

意外と知らない歯科知識

# 情報は取捨選択する時代

インターネット上で情報があふれている今の時代。何が真実なのか自分で見極めていくことが求められます。間違った歯科知識を得てしまう危険性について赤木先生に話を聞きました。

この先生に聞きました!



赤木歯科 赤木 誉院長  
歯学博士。1984年赤木歯科開設。39年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

## 情報は正しく得ることが大切

先日、あるテレビ番組の中で、歯の磨き方や歯周病について取り上げられていました。番組内では、歯科医師も出演し、歯周病が引き起こす病気などについて紹介されておりました。出演者も興味深く聞いていました。またまた観た番組でしたが、その中で話されていたことに驚きました。出演者も歯科医師も

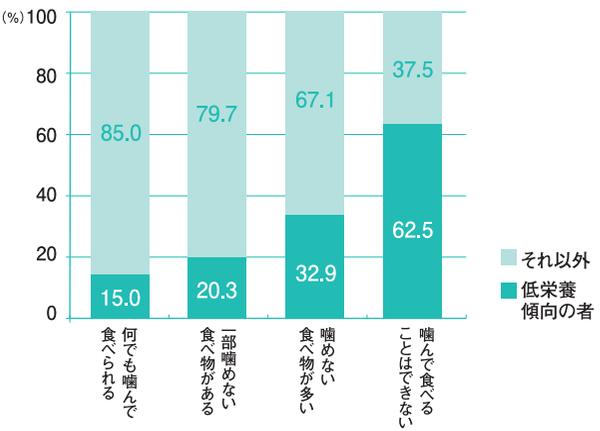
誰もが間違った歯磨きの知識で話が進んでいたのです。出演者の一人が「正しい歯磨き」について歯科医師に質問しました。その歯科医師の回答は「1日3回食後30分後に歯を磨く」でした。結論からお

## 知識を得て正しく実践する

海外で学会に参加した時、昼食後に歯科関係者がトイレや手洗いで歯磨きをする姿をほとんど見たことがありません。しかし、日本の学会の昼食後のトイレでは、必ず歯磨きをする多くの歯科関係者がいます。それを見て、海外から参加している歯科関係者は驚かれています。「日本は先進国なのに日本の歯科医師はみんな歯が悪いのか?」と。

近年になっても、まだこのような間違ったことが日本のテレビでは平気で語られています。この予防と食後の歯磨きとは意味が違います。無意味とは言いませんが、きちんと予防するために感染症としての虫歯や歯周病予防について正しい知識を得る必要があります。口腔ケアは、歯ブラシだけでは不十分です。デンタルフロス(糸ようじ)を必ず使わずして、歯周病などの予防はできません。歯ブラシとデンタルフロスが持つ、それぞれの役割をきちんと理解し、日々口腔ケアを実施していくことが大切です。次号では予防の基本をお話しします。

## 噛んで食べる時の状況別、低栄養傾向の者の割合



出典：「噛んで食べる時の状況別、低栄養傾向の者の割合」70歳以上、男女別 (厚生労働省 平成25年国民健康・栄養調査 2014より)

日本国内では「食後に歯を磨きましょう。」とよく言われます。しかし、食後に100回磨いても虫歯や歯周病は無くなりません。歯についた食べかすや口臭は取れるかもしれませんが、虫歯や歯周病

### 医療法人 貴志会 赤木歯科

再生医療認可施設  
高槻市高槻町 7-5  
※2022年12/1から2年間、仮診療所で診療しています。  
仮診療所:高槻市高槻町 2-11-3F



☎072-682-0190  
<https://www.akagi-implant.com/>