木村　匡司

知らなきゃ損する歯のはなし

羽生市木村歯科医院HPにて
バックナンバー掲載中!!

㊶予防(7) 歯磨き剤について

「歯の予防をしてください」と言われても何をしたらよいかわからないという方も多いのではないでしょうか。当たり前のように感じるかもしれませんが、自分でできる事はまず歯を磨くという事です。

自然界では、朝起きたら顔を洗うのと一緒で、食べたら歯を磨くという事をするのは人間だけと言っても良いかと思います。これは人間の場合、歯を磨かないと虫歯や歯周病が増えるために自分で防御するという事です。しかし、一生懸命磨いているにもかかわらず虫歯や歯周病になってしまう方がたくさんいらっしゃいます。それは、正しく歯を磨けていないという事なのです。

歯科医院では、歯の治療やクリーニングをしながら、正しい歯の磨き方やそのための効果的な歯ブラシや歯磨き剤、さらには特殊な音波ブラシや超音波ブラシ・ウォータピックなど、様々な予防グッズをお勧めしています。そして、あなたに合ったもので効果的に予防できるのであれば、虫歯になって治療するよりも費用は安く済むのです。

受付担当

皆さんこんにちは。木村歯科医院で受付を担当している関根です。

日々、歯を守るために行っている歯磨きですが、歯ブラシの毛の細さや硬さに好みがあるように、歯磨き剤にもこだわりがあるかと思います。

では、どんなこだわりをもって皆さん購入されているのでしょうか。

少なくとも歯科医院で働く前の私でしたら、味やスッキリ感、メーカーや価格で選んで購入していたと思います。しかし、重要なのは歯磨き剤の裏に書かれている成分なのです。

歯磨き剤に入っていた方が良いものとしては、歯を強くするフッ素、虫歯菌を減らす殺菌成分、虫歯の原因となる酸を作らないキシリトールなどです。反対に含まれていない方が良いものでは、泡だらけになるため長時間磨く事を防いでしまう発泡剤、歯を白く見せるために歯の表面を傷つけてしまう研磨剤が挙げられます。

このように歯磨き剤には、様々な成分が配合されているので、その特徴を理解して自分の口の状態や目的に合わせて選ぶ事が大切です。

極端に言えば、いくら毛先の細かく柔らかい歯ブラシを使用していても、研磨剤が多く含まれているものでゴシゴシ磨いてしまったら歯ブラシの効果は半減してしまうという事になります。

当院でも効果の高い安全なものを厳選してお勧めしております。本当のこだわりをもって、より効果的な歯磨き剤を見つけませんか。

※当院で紹介する歯科グッズは、歯科医の指導のもとお使いください。

また、現在院長が無料相談会（要予約・☎0120・255・418）を行っていますので、そちらもぜひ気軽にご利用ください。