

ここが知りたい！

青年期・壮年期シリーズ
vol.20



歯みがき剤について

歯みがき剤は、歯ブラシと一緒に使い、清掃効果を高めるものです。

国内で販売されている歯みがき剤は、むし歯や歯周病の予防のほか、知覚過敏の抑制などの効果のある薬用成分が配合されているもの(医薬部外品)がほとんどです。

歯みがき剤に含まれる主な成分

	成分	作用	成分名
基本成分	清掃剤 (研磨剤)	プラーク(歯垢)やステイン(着色)等の歯の表面の汚れを落とす	・無水ケイ酸 ・リン酸水素カルシウム など
	湿潤剤	歯みがき剤の乾燥を防ぎ、ペースト状に保つ	・グリセリン ・ソルビトール など
	発泡剤	歯みがき剤を口の中に拡散し、汚れの除去を助ける	・ラウリル硫酸ナトリウム など
	粘結剤	成分の分離を防ぎ、適度な粘性を与える	・アルギン酸ナトリウム ・カルボキシメチルセルロース など
	香味剤	香りづけや爽快感を与え、使いやすくする	・サッカリンナトリウム ・メントール・ミント等の香料 など
	保存料	歯みがき剤の変質を防ぐ	・安息香酸ナトリウム ・パラベン酸 など
薬用成分	むし歯予防 	歯質の強化、再石灰化(歯から溶け出したカルシウム等を補う)の促進、酸産生の抑制作用があるもの	・フッ化ナトリウム ・モノフルオロリン酸ナトリウム など
	歯周病予防 	抗炎症作用、殺菌作用、血流改善作用があるもの	・イソプロピルメチルフェノール ・グリチルリチン酸・トラネキサム酸 ・酢酸トコフェロール(ビタミンE)など
	知覚過敏抑制 	歯の神経までの通り道を封鎖し、刺激の伝達を防ぎ、歯がしみるのを防ぐ	・硝酸カリウム ・乳酸アルミニウム など
	歯石沈着防止	歯石が沈着するのを防ぐ	・ピロリン酸ナトリウム ・ポリリン酸ナトリウム など
	口臭予防 	口臭の原因菌を殺菌し、口臭が発生するのを防ぐ	・LSS(ラウロイルサルコシンナトリウム) など
	タバコのヤニ除去 	タバコのヤニを溶かして除去する	・ポリエチレングリコール など

歯みがき後のうがい、何回する？

歯みがき剤の薬用成分の効果を発揮させるために、**10～15ml程度の少量の水で1回だけ**のうがいがおすすめ！

歯みがき後30分間は飲食をしないことでむし歯予防効果が高まると言われています。

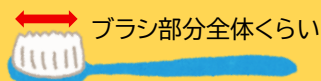


使う量は？

歯みがき剤は、適切な量を使用することで効果を発揮します。

6歳以上であれば、

約2cm！



液体ハミガキって？



その名のとおり、液体状の歯みがき剤で液体を口に含んで**ブクブクしたあとに歯ブラシで歯をみがきます。**
※洗口剤(うがい薬)とは異なります。研磨剤が入っていないので、歯と歯肉を優しくケアできます。

また、**みがいたあとに水で口をすすぐ必要がなく、災害時等に役立ちます。**