

2018年10月29日掲載

歯磨き剤の選び方
再石灰化成分が効果的

国内で現在販売されている歯磨き剤の90%以上にフッ化物が入っており、配合は当たり前と言ってもよい時代になりました。むし歯は、むし歯菌が出した酸がプラーク（歯垢）の中に溜まり、それに触れた歯が溶けることによって始まります。

そこで重要なのが歯磨きです。歯ブラシでこすって歯を覆うプラークの膜を破壊して取り除き、配合された成分を歯に届かせることができると、歯磨き剤の持つ力がより効果的に発揮されます。磨き終わったらうがいは1回、少しの水でクチュッとする程度でかまいません。口の中にフッ化物が残らないと歯磨き剤の機能が発揮されません。

今の歯磨き剤は、ただフッ化物が入っているだけでなく、配合量が低濃度でもフルに働くよう機能を高めたり、再石灰化（歯を修復する唾液の働き）の促進機能をプラスしたり、殺菌剤を配合したりとプラスアルファの効果を狙った製品が誕生しています。

例えば、「フッ化物＋殺菌剤」に加えて、再石灰化成分（リン酸とカルシウム）が配合されたもの、中高年の方に多い「根面う蝕」の予防を目的としたものです。歯ぐきが下がってむき出しになった象牙質は、むし歯になりやすく、このような製品の使用は効果的です。

歯磨き剤を上手に使い、歯磨きに勤勉な国民性を活用して、むし歯予防を歯科医と進めましょう。