

歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

〔第32回〕今でも3・3・3？ ハミガキのタイミングはいつ？

監修／歯学博士 鹿島 健司

皆さんは子供のころ、歯ミガキの『3・3・3運動』について一度は耳にしたことがあるかと思います。これは「1日3回、食後3分以内に3分間ハミガキする」ことです。確かに、昭和30～40年代、まだむし歯予防の概念が確立されていなかった頃には重要な標語でした。現在の視点からみると、3分間のハミガキでは時間が不足しているのは明白です。就寝前には10分ほどかけて丁寧にハミガキをすることが必須です。眠っている間は副交感神経優位となるため、細菌の増殖を抑えて歯を守る作用のある唾液の分泌が減少するので、特に寝る前のハミガキはおろそかにしてはいけません。

私が校医を務める小学校が今年度の全日本学校歯科保健優秀賞（文部科学大臣賞）を受賞しました。この学校では種々の予防啓発活動のほかに、数年前から『3305』運動というのを取り入れています。「1日3回、食後30分後に5分間歯ミガキする」というもので、給食後の掃除と休み時間後（約30分後）にハミガキの音楽に合わせてクラス全員そろって5分間の歯ミガキを行います。本当はもう少し長く磨いて欲しいのですが、学校のスケジュールの関係で5分になりましたが、将に、『午後のスタート 歯ミガキから！』という感じで実践されています。『3305』運動をはじめ多くの歯科保健啓発活動が評価されて、全国最優秀賞につながりました。

なぜ食後すぐではなくて、30分後に磨いた方がいいのでしょうか。食後すぐは口の中が酸性に傾いているため、すぐに磨くと歯からカルシウムを含む無機質が溶け出してし

まうので、エナメル質を傷つけてしまう可能性があるからです。30分ほどで唾液によって口の中が中和されるので、そこから磨くのが、小学生の幼弱な歯のエナメル質を保護するという観点からは、歯に優しいと言えます。もちろん、食べたものにもよります。歯にベッタリと付着してしまったようなものを食べた時には、早めに除去した方がよろしいでしょう（写真1）。また、歯周病予防を考えた場合は、食後早い段階での歯ミガキが効果的と言えます。

昨今、“酸蝕歯”というものが話題になっています（写真2）。

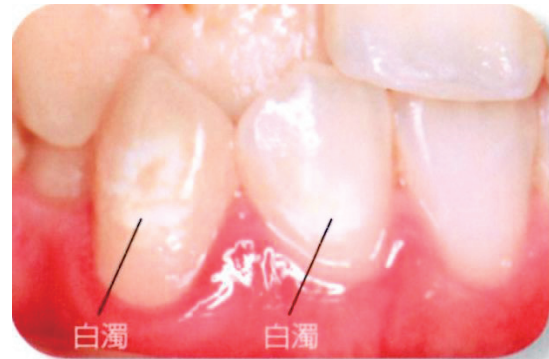
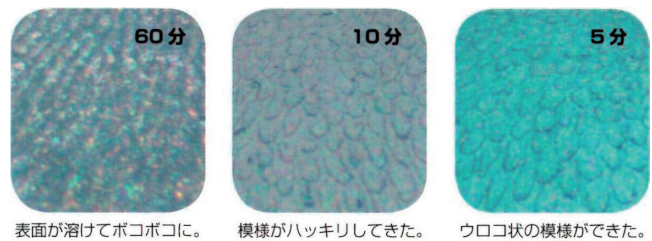


写真2 歯の無機質が溶出して白濁してしまうことも



表面が溶けてポコポコに。 模様ハッキリしてきた。 ウロコ状の模様ができた。

写真3 歯の表面の顕微鏡像

食物に含まれる酸の作用によって、歯のエナメル質が脱灰してしまう現象です。細菌が関与していないので、むし歯になる前の状態と言えるのですが、エナメル質が溶けて象牙質が露出してしまうと、歯の内部に細菌が入り込みやすく、むし歯のリスクが高まります。写真3は、牛の歯をコーラに浸けた実験で、表面がポコポコになってしまっています。pHが5.5になるとエナメル質が溶け始めるのですが、コーラのpH値は2.2と強い酸性で、このような状態の歯をハブラシで強く擦ることで歯が傷んでしまうのです。

酸蝕歯については、次回、詳しくお話しします。

監修／鹿島健司（歯学博士）。1958年1月生まれ。かしま歯科医院院長 日本大学歯学部・松戸歯学部兼任講師、川口歯科医師会理事



写真1 歯の溝にクッキーがベッタリ！
このようなものを食べた後は早めのハミガキが必要です