



お酒を飲んだ後は… 歯みがき忘れずに！



楽しく飲んだ後は、お口をきれいにしてから寝ましょう

なぜかというと…

お酒を飲むと口が乾燥する！

アルコールの脱水作用
により唾液量低下



自浄作用低下



口の中の細菌が増えます



むし歯や歯周病のリスクが上がります



お酒の糖分はむし歯菌の大好物！

多くのお酒に含まれている糖分はむし歯菌のエサになります



ビール
350m l
糖質10.9g



赤ワイン
グラス1杯
180m l
糖質1.5g



日本酒
1合180m l
糖質1.5g



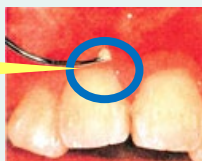
梅酒
1杯180m l
糖質20.7g

※食品成分データベースより

細菌は就寝中に増える！

就寝中は唾液の減少により口の中の細菌が増えます

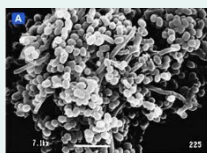
これが歯垢
(プラーク)



細菌のかたまりです



顕微鏡で
見ると…



細菌の種類：500～1,000種類
細菌の数：歯垢1mgあたり
10億個！



むし歯や歯周病の原因に！