

DENTAL通信

2017.5
青山歯科医院

■■液体歯磨きは使っていますか■■

液体歯磨きは「(練り)歯磨き粉」と同じ使い方、液体歯磨きでお口をすすいだ後に歯ブラシでブラッシングをします。研磨剤が含まれているものが少ないので、研磨剤が含まれている(練り)歯磨き粉と比べて、歯面を傷つけることなくブラッシングできます。液体歯磨きにはどんな特徴があるでしょう。

★**薬用成分**…ドラッグストアや薬局などで販売されている液体歯磨きには、その多くに薬用成分が含まれています。薬用成分とは、虫歯菌や歯周病菌といった口腔内細菌を殺したり、その増殖を抑えたりする効果が期待できるものです。

★**薬用成分が口の中全体に行き届く**…通常の歯磨き粉では、ペーストを歯の表面に作用させることで、汚れを除去していきます。その後うがいをするため、汚れの除去効果はブラッシング時がメインと言えますが、液体歯磨きは口腔内に含むことで薬用成分が口全体に行き届くため、歯磨き後も虫歯予防や歯周病予防の効果が期待できます。

★**液体歯磨きとデンタルリンスは別物**…液体歯磨きと混同しがちなものに、デンタルリンスやマウスウォッシュというものがあります。液体状のケア用品で見た目はそれほど変わらないのですが、使用方法が異なります。液体歯磨きはあくまで歯磨きをするための口腔ケア用品ですが、デンタルリンスやマウスウォッシュは歯磨き用途には作られておりません。

■液体歯磨きを使うタイミング

口腔内には、沢山の細菌が住み着いています。就寝中は唾液が分泌しにくい状態となるため口腔内が乾燥しやすくなります。唾液には細菌などを殺す作用や細菌の増殖を抑える作用がありますので、唾液の分泌が低下すると、虫歯菌や歯周病菌が増殖しやすくなるのです。

★**眠る前に使うのがベスト**…液体歯磨きの薬用成分で口の中をコーティングすることで、眠っている間も虫歯菌や歯周病菌の増殖を抑えることができます。



★**朝出かける前に使うのも有効**…寝る前が一番、同様の理由で、朝出かける前に液体歯磨きを使用するのも有効と言えます。会社勤めなどをしていると、昼に歯磨きができないという方も多いかと思いますが、そうした場合、朝に液体歯磨きを使うことで薬用成分が日中も発揮されるため、ある程度の虫歯予防や歯周病予防も期待できるのです。

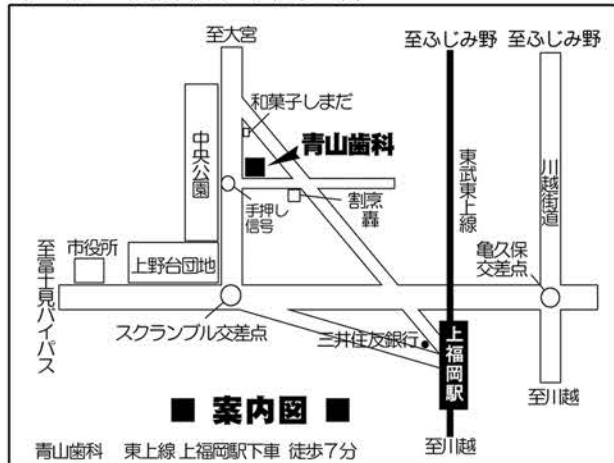
★**1日に何度も使用しても良いのか**…寝る前や朝起きた時にも使用するのはいいのですが、1日に何度も何度も使うことはあまりお勧めできません。なぜなら液体歯磨きにはアルコールや薬用成分などが含まれているため、使い過ぎると口の中に副作用が生じるリスクもあるためです。ですから1日3回程度までを目安に、通常の歯磨き粉と同様な使い方をすることが望ましいと言えます。

通常の歯磨き粉と、液体歯磨きを同時に使用しない方がいいでしょう。良さそうに思えても、実際は逆に歯磨き粉・液体歯磨きそれぞれのメリットを弱めてしまいます。時と場所を考えて使い分ける方が望ましいでしょう。



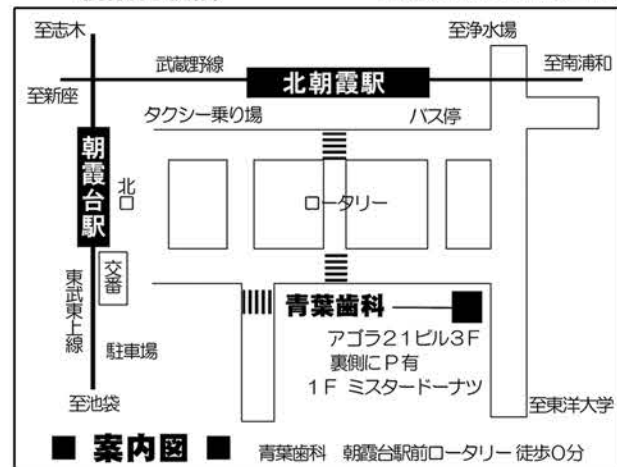
青山歯科医院

埼玉県ふじみ野市福岡中央 1-2-8
東上線 上福岡駅下車徒歩7分 Tel 049-262-1068



青葉歯科医院

埼玉県朝霞市浜崎 1-2-10 アゴラ 21ビル 3F
朝霞台駅前 Tel 048-474-8246



❀ **お子さんの虫歯ゼロを目指して!!** ❀
キッズクラブ【GOOD SMILE CLUB】始めました
スタッフまでお気軽にご相談ください