

食後すぐに歯をみがくとよくないの？



歯とお口の健康に歯みがきは欠かせません。

みなさんはプラーク・コントロールに基づいて、タイミングよく歯みがきをしていますか？



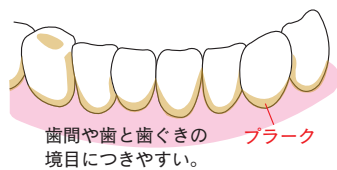
Q. プラーク・コントロールに基づく歯みがきとは？



A. プラークは、歯に残った食べ物のカスなどを栄養にして増えた細菌のかたまりで、虫歯や歯周病を引き起こします。そのため、歯みがきは、タイミングよくプラークを取り除き、コントロールすることが大切です。

細菌が口腔内でもっとも増えるのは唾液が減少する睡眠中から起床ま

での時間帯なので、とくに就寝前に口腔内の細菌を減らすのが重要です。睡眠中に増えた細菌は朝の歯みがきで減らすようにしましょう。



Q. 食後すぐの歯みがきはよくないの？



A. 酸蝕症[※]を防ぐために食後すぐに歯をみがかないほうがよいという話を聞くことがあります。

しかし通常の食事では、食べた後早めに歯みがきをして、歯についた食べ物のカスやプラークを取り除くことがすすめられます。プラークはうがいでは取ることができないため、歯ブラシでのブラッシングが基本です。加えて、歯間ブラシや殺菌力のある洗口液などを併用すると効果的です。

※酸蝕症とは

酸性の強い食品や、逆流した胃液などの影響で、歯が溶けてしまう病気です。最近では、炭酸飲料やスポーツドリンクをだらだらと頻りに飲むことで、酸蝕症になってしまうケースも指摘されています。酸蝕症が気になる人は歯科医を受診しましょう。

KENPO掲示板

1 次の事業所を削除しました。

公告番号	事業所名	削除年月日	所在地
第1604号	株式会社 ハヤクタ屋	元. 9. 1	東京都台東区
第1607号	株式会社 ジーライツ	元. 11. 1	東京都中央区

2 次の事業所が名称を変更しました

公告番号	変更後	変更前
第1605号	株式会社 五光	株式会社 五光宇都宮店

3 次の事業所が所在地を変更しました。

公告番号	事業所名	変更後	変更前
第1606号	株式会社 シーオージ	埼玉県志木市	東京都渋谷区

新しい組合会議員のご紹介

中村勝彦氏(株式会社タミヤ)が、令和2年2月18日付で互選理事に就任されました。中村氏には当健保組合の事業運営にご尽力いただくこととなりますので、何卒よろしくお願ひいたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記の開催を中止いたしました。

- 算定基礎届事務説明会
- 第50回事業所対抗野球大会
- 第53回健康管理推進委員会