

ハイサイ！

「歯〜がんにゅう便り vol.9」をお届けいたします。

今回のテーマは「寝る前の歯みがきは必要？」です。

前回の vol.8 で「脱灰」と「再石灰化」のバランスが崩れると、むし歯になることをお伝えしました。やはり規則正しい食事が重要です。

しかし、規則正しい食事を摂っていても、寝る前に甘いものを飲食して、歯みがきをせずにそのまま寝てしまうと、睡眠中は唾液の量が減りその働きが低下することから、むし歯になりやすくなります。

ですから、寝る前の歯みがきは必要ですね！

※バックナンバーはこちらから↓↓

<https://www.city.naha.okinawa.jp/nahahokenjyo/kenkoudukuri/tooth/ha-ganjyuu.html>

寝る前に歯みがきしないとむし歯になりやすい

