



歯磨剤の豆知識

No.66

薬局に行くと色々な歯磨剤が沢山並んでいます、皆さんはどのような歯磨剤をお使いでしょうか？

歯磨剤はその形状から「練り歯磨き」「ジェル状歯磨き」「泡状歯磨き」「液体歯磨き」などに分けられます。



出荷量から見ると約80%は練り歯磨き、残り20%は他の形状のもので占められていますが、徐々に練り歯磨き以外の形状の物の出荷量が増える傾向にあります。

また薬事法上歯磨剤は「研磨剤」「発泡剤」「粘結剤」「湿潤剤」「香味剤」「着色剤」「保存剤」の7つの基本成分だけからなるものは「化粧品」に分類され、上記7つの基本成分にフッ化物や殺菌剤、酵素などの薬効成分を加えたものは「医薬部外品」に分類されます。

現在日本で販売されている歯磨剤のほとんどは「医薬部外品」です。

《使い方》

・練り歯磨きや泡状歯磨き、ジェル状歯磨きの場合

適量を歯ブラシにつけて歯磨きをします。

・液体歯磨きの場合

適量を口に含んでクチュクチュウがいをし、お口に十分なじませて、そのままか一度吐き出した後、歯ブラシを使って歯磨きをします。

泡状歯磨きやジェル状歯磨き、液体歯磨きは練り歯磨きに比べ短時間で口全体に均一に成分をいきわたらせることができ、また発泡剤や研磨剤をまったく含まないか、ごく少量しか含んでいないため、長い時間磨く

ことができ、歯に傷が付くことが無いと言われています。

しかし、研磨剤を含んでいないため、コーヒーやワイン、お茶などによる歯の着色が目立つようになります。その際は研磨剤を含む歯磨剤を併用するか歯科医院で歯のクリーニングを受けるようにしましょう。

さて歯磨きが終わった後はお口に溜まった物を吐き出し、**少量の水(10~15ml位)で1~2回すすぎます。**

その後**1~2時間は飲食をしないようにする**のが理想的な方法です。

また液体歯磨きに似たものにオーラルリンス、デンタルリンス、マウスウォッシュと呼ばれる「**洗口液**」があります。これらはお口の洗浄、消毒を目的として使用する液体で、適量をお口に含んでグチュグチュウがいをした後吐き出して使用します。口臭予防やプラーク中の細菌の増殖抑制効果が期待できます。



歯磨剤を選ぶ時はむし歯予防、口臭予防、歯周病予防、知覚過敏予防、大人用、子供用など**使用目的に合ったものを選ぶ**ことが大切です。

迷ったときはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

尚、歯磨剤に含まれる薬効成分の効果に期待しすぎるのは禁物です。まずは歯ブラシや歯間ブラシ、糸ようじなどを使って、汚れをしっかりと落とすようにしましょう。



一般社団法人
柏歯科医師会



<http://kashiwa.cda.or.jp/>
Email : kda@kamukamu.or.jp