



夜、お口のケアをしないと就寝中に虫歯菌(ミュータンス菌)数が約30倍に増加

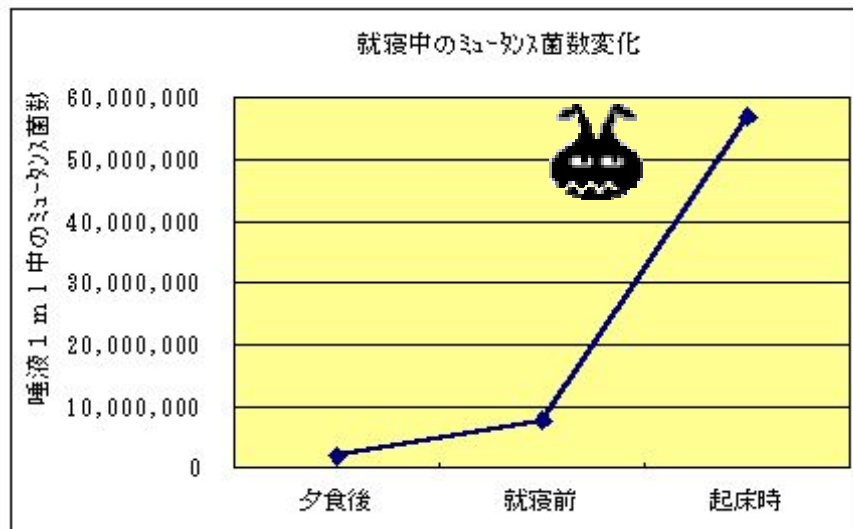


**「就寝中にミュータンス菌は、夕食後の約30倍に増加」**



一般男性(26歳~51歳)12名について、昼食後、歯を磨きその後は歯のケア行動を中止し、「夕食後」「就寝前」「起床時」に唾液を採取し、その唾液を培養することで口腔内のミュータンス菌の数を調べました。

その結果、夕食の後、就寝前までに歯のケアをしないと、翌朝起床時の口腔内のミュータンス菌数は、前日の夕食後と比較して、多い人で48倍少ない人で10倍増加し、平均すると約30倍に増加することが明らかになりました。(下図)



就寝中にミュータンス菌数が増加する要因の一つとして、唾液の分泌量の変化があげられます。唾液は口腔内の細菌や食物の残りを洗い流す「**自浄作用**」の役割を担っています。

しかし、就寝中は唾液の分泌量が減少することが研究で知られており、唾液による自浄作用が低下することにより「**ミュータンス菌**」が増殖することが考えられます。

従って、特に夕食後就寝前までに、細菌のかたまりであるプラークを取り除き、口腔内を清潔にしておくことが「**虫歯リスク**」低減に大きく影響することが、今回の研究結果で明らかになりました。

<参考資料>

~口腔内総細菌数は1日に変動があります~

口腔内の細菌数の推移は、唾液の分泌等の影響で食後に減少し、その後増殖するカーブを描くことが知られています。

【イメージ図】

