

医療法人社団友信会
新百合山手アクザワ歯科医院
C&Cデンタルオフィス

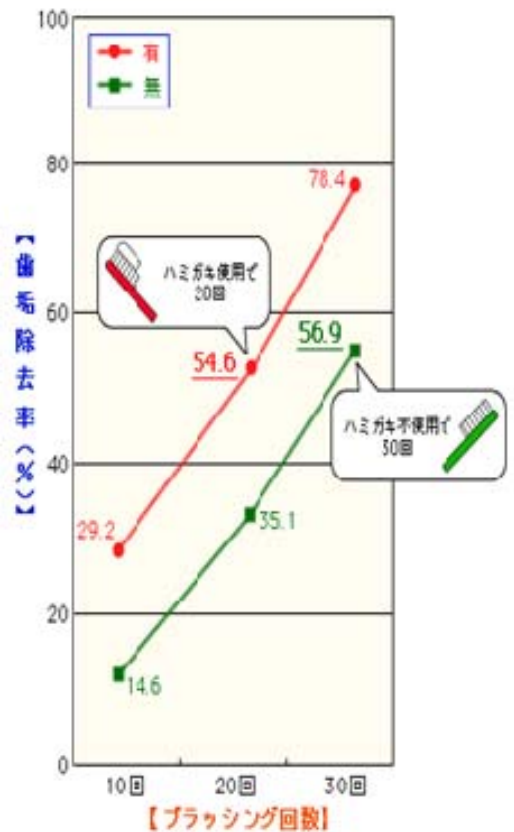
口の健康 歯の健康

◎歯磨剤の選び方

私たちが普段何気なく使っている歯磨き粉（歯磨剤）も実はひとりひとりのお口の中の状態が違つように、歯磨剤の成分もさまざまです。

虫歯予防、歯周病予防、歯石予防など歯磨剤にはそれぞれの目的に見合った成分が配合されています。歯磨きの特徴を理解して、ご自分の口の中の状態や目的に合わせて選びましょう。

配合目的名	作用	主な成分
湿潤剤	適度の湿り気を与える	グリセリン、ソルビトールなど
清掃剤	歯の表面を傷つけずに汚れを落とす	無水ケイ酸、炭酸カルシウムなど
発泡剤	口中にハミガキを拡散させ、汚れの除去を助ける	ラウリル硫酸ナトリウムなど
香味剤	爽快な使用感を与える	サッカリンナトリウム、メントール、ミント類など
粘結剤	成分の分離を防ぎ適度な粘性を与える	カルボキシメチルセルロースナトリウム、アルギン酸ナトリウム、カラギーナンなど
薬用成分	薬用成分の個別機能により、疾患を予防する	フッ化ナトリウム、イソプロピルメチルフェノール、トラネキサム酸、デキストラナーゼなど



(財)フイロン歯科衛生研究所 小児歯科学会報告

◎歯磨剤の効果と効能

歯磨剤の基本的な働きとしてはプラーク（歯垢）の除去や、付着を防ぐ働きがあります。その他ステイン（着色）や口臭予防の働きもあり、その効果を十分に発揮させるために歯磨剤の量はおおよそ1cmを目安に使用しましょう。また歯磨剤の中に含まれる成分の研磨剤で歯の表面を傷つけてしまわないかと不安な声もありますが、歯への影響をチェックしたものであるのので正しいブラッシングをすれば歯を傷つけることはありません。

◎子供の歯磨剤はいつから??

子供の歯磨剤のほとんどに歯の質を強くするフッ素が含まれているため、飲み込んでしまつて心配です。基本的には口すすぎができるようになってからの使用をおすすめします。

毎日のブラッシングでお口の中の健康を維持し80歳で20本の歯を目指しましょう。

医療法人社団友信会

(受付・助手) 和野・加藤