

## 歯みがき剤はどう選ぶ？

歯みがき剤を選ぶ際には、ご自身の口腔の健康状態や目的に合わせて選ぶことが大切です。

- 歯みがき剤の役割は、
- ①歯を強くしてむし歯を予防したい
  - ②口臭をなくしたいあるいは予防したい
  - ③効率よく汚れ（プラーク・歯垢）をとりたい
  - ④歯周病を予防したい
  - ⑤汚れを付きにくくしたい……など、さまざまな目的があります



そこで今回は歯みがき剤に入っている主な成分をご紹介しますので、それぞれの効果・効能を参考に歯みがき剤を選んでみてはいかがでしょうか？

### ◆歯みがき剤の各種成分と効果◆

主 な 成 分	効 果 ・ 効 能
フッ化ナトリウム	歯質を強くしてむし歯を予防 (最大濃度1450ppmのものが効果的とされていますが、年齢に応じて適切な濃度を選ぶことが重要)
イソプロピルメチルフェノール (IPMP)	バイオフィルム（プラーク・歯垢）の内部まで浸透殺菌し、歯肉炎を予防
塩化セチルピリジニウム (CPC)	浮遊性細菌を殺菌し歯肉炎を予防
ビタミ ン E (酢酸トコフェロール)	歯肉の免疫力を高めて血行を促進して歯肉の炎症を予防
ト ラ ネ キ サ ム 酸	歯肉の炎症や出血を抑えて歯周炎・歯肉炎を予防
ア ラ ン ト イ ン	歯肉の細胞を活性化して歯周炎・歯肉炎を予防
デキストラナーゼ	歯垢を分解し、除去しやすくする酵素
ポ リ リ ン 酸 N a	歯石の沈着を予防
硝 酸 カ リ ウ ム	歯の神経に伝わる刺激を抑制し、知覚過敏の症状を緩和する働き

(文責：ふくしま歯科診療室 上嶋 秀司)