



# 歯の はなし

なんとなく使うよりも効果アップ!

## マウスウォッシュの上手な使い方

**マウスウォッシュ**とは、少量の液体をお口に含み、すすぐことでお口の中をスッキリさせる**液体オーラルケア用品**です。コロナ禍においては、マスク着用時の口臭が気になることから使用を始めた方も多いようです。そこで今回は、**マウスウォッシュの上手な使い方**についてお話しします。



### マウスウォッシュの種類

マウスウォッシュは大きく分けると、①**洗口液**と②**液体歯みがき**の2種類があります。パッと見ただけでは洗口液と液体歯みがきの見分けがつきにくいので、**ボトルの表記を必ずチェック**しましょう。

#### ① 洗口液

洗口液は、**歯みがきをした後の仕上げ**として使います。

また、外出先で歯みがきができず口臭が気になる時などは、**単体で使用することも可能**です。手軽にお口の中をさっぱりさせたい時などに便利です。



#### ② 液体歯みがき

液体歯みがきとは、**歯みがき粉が液状になったもの**で、お口に含んですすいだ後、**歯ブラシで歯をみがく必要**があります。液体のため有効成分が隅々まで届きやすいという特徴があり、泡立ちがなく歯みがき後のうがいも不要なため、**水が不足する災害時**にも有効です。



### 選び方のポイント

マウスウォッシュの選び方のポイントは、①**成分**と②**刺激**の主にこの2つです。

#### ① 成分

洗口液に含まれる有効成分はさまざまです。各洗口液のパッケージを見て、**むし歯予防**、**歯周病ケア**、**口臭対策**や**ホワイトニング効果**など、**ご自身の目的に合った成分**が含まれているものを選びましょう。

#### ② 刺激

洗口液には**刺激の強いアルコール入り**と**刺激の穏やかなノンアルコールタイプ**があります。お口の中をスッキリさっぱりさせる**強い清涼感が好み**の方はアルコール入りを。一方、**ビリビリした刺激が苦手な方**やお口の中が**乾燥しやすい**方は、**ノンアルコールタイプ**がよいでしょう。また、**災害用品**として備蓄しておく場合は、**家族に幼児や高齢者がいるようでしたらノンアルコールタイプを備蓄するのがおすすめ**です。

### 効果的なタイミングや使い方

マウスウォッシュを使用する時の効果的なタイミングや使い方のポイントをおさえましょう。

#### 歯みがきをした後に

歯みがき・フロス・歯間ブラシなどでしっかりと**お口の中の細菌を減らした**後、洗口液で仕上げをするのが効果的です。また、1日の中で最も細菌が増えるのが寝ている間なので、**就寝前の歯みがき後**は特におすすめです。

#### 外出先で食後に

外出先で歯みがきができない時は、**食後**に洗口液でお口の中をリフレッシュしましょう。ただし、洗口液は歯みがきの代わりには**ありません**ので、あくまでも応急処置です。自宅に帰ったら、しっかりと歯をみがいてください。

#### ブクブクはしっかり

マウスウォッシュを使う時、**なんとなく舌の上でブクブクしていませんか?** それでは、**せつかくの有効成分が隅々まで行き届きません**。液体という利点を生かして、上下左右の歯と歯の間にも洗口液が流れるように**しっかりとブクブク**しましょう。

#### 使用後のうがいは不要

水でお口をすすいでしまうと有効成分が流れてしまうため、**基本的に使用後のうがいは不要**です。また、効果を長続きさせるために、**使用後すぐに飲食をしない**のもポイントです。



ただし、マウスウォッシュを使いすぎると、**口内の粘膜を傷つけたり、必要な常在菌まで殺してしまうおそれ**がありますので、1日に何度も使用することは避け、**毎食後や就寝前**などに使しましょう。