

.....
おくちの
相談室
.....

【問】 歯肉の腫れが気になるので歯周病予防に洗口液を使おうかと思っていますが、実際のところ効果はあるのでしょうか？（佐世保市、40歳女性）

【答】 お口の健康を気遣って新たに洗口液を毎日のケアに取り入れようとされているのは、とても良いことです。

洗口液は「歯磨きとセット」が理想的です。バイオフィルム（歯の表面に細菌が作るとても丈夫な膜）を歯ブラシで除去すると、殺菌成分が患部に届きやすいため順番としては歯磨きしてから洗口液を行ってください。洗口液は歯磨きの効果を補助的なものとして考えると良いでしょう。液体タイプのオーラルケア製品を選ぶ時には、まずそれが「洗口液」であるか、それとも「液

にし歯科医院長

（佐世保市権木町）

回答者
はるな 春菜
と井 春菜



洗口液 効果ある？

歯磨き後の使用で殺菌

体歯磨き」であるかにご注意ください。洗口液も液体歯磨きも同じようなボトルに入っている、お店では同じ棚に並んでいたりするので混同して使用している方が意外に多いです。洗口液は基本的には「歯磨きをした後に使う」もの、液体歯磨きはその名の通り液体状の歯磨き剤ですから「歯を磨く時に使う」ものですので、使い方が全く異なります。

また洗口液には「イオン系抗菌薬」「非イオン系抗菌薬」を配合した2種類があります。イオン系抗菌薬が配合された洗口液はバイオフィルムに浸透しにくいというデメリットがありますが、長時間殺菌効果が持続しやすいメリットがあります。非イオン系抗菌薬が配合された洗口液はバイオフィルムに浸透しやすい反面、殺菌効果があまり持続しません。

洗口液が持つ特性をよく理解し、目的に合った選び方と使い方をする事で洗口液を使用する効果は十分に期待できます。細かい違いや分からないことがあれば、お近くの歯科医院で先生や歯科衛生士にご相談ください。

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。