

気になる症状に合わせて

おくちの相談室

【問い】お店に行くと歯磨き粉（歯磨き剤）の種類がたくさんあり、どれを選べば良いのか分かりません。自分に合う品の選び方を教えてください。

（長崎市、34歳女性）

【答え】歯磨き剤には、物理的にプラーク（歯の汚れ）を落とす「清掃剤」としての目的に加えて、さまざまな効能、効果を有する薬用成分（薬剤としての効果が期待できる成分）が含まれている物が多くあります。気になっている症状に効果のある薬用成分の含まれた歯磨き剤を、選択するのが良いでしょう。

まず、むし歯が気になる人は、フッ化物や、カルシウム成分の含まれた歯磨き剤がおすすめです。例えばフッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウム、薬用ハイドロキシアパタイト（mHAP）の薬用成分が含まれた物で、これらには①歯の再石灰化（修復）促進②抗菌作用③歯質を硬く丈夫にするなどの効果があります。

歯周病が気になる人は殺菌剤、抗炎症剤の含まれている

歯磨き剤を。例えばイソプロピルメチルフェニール（IPMP）、トラネキサム酸（TXA）の薬用成分の含まれている物は、歯肉の炎症を抑える効果が期待できます。

着色が気になる人は、汚れを浮かし、防ぐ成分であるポリエチレングリコール（PEG）、ピロリン酸ナトリウムなどが含まれている物を。知覚過敏が気になる人は硝酸力リウム、乳酸アルミニウムなど、歯がしみるのを抑える働きのある成分が含まれている歯磨き剤がお勧めです。

歯磨き剤のタイプもさまざまです。プラークや着色をしっかりと落としたい人はペースト、歯肉を優しく磨きたい人はジェルなど、希望に合わせて選んでみてください。もし、自身で現在のお口の中の状況がわからない場合は、一度かかりつけの先生へ相談してみてください。歯科医師が、お口の中の状態をしっかりと診た上で、一人一人に合う歯磨き剤を提案します。

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、〒852-8601、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。

歯磨き粉の選び方

回答者

桑原 厚文

長崎市桶屋町
くわはら歯科医院長

