



# 歯のはなし

むし歯予防、ホワイトニング、ちかく かわびん知覚過敏対策

## “歯みがき粉”の選び方・効果的な使い方



店頭にはたくさんの歯みがき粉が並んでいますが、どのように選んでいますか？ 価格も効果もさまざまで、迷ってしまうこともありますよね。そこで今回は、**歯みがき粉の選び方・効果的な使い方**をご紹介します。ぜひあなたに合った1本を見つけましょう！

### 歯みがき粉には2種類ある

歯みがき粉は大きく分けると「化粧品」と「いやくぶがいひん医薬部外品」の2種類があります。パッケージの裏面などに記載されていますのでチェックしてみましょう。

**化粧品**は、歯の表面をキレイにするせいそうざい清掃剤、泡立ちでお口のすみずみの汚れを落としやすくする発泡剤、スッキリと清涼感を与える香味剤といった成分を含んでおり、お口の中を浄化してむし歯や口臭の予防、しこう歯垢の除去、しせき歯石の沈着を予防するといった効果があります。



**医薬部外品**は、以上のような成分に加え、フッ化物や抗炎症剤といった薬効成分が含まれ、化粧品の歯みがき粉にはない効果を加えたものです。

健康な状態のお口であれば化粧品の歯みがき粉でも十分ケアできますが、「むし歯になりやすい」「しゅうびょう歯周病が気になる」といった場合は、**医薬部外品の歯みがき粉**を選んでみてはいかがでしょうか？ なお、医薬部外品の歯みがき粉は、**薬効成分**がお口の中によく留まるよう、**歯みがき後のうがいは1～2回程度**で軽く済ませるのがポイントです。

### 症状に合わせた使い方・選び方

下記の中で特に気になる症状がある場合、次のような歯みがき粉がおすすめです。

#### 気になる症状① むし歯になりやすい

むし歯になりやすい方は、**フッ化物**を配合した歯みがき粉が有効です。フッ化物には、**初期むし歯を修復したり、歯に有害な細菌の増殖を抑えたり、弱くなった歯のエナメル質を強化する働き**があります。

なお、歯みがきに含まれるフッ化物には年齢に応じた濃度基準があり、15歳以上の方が使用できる**最高濃度は1500ppmまで**です。

#### 気になる症状② 歯の着色汚れが気になる

食べ物の色素などによる着色汚れで歯がくすんで見える方は、**薬用ハイドロキシアパタイト**などが配合されたホワイトニング効果のある歯みがき粉を使用してみましょう。特に前歯など**気になる部分は丁寧にみがいてください**。また、**長期間継続して使用**することで、着色汚れを予防することもできます。



#### 気になる症状③ 知覚過敏の対策をしたい

知覚過敏になると、冷たい物を食べた時などにキーンと歯がしみます。そんな症状がある方は、歯の神経に刺激を伝えにくくするしょうさん**硝酸カルウム（カルウムイオン）**が含まれた知覚過敏用の歯みがき粉が有効です。**症状がある歯の根元からみがきはじめ、歯ブラシはやさしく動かしてください**。

#### 気になる症状④ 年齢的に歯周病が心配だ

年齢とともに増加する歯周病が気になる方は、**イソプロピルメチルフェノール（IPMP）**といった殺菌成分が配合された歯みがき粉を使用してみましょう。歯と歯ぐきの間にある**歯周ポケット**に歯ブラシの毛先を当て、細菌の温床となる**歯垢をしっかりと除去**してください。



お口の健康を手助けしてくれる歯みがき粉ではありますが、歯を正しくみがけていなければ、むし歯予防も歯周病予防もできません。「正しい歯のみがき方を確認したい」という方はお気軽にご相談ください。