



## 歯みがき粉の使い方

～津山歯科医師会～



NHK の健康番組で歯みがき粉について少し考えさせる内容を取り上げていたので、今回は歯みがき粉についてお話してみたいと思います。

歯みがき粉と一般には呼ばれますが、現在は粉末ではありませんね。粉末の時代もあったようですが、私は使ったことはありません。今はペースト状になっているので、歯みがきペーストということもありますが、まだ歯みがき粉のままなのは不思議ですね。

皆さんは歯みがき粉の容器の裏を見たことはありますか？そこには成分が記されています。あるメーカーのものを挙げてみます。

湿潤剤、清掃剤、粘度調整剤、薬用成分、安定剤、清涼剤、保存剤として多種類の薬剤が混入されていることがわかります。ここで注目したいのは、薬用成分フッ化ナトリウムです。NHK の番組では、歯みがきの時、歯みがき粉は歯ブラシの毛の部分の端から端まで、たっぷりつけて歯の表面に塗り付けて歯をみがき、その後、ごくごく少量の水で一回だけうがいするだけにしましょうとの内容でした。

これは歯みがき粉に含まれている薬用成分のフッ素を口の中になるべく長時間残して、むし歯予防に役立てようとした歯みがきの方法です。

フッ素がむし歯予防に大変有効であることは皆さんもご存じのことと思います。近年子供のむし歯が減少したのは、歯みがき粉にフッ素が混入されるようになったのが大きな要因です。

皆さんは歯科医院で歯みがき指導を受けたことはありますか？歯みがきで最も重要なのは、歯の表面に付着した歯垢プラークを歯の隅々まで歯ブラシをとどかせて取り除くことです。歯ブラシでこすり取らないと歯にねばねばとくっ付いている細菌の塊の歯垢は除去できません。災害時などで水が使えないときには、自分の唾液を使って歯ブラシで歯垢を除去できれば良いとされています。もちろん歯みがき粉は使いません。

ひどく泡立って、歯がみがきにくくなるので、歯みがき粉は小豆粒一粒ぐらいでいいと指導することもあります。歯みがき粉が苦手な方には使わなくても歯ブラシで歯垢は除去できることを伝えます。



少し回りくどくなりましたが、今回皆さんにお伝えしたい歯みがきの最も重要な目的は、歯ブラシで機械的に歯垢を取り除くということです。きれいに歯垢が取り除かれた歯面でこそ、フッ素のむし歯予防効果が十分に発揮されることを忘れないでいただきたいと思います。

歯みがきの後、うがいをしないで口の中に歯みがき粉の味が長く残るのは抵抗のある方も多いと思います。十分に歯垢除去ができていれば、よくうがいしてもいいのではないのでしょうか。気にならない方はもちろん有効な方法ですのでお考え下さい。



津山歯科医師会

お問い合わせ先：津山市こども保健部健康増進課

TEL 0868-32-2069