

2018年4月23日掲載

歯磨き粉

効果的に使用 薬効発揮

「どんな歯みがき粉を使ったらいいですか？」
患者さんからのよくある質問のひとつです。

歯磨き粉（^{しまざい}歯磨剤）は着色を落とす研磨剤、泡立ちを加える発泡剤、爽快感や香りをつける香味剤、適度の粘りを与える粘結剤、保存料などの成分からできています。これに薬効成分が加わり、さまざまな歯磨剤となります。

「むし歯予防」に特化したものはフッ化ナトリウムやモノフルオロリン酸ナトリウムといった、いわゆる「フッ素」が配合されています。「歯肉炎・歯周病予防」の歯磨剤は、グリチルリチン酸ジカリウムなどの炎症を抑える成分が配合されて市販されています。

歯がしみるのを防ぐ「知覚過敏抑制」の歯磨剤には乳酸アルミニウムや硝酸カリウムなどが配合され、そのほか天然の生薬由来成分を配合したものや、特種な乳酸菌を配合したものもあります。

注意していただきたいことは、どんな薬効成分が含まれていても効果的な使用法（使用後の飲食を控える時間など）が行われていなかったり、^{しこう}歯垢が除去されていなければ、むし歯や歯周病の予防にはならないということです。

せっかくの薬効成分の効果を発揮する意味でも、効果的な方法で使用し、歯ブラシの毛先がきちんと歯に当たっているか、磨き残しがないかに注意して、丁寧な歯磨きを心がけてください。