



# 歯っぴー通信



2024年  
2月

YAMANE DENTAL CLINIC 山根歯科医院

## 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？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！」とうたったハミガキ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やすくなった！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。

### お口の健康レシピ

#### 噛むカムレシピより

#### ゆず香る「大根のお吸い物」

#### 【材料(2人分)】【分量】

大根の葉	.....	100g
大根	.....	100g
小さめのゆず	.....	1/4個
水	.....	600ml
顆粒かつおだし	.....	小さじ2



- (1) 大根の葉と塩(小さじ1)をビニール袋に入れて軽く混ぜ、5分置いて水気を絞る。
- (2) 大根の皮をむき、1cm幅のいちょう切り。耐熱ボウルで600Wのレンジで5分加熱する。
- (3) ゆずを、ザルの上で軽く絞って果汁を取り、果肉と皮に分け、皮を細切り(苦みが苦手な方は、皮の黄色い部分のみ千切り)にする。
- (4) ゆずの果汁と皮(果肉は使わない)を耐熱ボウルに入れ、600Wのレンジで3分加熱する。
- (5) 水を沸騰させ、顆粒のかつお出汁を入れ、軽く混ぜたら火を止め、すべて材料を入れる。お好みで少々しょうゆを加え、器に入れる。

### 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・フッ化第一スズ・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-グリチルリ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がらせ、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。

山根歯科医院  
YAMANE DENTAL CLINIC

0857-38-2118 鳥取市東町3丁目258-1



QRコードからHPをご覧ください

### 院長の挨拶コーナー 「冬の乾燥には保湿が大切」



肌を保湿するアイテムは色々ありますが、ワセリンは天然成分である石油を高度に精製して作られた保湿剤。肌の水分蒸発を防ぎ、摩擦からも守ってくれます。

まだまだ寒い日は続きますので、体調にも気をつけてすごしましょう。



院長 山根 浩二  
愛知学院大学歯学部卒業