

「食後 30 分間は歯みがきを避けること」についての見解

ステートメント掲載、変更の背景

本学会ではかねてから、「食後 30 分間は歯みがきを避けること」についての見解として、学会として検討および議論した事実はなく、国民の皆様にはこれまで通りの食後の歯みがきを続けて頂くことを趣旨とした暫定ステートメントを学会ホームページに掲載して参りました。

しかしながら、平成 25 年 10 月に開催された本学会第 139 回学術大会において、日本口腔衛生学会との共催シンポジウムを開催し、この点も含めて「歯みがき」について議論の場を持ちました。その結果も踏まえ、これまでの暫定ステートメントをつぎのように変更させていただきます。

新ステートメント

食後の歯磨きについては、歯のう蝕（ムシ歯）予防の見地から、これまで一般的に推奨されてきた通り、食後の早い時間内に行なうことをお勧めします。ただし、酸性の強い飲料などの飲食物を摂った場合には、歯の酸蝕（酸によって歯の表面が溶けること）に留意して歯みがきすることをお勧めします（なお、「酸性飲食物を摂取後 30 分間は歯磨きを避けるべき」ということの確認はできていません）。