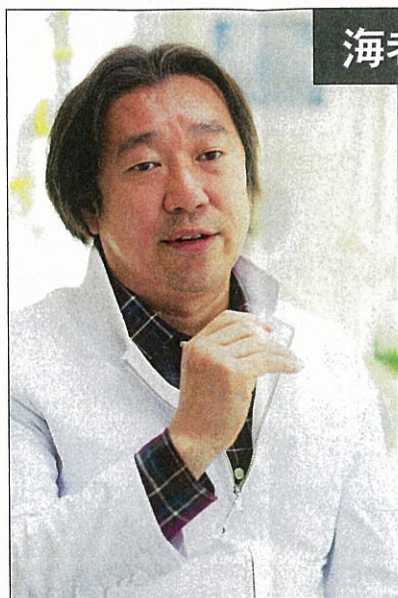


昼食後すぐに歯磨きをするのは、やめたほうが賢明です



海老沢 聡

Satoshi Ebisawa

海老沢歯科医院

東北大学歯学部卒業。丸の内、京橋、虎ノ門、六本木などの歯科医院で勤務したのち1997年、東京都杉並区に海老沢歯科医院を開院。趣味はテニス。

「短期的には感染症のリスクがあることがわかっていましたが、確率は高くはありません。では、長期的なリスクとはなにか。」

「レーシック手術を受けた人が緑内障になったときが問題です。緑内障では、目の圧力『眼圧』のコントロールが必要ですが、それが正確に測定できなくなるのです。血圧が測定できないのに血圧にかかわる治療をするのと同じで、非常に治療の難易度が高くなる。このリスクはまだあまり知られていません」

さらに、近年は40代でもレーシックを受ける人が増えているが、平松氏は「お勧めしません」と言う。「もし40代でレーシックを受けても、すぐに老眼がやってきます。すると、4〜5年で老眼鏡が必要になる。20



3Dスキャナーでは、歯型をとる際のストレスが軽減される。また、矯正後の歯の様子も表示される。

代でレーシックをやれば20〜30年は効果があるのでいいかもしれませんが、経済的に余裕のある40代になってからと考えていると、意味がないものになってしまう」

虫歯

銀歯ではなく
白プラスチックも
保険適用に

しばらく行かない間に常識が変わるといえば、歯科医院もそう。虫歯にならなければ歯科医院に行かないという人もまだまだ多いだろうが、

海老沢歯科医院の海老沢聡院長によれば、日本人の虫歯は減少傾向にあるという。背景には「食生活や生活習慣の改善があるのではないかと」と海老沢氏は推測する。

その代わりに歯科医院での治療も歯石除去や矯正などのメンテナンスに変わってきているという。

歯磨きの常識も変化している。携帯歯ブラシをカバンに常備したり、職場に置いたりして食後に歯磨きをしている人もいるが、「食後すぐの歯磨きは逆効果」と海老沢氏は話す。

「食後は歯の表面が酸で溶けています。そこで歯磨きをしてしまうと、歯に傷をつけてしまうのです。そのうえ、せっかく唾液が十分出ている時間帯ですから、食後30分から1時間間は歯磨きをしないことをお勧めしています。健康のためにと黒酢を飲んでいる方や、果物を多くとったときも同じことがいえます」

口腔ケア先進国のフィンランドやノルウェーでは、食後は歯磨きせずにガムを噛むことが推奨されているほど。学校の現場などでは給食後の歯磨きを推奨する歯科医も多いが「高齢の方が多く、知識が更新されていない」典型例だろう。

「歯磨きは、ブラッシングが上手に

できないような身体上の理由がある方や喫煙者などハイリスクの方以外、朝と夜の2回で十分です」

最近では、「酸蝕」つまり、胃酸など虫歯菌以外の原因で歯を傷めて歯科にかかる人も増えている。具体的には逆流性食道炎などが原因のことが多い。

「胃酸が出た後は口の中にイガイガした気持ち悪さが残り歯磨きをしたくなるのですが、やはり歯は傷つきやすくなっていますので、ゆずぐだけにとどめてください」

少なくとも増えてきたとはいえ、虫歯の治療にも変化が起きているという。もつとも大きな変化は、治療のデジタル化だ。虫歯の被せ物や、歯並びの矯正に3Dのスキャナーが活用されている。

「虫歯は削るところまでの技術は、器具は揃ってきたとはいえ、そこまですべて変わっていません。ただ、被せ物の進化はめざましい。以前は型取りして、銀歯を作っていました。それが、今では口腔内をスキャンした3Dデータを元に白いプラスチックブロックから削り出す『CAD/CAM冠』が急速に普及しています。銀歯よりも目立ちません」

平成31年1月 00 日

株式会社 プレジデント社
代表取締役社長 長坂嘉昭様

質問書

一般社団法人日本学校歯科医会(以下、本会といいます)は、貴社刊行の「PRESIDENT12月号」(2018. 12. 31発行)のP81において掲載された海老澤聡氏の「食後の歯磨きは逆効果」であるとの見解について、貴社のご見解を承けたまわりたく、以下のとおりお尋ね申し上げます。

食後の歯みがきについて、「公益社団法人日本小児歯科学会」^{資料1}は、食後の歯磨きについての「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ある、との見解を発出されております。また、「特定非営利活動法人日本歯科保存学会」^{資料2}「一般社団法人日本口腔衛生学会」^{資料3}も同様の見解を表明されております。本会は、これらの学術見解を強く支持するものであり、学校現場において学校歯科保健の立場から、教育として同様の発信^{資料4}をしております。

したがって、本会といたしましては、海老澤聡氏のご見解には遺憾ながら疑義を呈するものであり、ビジネスエリートを中心に社会一般に大きな影響力を有する貴社「PRESIDENT」にて発信されたことを憂慮しておるところでございます。

つきましては、海老澤聡氏の食後の歯みがきに関するご発言についての学術的根拠をお示しいただきたく存じます。

また、海老澤氏は「学校歯科医は高齢の方が多く、知識が更新されていない」と発言されておりますが、学校歯科医は本会が主催する研修会をはじめ各種の研修会等に参加し、日々知識の更新に務めております。「高齢の方が多く、知識が更新されていない」との氏のご意見は、年齢と知識の更新の間には何ら関係がなく、高齢者に対する謂われなき偏見に基づくものであり、到底、看過し得ぬ不適切なものと考えます。

以上、2点につき貴社の責任のもと、文書にて発言の真意と根拠をお示し頂きたい、ここに質問書としてお送りいたしますので、ご対応の程、よろしくお願いいたします。

一般社団法人日本学校歯科医会
会 長 川本 強



公益社団法人

日本小児歯科学会

Japanese Society of Pediatric Dentistry

サイトマップ

お問い合わせ

English

国民の皆様向けページ

歯科医療関係者向けページ

Google カスタム検索

会員専用ページ
Member Only

メインコンテンツ

Main Contents

■ 専門医・認定医がいる施設検索

■ こどもたちの口と歯の質問箱

■ 学会からの提言

▶ これからの小児歯科医療のあり方について

▶ 3歳児歯科健康診断における不正咬合の判定基準

▶ 幼保一体化に伴う乳幼児歯科保健のあり方

▶ フッ化物の局所応用についての考え方

▶ 子ども虐待防止対応ガイドライン

▶ これからの小児歯科医療と保健

▶ 「食育」推進についての提言

▶ これからの小児歯科保健のあり方

▶ 食後の歯みがきについて

■ 入会のご案内

■ 歯科衛生士コーナー

■ 学術大会・セミナー等のお知らせ

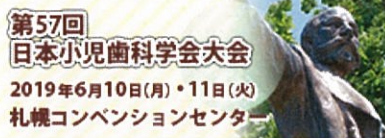
■ 地方会案内

■ 女性小児歯科医のページ

■ ダウンロード

■ 共催・後援のお知らせ

■ リンク集

子どもたちの歯並び・かみ合わせ
の治療に関する Q & A

HOME > 学会からの提言 > 食後の歯みがきについて

メインコンテンツ

学会からの提言

食後の歯みがきについて

公益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していると、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ふものなのです。

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。



The Japanese Society of Conservative Dentistry
特定非営利活動法人 **日本歯科保存学会**

▶ サイトマップ ▶ English ▶ 関連リンク

▶ 一般の方はこちら

認定資格関連 | 出版物 | ステートメント | 表彰制度 | 倫理関連 | 会員規則 | 委員会一覧

ホーム > 会員ページ > ステートメント

第150回 日本歯科保存学会
2019年度 春季学術大会

学会を名乗る不審な
電話にご注意ください。

研修単位
管理システム関連

投稿・発表に
おける倫理規程

会員行動規範

個人情報保護に
関する指針

会員倫理規程



「日本歯科保存学雑誌」掲載論文を
J-STAGEで公開しています。
掲載論文は学術論文検索エンジン
「Google Scholar」で検索でき
ます。



The 11th World Endodontic Congress
IFEA 2018 Seoul
October 4th - 7th, 2018 Coex, Seoul, Korea
www.ifea2018korea.com



会員登録情報閲覧・変更

ステートメント

ステートメント

- ◆ [3Mix-MP法についての見解](#) (139KB)
- ◆ [AIPC \(非侵襲性歯髄覆罩\) のガイドライン](#) (187KB)
- ◆ 「食後30分間は歯磨きを避けること」についての見解 (88KB) ※2013年12月掲載

教育ガイドライン

- ◆ [保存修復学講義ガイドライン](#) (350KB) ※2015年1月掲載
- ◆ [保存修復学実習ガイドライン](#) (413KB) ※2015年1月掲載

本学会からの提言

- ◆ [根面う蝕 -3領域\(修復・歯内・歯周\)の統合的見地からの提言-](#) (1.1MB)

一般ページ | 歯科保存とは | 学会紹介 | 認定医・専門医一覧 | 市民公開フォーラム | 学術大会案内 | 入会案内 | English | 関連リンク
会員ページ | 認定資格関連 | 出版物 | ステートメント | 表彰制度 | 倫理関連 | 会員規則 | 委員会一覧

「食後 30 分間は歯みがきを避けること」についての見解

ステートメント掲載、変更の背景

本学会ではかねてから、「食後 30 分間は歯みがきを避けること」についての見解として、学会として検討および議論した事実はなく、国民の皆様にはこれまで通りの食後の歯みがきを続けて頂くことを趣旨とした暫定ステートメントを学会ホームページに掲載して参りました。

しかしながら、平成 25 年 10 月に開催された本学会第 139 回学術大会において、日本口腔衛生学会との共催シンポジウムを開催し、この点も含めて「歯みがき」について議論の場を持ちました。その結果も踏まえ、これまでの暫定ステートメントをつぎのように変更させていただきます。

新ステートメント

食後の歯磨きについては、歯のう蝕（ムシ歯）予防の見地から、これまで一般的に推奨されてきた通り、食後の早い時間内に行なうことをお勧めします。ただし、酸性の強い飲料などの飲食物を摂った場合には、歯の酸蝕（酸によって歯の表面が溶けること）に留意して歯みがきすることをお勧めします（なお、「酸性飲食物を摂取後 30 分間は歯磨きを避けるべき」ということの確認はできていません）。

一般社団法人 日本口腔衛生学会 フッ化物応用委員会 (2013年8月)

日本口腔衛生学会自由集会 4 「食後30分間、ブラッシングを避けることの是非」の討論要旨を中心にまとめた

最近、歯科保存学領域から発信された『歯みがきによる歯のダメージを防ぐには、少なくとも食後30分以上経ってから歯みがきをするのが望ましい』という言説が各メディアによって喧伝され、様々な波紋を呼んでいます。本学会関係者におかれましても、様々な場で「食後30分後にブラッシングを行うことの科学的根拠は何か?」「その疫学的根拠は何か?」という質問を受けているものと思います。とくに学校歯科保健の現場では「給食後のブラッシングをどうすべきか」という混乱も生じているようです。

ある言説が科学的裏付けを離れて拡大することは、私たち歯学研究者にとって不本意なことであります。しかしながら、これまでにない視点からブラッシングを捉え直し、新たなブラッシング法の提唱に挑むことは、将来の歯学を構築する上で大変重要なことです。

本年5月に開催された日本口腔衛生学会自由集会では、「食後30分間、ブラッシングを避けることの是非」について、日本歯科保存学会および本学会の会員の講演に基づき、科学的に検証し議論されました。その結果、「食後30分間、ブラッシングを避ける」は正確性に欠ける表現であり、「酸性飲食物摂取直後のブラッシングは避ける」、すなわち、酸性飲食物の摂取によって生ずる酸蝕症に限定して適応されるとの訂正がありました。また、30分間につきましては、主に試験管内での酸蝕実験の結果に基づくものであり、今後の検討課題であることが確認されました。さらに、酸蝕症は主に成人期の問題であり、通常の食生活習慣を持つ小児・未成年期には適応されないとの合意が得られました。

ブラッシングの目的はプラークの除去、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。ブラッシングを怠ると、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。したがって、食後のブラッシングは、これまで通り、齲蝕の予防に有用と言えます。

[国民のみなさま TOP](#) > NEWS

「食後すぐに歯みがきをすること」について

歯みがきの指導を通じ、生活として正しく位置付けることは、学校歯科保健において大切です。

（一社）日本学校歯科医会として、下記学会の見解にも基づき、学校教育の面から、食後に時間を空けずに歯みがきをする習慣づくりを推奨いたします。

〈各学会の見解〉

日本小児歯科学会

ホーム> 学会からの提言> 食後の歯みがきについて

<http://www.jspd.or.jp/contents/main/proposal/index09.html>

日本歯科保存学会

ホーム> 会員ページ> ステートメント

http://www.hozon.or.jp/member/statement/file/opinion_20131211.pdf

日本口腔衛生学会

ホーム> 第62回日本口腔衛生学会総会・総会について> 自由集会4：酸蝕症とブラッシングー食後30分間、ブラッシングを避けることの是非ー> 討論要旨

http://www.kokuhoken.or.jp/jsdh/file/meet/meet62_meeting4.pdf

▲ ページトップへ

個人情報保護方針 | 著作権について

Copyright (C) 一般社団法人 日本学校歯科医会 All Rights Reserved.