

歯磨き粉選びのポイント！

歯科衛生士 丸山 みどり



歯磨き粉選びのポイントは、自分のお口の中の状態をしっかり把握して自分にあった歯磨き粉を選びましょう。

1 虫歯予防

♥有効成分：フッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウム学術的研究において唯一虫歯予防効果が認められているのがフッ素です。歯垢中の細菌が日々の食事を餌にして酸を出し歯の表面のエナメル質を破壊します。フッ素は、虫歯の働きを弱め、修復（再石灰化）を促進するだけでなく、歯の表面をより酸に強い構造に変えてくれます。

♥有効成分：デキストラナーゼ（酵素）歯垢を分解、歯垢付着予防虫歯が気になる人はフッ素が高濃度に配合されている歯磨き粉を選びましょう。

2 歯周病予防

歯周病のお口は、炎症によって歯茎が腫れて、出血、排膿、歯と歯茎の隙間に歯垢がこびりついています。殺菌成分を含むものを選びましょう。

♥有効成分：塩化セチルピリジウム（CPC）・イソプロビルメチルフェノール（IPMP）・トラネキサム酸・グリチルリチン酸・塩化ナトリウム・ビタミンE（酢酸トコフェノール）歯肉の血行を良くし、歯周病の殺菌、歯肉の炎症を抑えるなどの効果があります。

3 知覚過敏予防

♥有効成分：乳酸アルミニウム・硝酸カリウム知覚過敏は、歯の表面のエナメル質の内側にある象牙質に直接刺激が加わることで起こります。磨きすぎや、歯ぎしりによりエナメル質が削れたり歯茎が下がったり内部の象牙質が露出することが原因です。外部からの刺激に対して一時的にバリアを作ってくれるため染みにくくなります

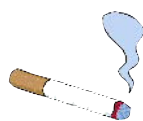
4 歯の着色汚れ（ステイン）の原因と予防

♥お茶や、コーヒー、紅茶、ウーロン茶などの渋み成分タンニンを含む食品

♥赤ワイン、ぶどう、チョコレートなどポリフェノールを多く含む食品

♥カレー、ブルーベリー、ミートソーススパゲティーなどの色の濃い食品

♥たばこのヤニなどホワイトニング歯磨き粉の中には、歯を傷つけてしまう研磨剤が多く配合されており、継続して使用することで歯が削れてしまう歯磨き粉があります。歯の表面と着色汚れの間に入り込み汚れを浮かせて落とす有効成分：ポリリン酸ナトリウムが配合されている歯磨き粉を選びましょう。歯磨きは、出来るだけ丁寧に優しく磨きます。



♥ 歯磨き粉使用時のポイント ♥

歯磨き粉の量

歯磨き粉を歯ブラシに付ける量は、「小豆1粒分、多くても歯ブラシ1/3未満」が適量です。

低研磨剤（清掃剤）・低発砲剤のもの

☆ 研磨剤（清掃剤）有効成分：炭酸カルシウム・炭酸水素ナトリウム（重曹）・無水ケイ酸（シリカ）研磨作用が強すぎると表面のエナメル質を削ってしまい、歯茎へのダメージリスクが高いため歯の健康には、低研磨剤のものが最適です。

☆ 発砲剤有効成分：ラウリル硫酸ナトリウム・ラウロイルサルコシナトリウム

一番大切なのは歯の磨き方

虫歯や歯周病を防ぐためには、『歯の汚れを磨いて落とす』ことが一番大切です。歯磨き粉の成分を引き出すためには、時間をかけて歯を磨くこと、歯磨き粉の薬剤効果に頼りすぎて、歯磨きがおろそかになってしまうと、配合された薬用成分の効果は期待出来ません。



泡立ちがよすぎると、磨けていないのに磨いた気分になってしまうので、低発砲剤のものが最適です。