

プラークの除去が重要



【問い】最近、ドラッグストアなどに多くの歯磨き用品がありますが、特に歯磨き粉は種類が多くて何を基準に選んだらよいか分かりません。こういったものがお薦めでしょうか。（対馬市、43歳女性）

【答え】近年、お口の中への関心が高まり、テレビでも多くのオーラルケア用品のCMが流れています。実際、治療に訪れる多くの患者さんから、こういった歯ブラシ、歯磨剤（歯磨き粉）がよいか、含嗽剤（洗口剤）は必要なのかなどの質問を受けます。

まず押さえるべきなのは、むし歯や歯周病の原因はプラーク（細菌の塊）だということ。成熟したプラークは何層にも構成され、下層ほど病原性の高いものがあります。どんなに高価で優れた歯磨剤や洗口剤などを用いても、それだけではプラークを除去できません。一番重要なことは物理的に除去すること。つまり歯ブラシや歯間ブラシ、フロスなどで擦り落とすことが重要になります。

歯磨剤や洗口剤は補助的なものと考えて選びましょう。選ぶポイントとしては、自分がむし歯を予防したいのか、歯周病のケアをしたいのかにより異なります。むし歯予防には、フッ化物が有効であることが認められています。

2017年に厚生労働省より、歯磨剤に含まれるフッ化物濃度の上限が1000ppmから1500ppmまで引き上げられました。従来ものより、むし歯抑制率が高いとされていますので、試してみたいかがでしょうか。多くの国の標準的な濃度なので安全性に問題はありませんが、うがいや上手にできない6歳未満の子には使用を控えてください。

歯周病には、歯ブラシと歯間ブラシを併用してしっかりとプラークを落とすことを前提に、補助的に殺菌成分や抗炎症性の薬効成分が配合されたものを選ぶとよいでしょう。まずは、正しいブラッシングをわかりつけ歯科で教えてもらい、目的に応じて選んでみてはいかがでしょうか。

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）。症状などをわかりやすくまとめ、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。

歯磨き用品選びの基準は

回答者

高森 雄二

対馬市厳原町
高森歯科診療所院長

