



## 歯科医師コラム 2



### VOL.2 ハミガキにタイミング？

H28.6

ハミガキは原始の時代から行われてきた人類特有の習慣です。歯の条件や生活スタイルは人それぞれですから、ハミガキのタイミングも人それぞれなはず。

ハミガキの基本は、口の中が心地よく感じるのだと私たちは考えています。では、どういった時にすっきりしたいな～と思うのか考えてみましょう。

まずは朝、口が渴いて気持ち悪いと感じることが多いはずで、寝ている間は唾液の分泌が下がり、口の中が1日の中で最も汚れる時間だと言われています。朝起きてから口を磨くまで人とは挨拶すらしないという国もあるくらいです。

朝は時間がない方も多いかもしれませんから、洗口剤で簡単に洗う程度でも良いと思います。

次に食後ですよね。これこそ人それぞれになります。簡単にご紹介してみましょう。食後すぐ磨くことが習慣である場合には、できるだけ柔らかい歯ブラシで短時間で磨くようにしましょう。そして、歯磨粉の味が少し残るくらいであまりうがいしないようにしましょう。

気に留めていただきたいことは、何か食べたり飲んだりした直後の強いハミガキは歯を痛めてしまう可能性があるということです。食後に休憩が取れる場合には、食後30分ぐらいしてから少し時間をかけて磨いてください。その方がすっきり感が長持ちするはずで。





最後に夜寝る前。時間をかけてゆっくり丁寧に磨いてください!!!

歯だけでなく歯茎をマッサージするのも効果的です。お風呂で湯船に浸かりながらのハミガキは、リラックス効果も抜群だと思います。

そして、夜のハミガキの後には水やお茶以外のものを口にしないことも大切です。食べたり飲んだりした場合には、30分まってからもう一度しっかり磨いてからおやすみください。

口の中の心地良い感覚を一度体感すれば、その心地良さを基準にしてハミガキを楽しく続けられます。そして歯や歯茎のトラブルを激減させることができるのです。

そういった健康的な生活習慣を子供たちに伝えていくことが、親から子への一番の宝物なのかもしれませんね。

プレミアムデンタルケア 恵比寿・代官山 院長:高井基普

E-MAIL [info@premium-dc.com](mailto:info@premium-dc.com) TEL 03-3780-5599



#### 【院長略歴】

平成10年 岡山大学歯学部卒業

平成19年 UCLA Center of Aesthetic ショートタームフェロー

平成19年 東京ミッドタウンデンタルクリニック院長就任

平成23年 プレミアムデンタルケア恵比寿・代官山 開業

現在に至る

