

歯っぴー通信

第40号
2018年1月



時代とは別物です。私たちの歯を守ってくれる必須アイテムです。この機会に歯磨き剤の知識を更新しましょう。

イマドキ

歯磨き剤の
使い方・選び方



新たな年がいよいよスタートしました。皆さん、いかがお過ごしですか？

さて、早いもので十二年前にスタートした歯っぴー通信も四十号を迎えることとなりました。創刊号の「これから頑張るぞー！」という気持ち忘れず、今年も皆さんの健康を守っていく歯っぴー通信にしていきたいと思ひます。

皆さんは毎日歯磨き剤を使っていますか。

ひと昔前は『歯磨き剤』をなるべく使わないから磨きが推奨されていました。

泡がブクブクして爽快感が強く、磨けていなくても磨いた気分になり、丁寧な歯磨きの邪魔になること、研磨剤が多く含まれ、有効成分が少ないというのが理由でした。その影響が残り、今でも歯磨き剤は必要ないと思ひている方がいらつしやるかもしれせんね。

そんな歯磨き剤も、現在、販売されているものは厳しい基準をクリアした「医薬部外品」であり、「化粧品」だった

時代は変わる！

フッ素濃度が
アップ



現在国内で販売されている歯磨き剤の9割以上にむし歯予防のフッ素(フッ化物)が配合されているのをご存知でしたか？

これまでフッ化物の配合量は、1000PPM以下と薬事法で定められていましたが、その上限が今年の3月から国際基準の1500PPMまで引き上げられました(大人用歯磨き剤が対象)。それを受けて、早速この基準のフッ化物配合歯磨き剤が発売されるようになります。スウェーデンをはじめとする予防先進国の歯磨き剤と同じ濃度です。ぜひ店頭、歯科医院でも確認してみてください。

あらためて
おさらい！ フッ素の働き



- ①酸に溶けた歯が再石灰化(修復)されるのが早くなる。
- ②フッ化物の抗菌作用がむし歯の活動を抑え込む。
- ③再石灰化(修復)された歯は、もとの歯より丈夫になる。

歯磨き剤の効果的な使い方

せっかくフッ素入り歯磨き剤を使うのであれば、歯にしっかり機能してむし歯予防に役立って欲しいですね。

では、毎日の歯磨きの予防効果をさらに高めるためのコツをお教えしましょう。まず歯ブラシ、フロスでブラックをきちんと除去しましょう。フッ素の成分がしっかりと歯に届きやすくなります。(裏へ続く)



効果的な使い方



- ①毎日使用、特に寝る前が効果的
- ②使用量
15歳以上・・・2cm
6～15歳未満・・・1cm
※6歳未満は子供用歯磨き剤の使用を推奨
- ③うがいはおちょこ一杯程度の量(おおよそ1杯)で1回だけ

いつも唾液に洗い流されているお口の中は、歯磨きの後にはごく微量のフッ素しか残りません。ところがフッ素は、微量でもお口の中に長く留まることによって、効き目を発揮するのです。

フッ素は予防だけでなく、初期むし歯の治療にも大変有効なアイテムです。

歯磨き剤の使い方ひとつで、何気なく続けている歯磨きが、より効果的な予防法へと変わります。上手に使い、健康増進に役立てていきましよう。

チェックアップ こども (950ppm)

ストロベリー、アップル、グレープの3種類。



チェックアップ ルートケア (1450ppm)

歯ぐきが退縮し、歯根のむし歯リスクが高い方、しみやすい方にもおすすめです。



チェックアップ スタンダード (1450ppm)

ソフトペーストでフッ素が隅々まで広がりやすい。



新

はじめまして
当院取り扱い
フッ素入り歯磨き剤

歯科健康講座

開催のご報告



11月11日、『楽しく美味しく食べられる健口作り』と題して、歯科健康講座を開催しました。今年は小さな子供さんから、元気な高齢の方まで、たくさんの方々に参加していただき、ありがとうございました。

講座では、実際にグミを噛んで、食べる力を体験したり、食べるために必要なお口のトレーニングなどを楽しく紹介しました。

参加された方の 感想コーナー

＊楽しくてとても分かりやすかった。幼い子供とでも出来る体操を教えて頂いたの、家でも実践していきたい。

＊子供が食事中ちゃんと噛めているか心配だったが、

グミでしっかり噛んでいることが確認出来て良かった。

＊口の健康が全身の健康に関わっていることは何となく知っていたが、具体的にわかって良かった。

＊年を取って一番食べることにが楽しみだが、よく噛むことが大事だということが改めてよくわかった。

＊グミを30回噛んだ時に、唾液が口の中に染み出していたのを実感出来て良かった。



次回の歯科健康講座も皆さんのお口と健康に役立つテーマを企画していきます。どうぞお楽しみに！

福岡歯科医院

T 0800-0831

鳥取市栄町609加藤紙店ビル5階

TEL 0857-12417272

FAX 0857-12417262

URL <http://www.hal.ne.jp/fuku-y>

【製作】澤美千代 村田さゆり 丸山香織
【監修】福岡 由梨