

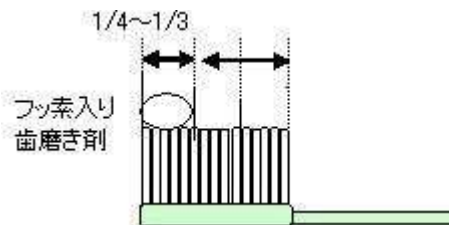
歯みがき剤の選び方

●歯みがき剤について

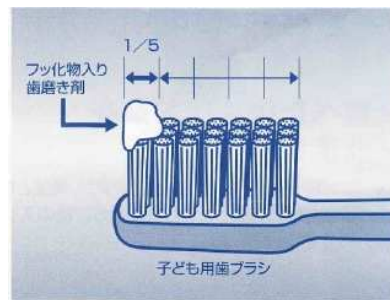
歯みがき剤(歯磨剤)は、歯みがきの際に使用される伝統的な製品ですが、一般的に使用されているものは、チューブ入りのペースト状をしていて、練り歯磨き剤と呼ばれています。国内では、薬事法により基本成分のみから構成されている「化粧品」と薬効成分を加え薬理作用が期待できる「医薬部外品」に分類されています。

1回の使用量は、歯ブラシの毛の1/4~1/3程度で十分とされています。また、うがいができない幼児にペースト状の歯みがき剤を使用する場合は、生えている歯が少ないため歯みがき剤の量は米粒大でよく、保護者が行う仕上げみがきの時に使用して、ティッシュなどで拭きとると良いでしょう。

大人の歯みがき剤の適量



幼児の歯みがき剤の適量



●歯みがき剤の成分について



・基本成分について

基本成分	配合目的	成分例
研磨剤	歯垢や着色汚れを除去して歯の表面をきれいにする	リン酸水素カルシウム、炭酸カルシウム、水酸化アルミニウム等
保湿剤	歯みがき剤の乾燥を防いで、ペースト状に保ち使いやすくする	ソルビトール、グリセリン、プロピレングリコール等
結合剤		アルギン酸ナトリウム、カルボキシメチルセルロース等
発泡剤	泡を出すことで歯みがき剤を口の中ですみずみまで拡散させ、汚れを浮き上がらせることで洗浄効果を上げる	ラウロイルサルコシンソーダ、ラウリル硫酸ナトリウム、ショ糖脂肪酸エステル等
甘味料、香料	歯みがきに爽快感を与える	サッカリンナトリウム、グリチルリチン酸等

基本成分は、その他に防腐剤、着色剤などが含まれています。

これら基本成分の総合的な働きにより、虫歯予防、歯の美白、口臭防止等の効果が期待できます。

・ 薬効成分について

配合目的	成分例
酵素の力で歯垢を分解する	デキストラナーゼ等
歯の再石灰化(修復)を促す エナメル質を強くし、虫歯を予防する 歯垢を抑える	フッ化ナトリウム、モノフロリン酸ナトリウム、フッ化スズ等の(フッ素化合物)
歯周病を予防する(歯周炎予防として、血液循環促進・収れん・浮腫抑制)	トラネキサム酸、塩化ナトリウム、グリチルリチン酸、トリクロサン、オウバクエキス等
色素を分解してタバコのヤニなどをとる	ポリエチレングリコール等
歯石の沈着を防ぐ	ポリリン酸ナトリウム、ピロリン酸ナトリウム等
知覚過敏を抑える	硝酸カリウム、乳酸アルミニウム等

最近、ホワイトニングなど、歯の美白に対する意識の高まりとともに、フッ素入りの歯みがき剤が注目され、多くの歯みがき剤に配合されています。

フッ素には歯のエナメル質を強化、再石灰化する働きがあり、酸に強く虫歯になりにくい歯の形成にも役立ちます。また、フッ素入りの歯みがき剤の中には研磨剤が含まれていないジェル状、泡状、液体(スプレー式)のものもあり、うがいができない幼児に向いています。

歯みがき剤を購入する際は、成分表示に注意され、自分の歯の状態にあった商品を購入しましょう。

また、上手にブラッシングすれば、必ずしも歯みがき剤を使用しなくても歯垢や食べ物のかすは取り除けます。歯みがき剤は歯みがきを助け、効果を高めるものなので、薬効成分に頼ってしまわないように気をつけましょう。

