

歯磨剤 (歯磨き粉)



こあら新聞

第41号

担当 吉田 真紀

今回は歯磨剤 (歯磨き粉) について、成分・効果を含め、どの症状にはどの歯磨剤がお勧めなのか、詳しくお話させていただきたいと思います。それにより、みなさんが日頃歯を磨く時に歯磨剤に含まれる薬効成分を効果的に利用し、むし歯や歯周病などの予防効果を高められればと思います。歯磨剤を使用しないで磨くよりも健康できれいな歯を長く保つ手助けとなりますので、ぜひ使用することをお勧めします。

種類

歯磨剤は日本薬事法により「化粧品」と「医薬部外品」の2種類に分類されます。後に詳しく示しますが、基本成分だけでできているものを「化粧品」といい、基本成分に薬用成分が加えられているものを「医薬部外品」といいます。日本で市販されている歯磨剤の9割は「医薬部外品」です。

化粧品 効能

- ・歯垢を除去する
- ・歯石の沈着を防ぐ
- ・むし歯の予防
- ・タバコのヤニの除去
- ・歯を白くする
- ・口の中を浄化する

医薬部外品の効能

- ・歯肉炎の予防
- ・歯周炎の予防
- ・歯石の沈着を防ぐ
- ・むし歯の発生、進行の予防
- ・口臭の予防
- ・タバコのヤニの除去
- ・歯垢の沈着予防および除去

成分と役割

歯磨剤の裏面には必ず「成分」という欄があり、いくつかの基本成分と薬用成分が書かれています。次に、配合されている代表的な基本成分とその役割と、求める効果によって配合される薬用成分とその役割についてご紹介しますので購入される際、ご参考いただければと思います。

基本成分

清掃剤 (研磨剤)

- …歯垢やステインの除去
- ・無水ケイ酸 (シリカ)
- ・炭酸カルシウム
- ・水酸化アルミニウム
- ・リン酸水素カルシウム

清掃助剤

- …除去したステインの吸着
- ・ゼオライト

発泡剤

- …口の中に歯磨剤を拡散させずみずみまで行きわたらせる
- ・ラウリル硫酸ナトリウム
- ・シヨ糖脂肪酸エステル
- ・ラウロイルサルコシネート

香味剤 (清涼剤)

- …爽快感や香を付け歯磨剤を使いやすいとする
- ・香料 ↓ ハーブ類、ミント類、メントール
- ・甘味料 ↓ サッカリン、キシリトール、ステビアエキス

〈薬用成分〉



・湿潤剤

…歯磨剤の乾燥防止

- ・グリセリン
- ・プロピレングリコール
- ・ポリメタクリル酸グリセリン
- ・ホエイタンパク

・粘結剤

…粉体と液体を結合させる

- ・カルボキシメチルセルロース
- ・無水ケイ酸
- ・アルギン酸ナトリウムなど

・粘度調整剤

…やわらかさを調整する

- ・カルボキシメチルセルロース
- ・スナトリウム
- ・キサンタンガム など

・保存剤

…変質を防ぐ

- ・ハラベン
- ・安息香酸ナトリウム
- ・塩化セチルピリジニウム

・着色剤

…歯磨剤の外観を整える

・殺菌剤

…原因となる細菌を殺す

★浮遊菌や表層菌に★

- ・塩化セメルピリジニウム (CPC)
- ・塩化ベンゼトニウム (BTC)
- ・クロールヘキシジン (CHX)

★バイオフィルムの菌に浸透★

- ・チモール (IPMPの異性体)
- ・イソプロピルメチルフェノール (IPMP)
- ・トリクロサン

・歯質強化剤 (フッ化物)

…耐酸性を向上させ再石灰化を促進する

- ・フッ化ナトリウム (NaF)
- ・モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)

・歯垢分解剤

…むし歯の原因となる歯垢を分解する

- ・デキストラナーゼ

・消炎剤

…歯肉などの炎症症状をやわらげる

- ・B-グリチルレチン酸・グリチルリチン酸
- ・塩化リゾチーム・シネオール など

・血行促進剤

…歯肉などの血行をよくする

- ・酢酸トコフェロール (ビタミンE)

・止血剤

…出血しやすい状態を改善する

- ・トナネキサム酸 (TXA)

・収れん剤

…歯肉を引きしめる

- ・アラントイン・塩化ナトリウム (塩)

・細胞賦活剤

…歯肉などの細胞を元気にする

- ・塩酸ピリドキシン (ビタミンB6)

・知覚鈍麻剤

…過敏になっている神経を落ち着かせる

- ・硫酸カリウム

・象牙細管封鎖剤

…知覚過敏の部位をコーティングし刺激から守る

- ・乳酸アルミニウム

・ステイン (色素) 除去剤

…歯の表面の色素をはがす

- ・ポリリン酸ナトリウム
- ・ピロリン酸ナトリウム
- ・ポリエチレングリコール (PEG)



症状・目的別(薬効)

①むし歯予防

- ・歯質強化剤(フッ化物)
(現在ではほとんどの歯磨剤に配合されていますが、濃度は500ppm以上、できれば900ppm以上の方が望まれます。)
- ・殺菌剤
- ・歯垢分解剤

②歯周病対策

- ・殺菌剤
- ・消炎剤
- ・止血剤
- ・血行促進剤
- ・収れん剤
- ・細胞賦活剤

③知覚過敏

- ・知覚鈍麻剤
 - ・象牙細管封鎖剤
- ※歯周炎で露出した部分の知覚過敏に対しては、さらに歯周病対策の成分もあるとよいでしょう。

④美白

歯の表面に付着したステイン(色素)を表面から除去する目的

- ・清掃剤(研磨剤)
- ・ステイン除去剤
- ・歯質強化剤(フッ化物)

⑤口臭対策

- ・殺菌剤
- ・消炎剤
- ・血行促進剤
- ・収れん剤
- ・細胞賦活剤

※口臭予防だけに特化した商品はあまり見られません。むし歯予防や歯周病対策の歯磨剤の中で殺菌剤を含むものを選びましょう。

歯磨きのポイント



遅延磨き...よくみなさんより、食後すぐ磨いた方がよいのかとの質問があります。有効ではあるのですが、注意しなければいけないことも出てきました。それは、酸の強い食品を食べたり飲んだりした後は、歯の表面が一時的に荒れた弱い状態になってしまうため、この状態でブラッシングをすると歯の表面が削れてしまうリスクが出てきてしまいます。そのためこの場合は、食後すぐは洗口のみを行い、目安は食後30分後ぐらいに、荒れた歯の表面を唾液が中和し、ある程度回復してからブラッシングを行うことをお勧めします。

2度磨き...歯磨剤を使用してブラッシングをする際、歯や歯肉の表面が汚れていたら、せっかくの成分も効果を発揮出来ません。また、発泡効果が強すぎると、すぐ口の中が泡だらけになり、短時間で歯磨きを終了してしまう原因となります。それでは十分にブラッシング効果が期待出来なくなってしまいます。

そのために、まず1度目は低発泡のものを使用するか、歯磨剤を付けずブラッシングを行い、十分に汚れを落とす上で、2度目に歯磨剤を付け、仕上げとして全体に行き渡せると、所定の成分が効果を発揮しやすくなるため、2度磨きをお勧めします。また、その際うがいには口の中に成分が浅るよう軽く1回にしましょう。



以上のように口や歯の健康を保つため、また、問題が起こらないよう予防を行ううえで、歯磨きはとても重要と言えます。さらに、歯磨剤を使用する点とで、含まれる成分が効果を高めるのがわかりいただけだと思います。今後、ご自分の状態に合った歯磨剤を選ぶ際には、ぜひ参考にしていただければと思います。



当院にもお勧めの歯磨剤を揃えておりますので、お気軽にスタッフにお尋ね下さい。

こあら先生より一言

8月で開院20周年を迎えます。皆様のご健康のために、これからもがんばります。

最近はずいぶん走ってがんばっています。体が軽くなった様な...気のせい? 吉田
実家の畑仕事の手伝い...お土産は筋肉痛です(笑) 長澤

最近料理を頑張っています★レパトリーをもっと増やしたいです♪ 板坂

スタッフの広場