

# DENTAL通信

2017.06  
青山歯科医院

## ■ ■ 歯磨き粉による実際の効果 ■ ■

**1. 虫歯予防への効果**…学術的な研究で唯一虫歯予防効果が認められているのがフッ素です。虫歯は歯垢の中の細菌が酸を出し歯のエナメル質を破壊しますが、フッ素は酸が出るのを抑制して修復（再石灰化）を促進し、歯の表面を酸に強い構造に変えてくれます。フッ素の入った歯磨き粉を使うと、フッ素の入っていない歯磨き粉を使うよりも虫歯の発生を抑制できたという研究結果も出ています。また、歯の再石灰化にはミネラルが必要です。通常は唾液の中に必要な成分が含まれているため自然に再石灰化が起こりますが、ミネラルが不足すると再石灰化ができず虫歯になりやすくなります。リン酸カルシウム、リカルデント、マグネシウムなど、ミネラルを直接補ってやることで虫歯予防効果が期待できます。

**2. 着色除去への効果**…日々の食事によって歯の表面に着色汚れが付きませんが、歯ブラシだけでは落としきれません。多くの歯磨き粉に配合されている研磨剤はこうした着色を落とすのに役立ってくれます。ですが強く研磨しすぎると表面のエナメル質を削ってしまったり歯茎を傷つけたりする危険性があります。すると逆に着色しやすくなったり、知覚過敏の原因となったりしますので注意が必要です。最近では、「研磨剤」ではなく「清掃剤」とかかっている場合もありますが同じ物です。研磨剤でも清掃剤でも成分は炭酸カルシウム、炭酸水素ナトリウム（重曹）、無水ケイ酸（シリカ）などです。

**3. 知覚過敏予防への効果**…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。多くは磨きすぎや歯ぎしりによりエナメル質が削れたり、歯茎が下がって内部の象牙質が露出することが原因です。硝酸カリウムや乳酸アルミニウムといった成分は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。

## 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

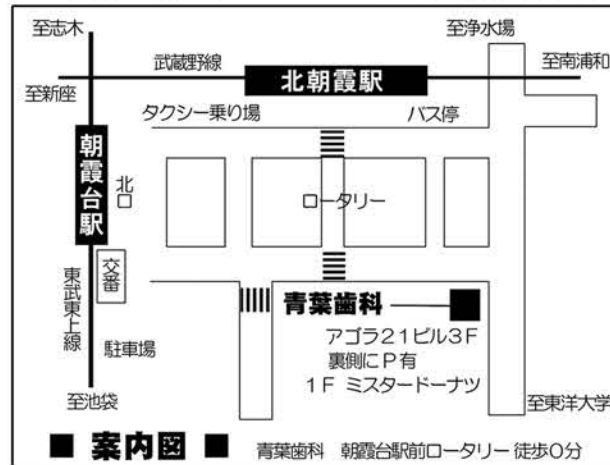


■ 案内図 ■

青山歯科 東上線 上福岡駅下車 徒歩7分

## 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



■ 案内図 ■

青葉歯科 朝霞台駅前ロータリー 徒歩0分

またエナメル質と同じ成分であるハイドロキシアパタイトも表面もコーティングすることで知覚過敏に効果があると言われています。

**4. 歯周病への効果**…歯周病の予防に歯磨きは役立ちますが、なってしまうと歯周病は細菌による感染症なので、完全に治すためには歯磨きの効果だけでは無理でしょう。歯磨き剤にも殺菌作用のある成分は配合されていますが、歯周病の原因菌はバイオフィームという防御膜に覆われており、歯ブラシの届かない歯周ポケットの奥にいる菌も多いからです。歯周病対策に作られている歯磨き粉などは、ある程度歯茎の炎症を緩和してくれる為、治った気がするかもしれませんが、初期の歯周炎でも歯科医での歯石除去などが必要です。歯周病の疑いがあれば、歯磨きでの治療は出来ません。歯科医にかかりましょう。

**5. 口臭への効果**…口臭の原因は殆どが歯周病や胃の不調などによるものです。上記の通り歯磨きで歯周病を改善することは難しいこと、内臓の原因だった場合は当然歯磨きで改善は出来ません。



❀ 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