



歯のはなし

口臭対策だけじゃない、
むし歯・歯周病予防にも!

「洗口剤」の正しい選び方・使い方

洗口剤とは「マウスウォッシュ」や「デンタルリンス」とも呼ばれる液体タイプのオーラルケア用品のことですが、実は口臭対策だけでなく、むし歯や歯周病の予防にも有効なのはご存じでしたか？ 今回は洗口剤の正しい選び方や使い方のポイントをご紹介しますので、ぜひご活用ください！

選び方のポイント

ドラッグストアなどの店頭にはさまざまな洗口剤が並んでいますが、どれを選んだらいいのか迷った時には次のようなポイントを確認してみましょう。

1

商品ボトルの表記を確認する



洗口剤には「液体歯みがき(デンタルリンス)」と「洗口液(マウスウォッシュ)」の2種類があります。どちらも少量を口に含んでうがいをしますが、「液体歯みがき」はうがいの後に歯ブラシで歯をみがく必要があります。一方、「洗口液」は歯みがき後に使用したり、外出時にお口の中をさっぱりさせたい時などに使います。商品ボトルの裏には「液体歯みがき」または「洗口液」の表記がありますので、ご自身の使い方に合ったものを選ぶようにしましょう。

2

自分に合った効果を選ぶ

次に、ご自身が気になっている症状に効果があるのかチェックしましょう。商品パッケージなどを見ると、「むし歯・口臭予防」「歯肉炎対策」「知覚過敏予防」の記載があるので確認してみましょう。



3

アルコールの有無もチェック

洗口剤にはアルコール入りとノンアルコールタイプがあります。アルコール入りは清涼感が強く、ピリピリとした刺激や辛みが強すぎると感じられる方もいらっしゃいますので、お子様や高齢者が使用する場合は低刺激のノンアルコールタイプの方が良いかもしれません。

使い方のポイント

せっかく洗口剤を使っても正しく使わないと効果は半減してしまいます。洗口剤を使う時には次のようなポイントを意識してみましょう。

1 30秒間しっかりとうがい

液体タイプの洗口剤は歯と歯の間や歯周ポケットなどにも有効成分が届きやすく、お口の中の細菌の集合体(バイオフィルム)を破壊する作用もあり、歯みがきだけでは不足しがちな部分のケアもすることができます。したがって洗口剤を口に含んだら、お口の中のすみずみまで行き渡るように30秒くらいかけてしっかりとうがいをしましょう。

2 使用後のすすぎはしない

洗口剤の有効成分を長くお口の中に留めるために、使用後は水でお口をすすがないのが◎。さらに、飲食も使用後30分程度時間を空けるのが有効です。液体歯みがきも歯ブラシでブラッシングをした後は水で口をすすぐ必要はありませんが、もし口の中に違和感が残る場合は少量の水で軽く口をすすぎましょう。



3 「イオン系」「非イオン系」に注意

歯周病対策用の洗口液にはイオン系と非イオン系の2種類ありますが、イオン系のは歯みがき剤の成分と反応して殺菌効果が弱まる場合があるので注意が必要です。対策としては、歯みがきをした後に30分ほど時間を置いてから使用したり、歯みがき粉と洗口液を同じブランドのものにしたりすると良いでしょう。

イオン系洗口液の代表的な成分

- ・グルコン酸クロルヘキシジン
- ・塩化セチルピリジニウム(CPC)

非イオン系洗口液の代表的な成分

- ・エッセンシャルオイル



「洗口剤はどんな商品を使ったらいいの…?」といった疑問がございましたら、お気軽に当院スタッフまでご相談ください。