

歯周病予防のうがい薬



回答者
 大村市沖田町
 マイン歯科クリニック院長
 峰 当卓

【問】最近、歯周病予防のできるうがい薬をよく見かけるのですが、うがいするだけで本当に効果があるのでしょうか？
 （大村市、62歳女性）

【答】医療機関などで販売されているうがい薬には、歯周病菌を減らす成分や、肉を引き締めるなどの歯周病に効く成分が含まれています。ですから、歯面にしっかりとその成分が届けば効果的に働くはずですが、うがい薬だけで完全に歯周病を予防できるかというと、残念ながらそれだけでは不十分です。

歯周病の原因は歯周病菌です。歯周病菌が歯と歯肉の隙間の中で毒素を出したり、歯石を作ったり、歯肉を溶かしたりと、いろいろな悪さをし、歯周病を進行させていくのです。

歯周病菌はプラーク（歯垢）と言われる細菌群の塊の中におり、バイオフィームとも呼ばれます。これは水周りや排水溝のぬめりと同じような成分で、水洗いでは落ちません。

ブラッシングと併用を



厚みのあるバイオフィームが付着したヌルヌルの歯に対してうがい薬を使ったところで、ヌルヌルの表面にこそ作用はしても、バイオフィーム内部の原因菌には作用しません。

うがい薬は、しっかりとブラッシングで、バイオフィームを破壊した歯に対してより効果的に働くということです。せっかくながらうがい薬を歯周病の予防として使うのであれば、より効果的に使ってくださいたいと思います。

ふだんのケアや自分の歯の状態を知ることが大切になりますので、まずは、かかりつけの歯科医院で歯周病の検査をしてもらい、あなたに合った正しい歯みがき指導を受けたり、歯石除去などを受けたりして、歯周病の予防や治療に努めましょう。その上で薬効のあるうがい薬を併用することで、より効果的な予防になり、お口や歯から始まる健康につながるのではないのでしょうか。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒8552-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。