牙質の試験片を 90 秒間浸した後、口の中にもどしてその後の歯みがき開始時間の違いによる酸の浸透を調べた論文で、むし歯とは異なる「酸蝕症」の実験による見解なのです。

実際の人の口の中では、歯の表面は上記の実験で用いられた象牙質ではなく酸に対する抵抗性がより高いエナメル質によって被われています。したがって、このような酸性飲料を飲んだとしても、エナメル質への酸の浸透は象牙質よりずっと少なく、さらに唾液が潤っている歯の表面は酸を中和する働きがあり、酸性飲料の頻繁な摂取がないかぎり、すぐには歯が溶けないように防御機能が働いています。つまり、一般的な食事ではこのような酸蝕症は起こりにくいと考えられます。

小児における歯みがきの目的は歯垢の除去、すなわち酸を産生する細菌を取り除くとともにその原料となる糖質を取り除くことです。歯みがきをしないままですと、歯垢中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて、歯が溶けだす脱灰が始まります。このように、歯垢中の細菌がつくる酸が歯を脱灰してできるむし歯と、酸性の飲食物が直接歯を溶かす酸蝕症とは成り立ちが違うものなのです。

結論としては、通常の食事の時は早めに歯みがきをして歯垢とその中の細菌を取り除いて脱灰を防ぐことの方が重要です。

学会としても今後より詳細な情報を提供していく予定ですが、現在のところ、園・学校における昼食後の歯みがきについては、現状通りの方法で問題ありません。

※小児歯科学会のコメントは、次のURLまたは、日本小児歯科学会のホームページよりご覧いただけます。

・ <http://www.jspd.or.jp/contents/news/news20121012.html>

・日本小児歯科学会 HOME>学会関係者向けページ>学会からのメッセージ・ご案内