

アスパーク便り

No. 351 6/15 発行
渡邊 恭史

6月4～10日は虫歯衛生週間でした。皆さん体の健康について気をつけていても歯の健康には気をつけていますか。虫歯にならないためにも毎日の歯みがきは大切です。

今回は、歯みがきに使う歯ブラシ・歯みがき粉についてです。

液体歯みがきと歯みがき粉、洗口液について

歯みがき粉

乾いた毛先に1～1.5cmだして、ブラッシングします。フッ素が配合されているものが多いので成分を残すため、すすぎは1～2回程度にします。液体歯みがきとは違い研磨剤が含まれているので着色汚れに対応できます。



液体歯みがき

適量を口に含んで20～30秒ブクブクしたあと吐き出します。歯ブラシでブラッシングして水で口をすすぎます。液体なので口のすみずみまでいきわたらせることができます。チューブ入りの歯みがき粉とは違い、研磨剤は含まれていないので歯の表面を傷つけることもありません。

洗口液(デンタルリンス)

口に含んで20～30秒ブクブクして吐き出します。使用後に水で口をすすぐ必要はありません。歯ブラシの毛先が届きにくい歯の隙間の原因菌を殺菌します。歯みがき後の仕上げや寝る前に使うと効果的です。汚れは落ちないので歯みがきの代わりにはなりません。

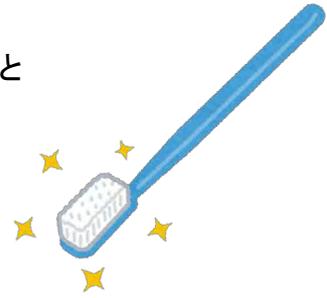


歯ブラシについて

1本ずつ丁寧に磨いていきたい場合はコンパクトタイプの

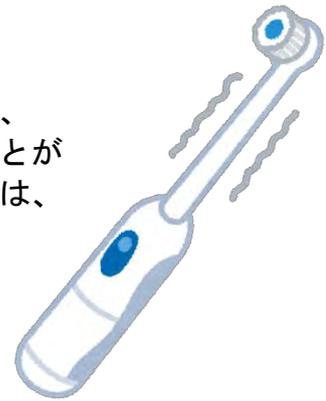
毛先がお勧めですが、歯みがきが苦手という方は、幅広タイプのものでかまいません。歯みがき粉をつけてもちゃんとブラッシングしないと汚れは落ちないので、1本1本丁寧に磨いていくことが大切です。

毛先が開いたものは新しいものと比べての歯垢の除去能力が落ちてしまいます。1~2ヶ月くらいを目安に交換しましょう。



電動歯ブラシ

歯を磨く時間を短くしたい方にお勧めです。ただし、正しい使用方法をしないと歯や歯茎を傷めてしまうことがあります。また歯みがき粉に研磨剤が入っている場合は、歯の表面を傷つけてしまいます。歯みがき粉を使わないか、研磨剤が入っていない電動歯ブラシ専用の歯みがき粉を使いましょう。



デンタルフロス・歯間ブラシ

しっかりと歯を磨いても、歯と歯の隙間に歯垢が残ってしまいます。デンタルフロスや歯間ブラシは歯と歯の歯垢も取り除けます。虫歯になりやすい場所なのでためしに使ってみてください。ブラッシングと併用すると効果的です。



参考文献 インターネット「ハミガキネット」