

2019年2月25日掲載

フッ素化合物配合歯磨剤

効果アップの6項目

むし歯予防力のアップには歯磨剤選びも大切ですが、使い方も大切です。いろいろな歯磨剤がありますが、今回は高濃度フッ素化合物配合歯磨剤の使い方について話します。

歯磨剤の効果を上げるポイントは6つあります。①毎日使う。食事ごとに溶けだす歯を守るには、溶けるスピードに勝るスピードで補修をすることが大切です。フッ素の力を借りるために毎日使しましょう②寝る前が効果的。フッ素は口の中に長くとどまるほどよく働いてくれます。就寝中は唾液が減るので、唾液に流されず、再石灰化の効果が上がりやすいです③すすぎは1回で。せっかくフッ素配合の歯磨剤を使っても、すすいで捨ててしまっただけでは十分な効果は得られません。すすぎは最低限に。1回にとどめましょう。④水は少なめに。すすぎに使う水は、おちょこ1杯分もあれば十分です⑤使用量は適量で。年齢ごとに使用量の基準が設けられています。たくさん使えばいいというものではなく、もちろん使用量が足りなければ効果も落ちます⑥ジェル洗口液などで相乗効果。寝る前にすすぎが少なくすすぎの必要がない洗口液を使うとフッ素が口の中にとどまりやすく効果がアップします。

歯磨剤は、毎日使っているだけで、知らず知らずのうちに健康に寄与してくれるありがたいアイテムです。上手な使い方本来の効能を引き出し、健康増進に役立てていきましょう。