



ぶくぶくうがいとがらがらうがいて？

No.77

風邪が流行ってくると予防のために「うがいをしましょう！」と、ちまたでよく耳にするようになりますね。そもそも、うがいと言っても大きく分けて**ぶくぶくうがい**と**がらがらうがい**の2種類に分けられるのをご存知でしたか？

ぶくぶくうがいとは薬液を適量含んで口を閉じ、頬を膨らませたり戻したりを素早く行う動作のことで、食べかすを取り除く口腔の浄化が主な目的です。

がらがらうがいとは薬液を含んで上を向いて口を開けながら息を吐くように行う動作のことで、お口の奥の方(喉の方)の粘膜に付着した細菌やほこりを除去して感染を防ぐことを主な目的としています。



うがい薬の種類

1. ぶくぶくうがい用

いわゆる洗口薬のことで医薬部外品や化粧品に分類され、スーパーやコンビニ、薬局などで購入できます。(デンタルリンス、マウスウォッシュなど)

- ・化粧品→基本機能(口中の浄化、口臭予防)のみ
- ・医薬部外品→基本機能+むし歯や歯肉炎、歯周病などを予防する薬用成分を含む

2. がらがらうがい用

- ・医療用医薬品→病院等で処方されるもの
- ・一般用医薬品→薬局などで購入できるもの

うがい薬の上手な使い方

1. 歯肉のケア

歯肉炎、歯周病の予防効果のある成分を含んでいるうがい薬(洗口薬)に歯周ポケット磨き用歯ブラシの毛先を浸し、その毛先を歯周ポケット内部に入れてそっと磨きます。うがい薬(洗口薬)は洗口して吐き出すだけなのでプラーク(歯垢)は歯磨きをして除去しましょう。

2. 口臭予防

口臭予防の薬用成分を含むうがい薬を歯磨きと歯磨きの間や歯磨きが出来ない時などに20~30秒間口に含み、吐き出して終わります。うがい薬(洗口薬)を吐き出した後は水ですすいだりしない方が効果的です。

3. 子供のうがい

初めは水を口に含み、飲まずに吐き出す練習から開始し、徐々に頬を膨らませたり戻したりを繰り返した後に吐き出す練習をしましょう。その際、うがい薬は刺激にならないように薄めたり量を少なめにして飲まないように下を向くと良いでしょう。

4. 高齢者のうがい

うがい薬の誤嚥を防ぐために上半身を起こし頭部を前傾し口に含む液量を少なくし、一回ごとに息継ぎをしながらゆっくりと行います。アルコール(エタノール)を含むものは粘膜を刺激しむせる原因にもなるので、ノンアルコールタイプが良いでしょう。



一般社団法人
柏歯科医師会

<http://kashiwa.cda.or.jp/>

Email : kda@kamukamu.or.jp

