



# 歯っぴー通信



2024年  
2月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

## 自分にあった歯磨き粉の選び方

歯ブラシや歯磨き粉といった口腔ケア用品は、選択肢があまりに多すぎて何を選んだら良いのかわからない方が大半かと思えます。

歯磨き粉をつかわずに、歯ブラシだけでブラッシングをしても、丁寧に行うことで歯垢などの汚れを除去することはできます。しかし、むし歯予防や歯周病予防、ステインの除去などについては十分な効果を得るのは困難なのです。歯磨き粉はそのような歯ブラシだけのブラッシングの弱点を補う働きがあります。

あなたがハミガキに求めているものはなんでしょうか？白くしたい？口臭を防ぎたい？歯周病を改善したい？それとも知覚過敏をどうにかしたい？

求めている効果と一致しない歯磨き粉を使用していると、効果を実感できないどころかかえって悪くなることだってあります。たとえば、「冷めたいものがしみるのを治したい」と思っている時に「ホワイトニングのように白くなる！」とうたった歯磨き粉を使ってしまうと、白くなる歯磨き粉の多くには歯の表面を磨くための研磨剤が配合されていて、しみている部分を覆うどころかかえって余計に沁みるようになった！なんてこともあるんです。



歯磨き粉には薬事法により基本成分のみの『化粧品』と薬用成分が含まれている『医薬部外品』に分かれます。売られているほとんどが薬用成分が含まれている歯磨き粉になりますが、この薬用成分をお口の状態や予防したい目的に合わせて選んでいただくことでより改善しやすくなります。

### 症状に合わせた歯磨き粉の選び方

#### ◆ むし歯予防

フッ化ナトリウム・フッカ第一スズ・モノフルオロリン酸ナトリウムの成分が配合されているものを選択するとよいでしょう。むし歯になりがちという方は、フッ素濃度1000ppm以上の歯磨き粉を使うとよりよいでしょう。

#### ◆ 歯周病予防(歯肉炎・歯周炎)

歯周病には原因菌を殺菌する作用がある IPMP(イソプロピルメルフェノール)や 塩化セチルピリジニウム(CPC) 抗炎症作用がある グリチルリチン酸ジカリウムや β-グリチルレチン酸が配合されているものを選択するとよいでしょう。



#### ◆ 知覚過敏の方

知覚過敏には、硝酸カリウム(刺激の伝達をブロックする)乳酸アルミニウム(刺激を伝達する経路をブロックする)作用のある成分が配合されているものを選択するとよいでしょう。

#### ◆ ホワイトニング

ピロリン酸ナトリウム・ポリリン酸ナトリウムのダブルの成分が、ステインを歯の表面から浮かび上げさせ、ブラッシングで浮き上がったステインを落とします。



#### ◆ 口臭予防

フッ素・塩化ナトリウムなど、殺菌作用や消臭作用のある成分の歯磨き粉が口臭予防に役立ちます。



### より効果的に口腔ケアできるように

今の自分の口腔内にはどの歯磨き粉を使用したらより良いのか悩んでいる方は、当医院の歯科衛生士にご相談ください。口腔内の状況を確認し、お口に合った歯磨き粉をご提案させていただきます。

### 歯周病が及ぼす全身への影響とは

いまや「国民病」とも言われる歯周病。進行すると歯を失ってしまうことはよく知られていますが、その影響は口の中だけにとどまりません。歯周病菌が増えると歯肉に炎症を起こすだけでなく、歯肉の奥に逃げ込むと血液中に入ってしまうことがあります。歯周病菌が血流に乗って全身をめぐる、全身疾患の発症・進行の原因になっていると考えられています。

### 歯周病と関連が深いと考えられている主な全身疾患



お口の中の細菌が誤嚥や血液を経由し全身へと流れ疾患を引き起こす。

歯周病は定期的に歯石除去やクリーニングを受けることで予防することが可能です。

口腔内だけでなく全身の健康のためにも、当院で定期的な予防治療を受けて歯周病を予防しましょう。

次回は歯周病菌についてです。お楽しみに！



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください