

2019年1月28日掲載

効果的な歯みがき
回数より質が大事

「歯みがきの仕方は本当のところどれが正解なのか」と迷ってしまうことはありませんか。ご自分の歯みがきに自信がない—という方へ、効果的な歯みがき法をお届けします。

歯みがきは、回数より質です。科学的根拠のある歯みがき法は、実は「最低でも1日1回、しっかりとバイオフィーム（口腔内細菌によって膜状に形成される構造体のこと）やプラークを除去すること」です。

むし歯菌が糖を取り込んでバイオフィームをつくるまでに約18時間。そのバイオフィームが熟成し、べたべたしたしつこい性状になるまで3～4日。そして、歯周病菌は一晩放っておくと千倍に増えます。

ということは、細菌が隠れている場所を狙って、最低1日1回、きちんと歯みがきし除去していれば、むし歯菌や歯周病が勢力を伸ばしてしまう前に、先手必勝で細菌の活動を抑え込むことができるというわけです。

そこで、「朝は忙しくてじっくり歯を磨くのは無理」という方であれば、朝はバイオフィーム除去に効率のよいデッキタイプのブラシ（毛先がフラットカット）でざっと磨き、足りない分を1日が終わりほっとできる就寝前に行う、というのはいかがでしょうか。

1日1回、バイオフィームとプラークの両方を意識し時間をとって丁寧に磨き、フロスや歯間ブラシで歯や歯周ポケットのお掃除をしましょう。