



# DENTAL 通信

2017.07  
青山歯科医院

## ■ ■ 歯磨き粉を選んでみよう ■ ■

歯磨き粉にはいろいろありますが、口腔環境の為の歯磨き粉を選ぶ3つの要素を上げていきます。最近では多種多様な歯磨き粉がありますので、ちょっと興味を持って覗いてみてはいかがでしょうか

1. 有効成分を確認する…虫歯予防のための効果が実証されているフッ素は、配合濃度の高い方が有効です。濃度が950ppm以上のものがおすすめです。その他の有効成分は補助的なものとして考えていいと思います。薬事法の関係上、ドラッグストアなどで市販されているものの薬用成分含有量には制限がありますので、歯科医院専売品の方が高濃度で配合されています。
2. 低研磨のもの…研磨作用によるエナメル質の削れや歯茎へのダメージは、リスクが高いため歯の健康には低研磨のものがおすすめです。
3. 低発泡のもの…泡立ちが良いと、すぐ口が泡でいっぱいになり、磨けていなくても磨いた気分になりがちですので、低発泡のものがおすすめです。

### ★正しい歯磨き粉の使い方★

- ・歯ブラシは濡らさない…水を付けた歯ブラシに歯磨き粉をつけて磨くと、すぐに泡だらけになってしまうから。磨けていないのに歯磨きを終わてしまいます。
- ・多くつけすぎない…歯磨き粉は多く付けすぎる人もいますが、ほんの少しで良いので、真珠1個分サイズとか目安にするといいかもしれません。

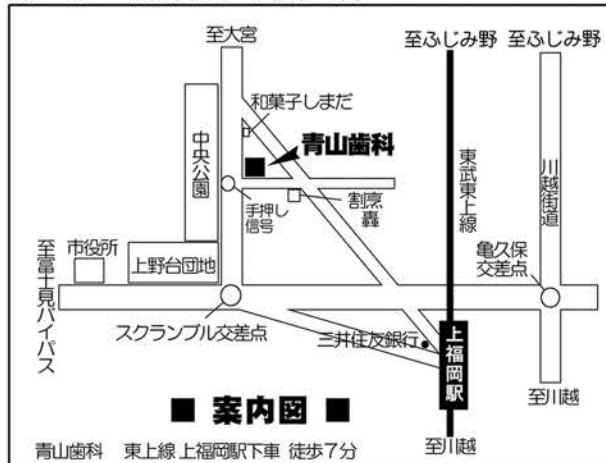
- ・すすぎは最小限に…フッ素が入っていると特にそうですが、歯を守って貰うためのものをすすいで流してしまうと意味がありません。

### ★寝る前の歯磨き★

夕食後に歯磨きをしていても完全には汚れを落としきれしてはいません。就寝中に唾液が減ることで口内にプラークが増え、虫歯菌も増えてしまうので、そのまま寝てしまうとプラークは爆発的に増え続けてしまいます。

## 青山歯科医院

埼玉県ふじみ野市福岡中央 1-2-8  
東上線 上福岡駅下車徒歩7分 Tel 049-262-1068



■ 案内図 ■

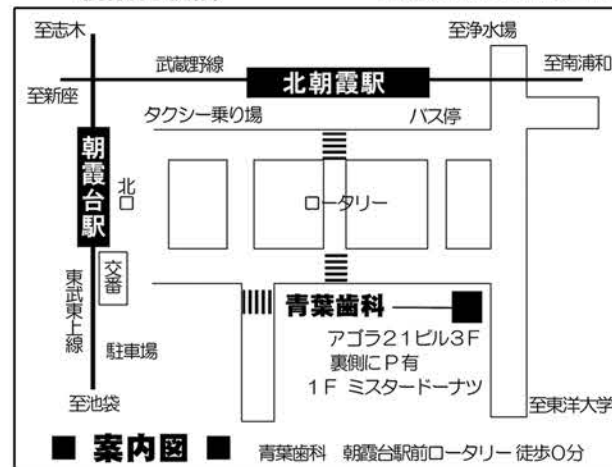
青山歯科 東上線 上福岡駅下車 徒歩7分

## ■ 唾液は大切 ■

唾液の働きは様々です。唾液に含まれるリン酸やカルシウムなどのミネラル成分は、食事のたびに歯から溶け出してしまったミネラル成分をまた元通りに歯に戻してくれます。また、食事をする事で酸性になった口の中を中性に戻してくれる働きもあります。唾液によって常に潤いが保たれていると、口の中の細菌数がコントロールされ、口臭の予防にもなります。また、虫歯はミュータンス菌という口内常在菌が食べ物のカスなどから糖を分解して乳酸菌をつくることで歯の表面のエナメル質から主成分であるカルシウムやリンを溶け出させてしまうことおこりますが、唾液が減って口内細菌のバランスが崩れてしまうと、ミュータンス菌が増えて歯は溶かされてしまいます。いくらしっかりと歯磨きができていても、唾液が減って細菌が増えれば、ほんのわずかな食べ物の残りかすでも、虫歯の原因となってしまうのです。

## 青葉歯科医院

埼玉県朝霞市浜崎 1-2-10 アゴラ 21ビル 3F  
朝霞台駅前 Tel 048-474-8246



■ 案内図 ■ 青葉歯科 朝霞台駅前ロータリー 徒歩0分



❀ お子さんの虫歯ゼロを目指して!! ❀  
キッズクラブ【GOOD SMILE CLUB】始めました  
スタッフまでお気軽にご相談ください