



歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

【第48回】歯磨剤について

監修／歯学博士

鹿島 健司

毎日の歯みがきで欠かせないのが歯みがき粉（歯磨剤）です。かつて歯磨剤は使用しなくてよいとか、使っても米粒くらい少なめの量でよいと言われたことがありました。これは、歯磨剤に含まれる発泡剤や香料による爽やか効果によって、ブラッシング時間が短くなってしまいう傾向があるからです。しかし今日では、歯ブラシのみのブラッシングではむし歯の予防効果に対する化学的根拠が乏しく、フッ化物（フッ素）配合等の歯磨剤を有効に利用する必要があることが明らかになっています。また、歯磨剤に含まれる成分により、清掃効果が著しく高くなるのが解っています。

歯磨剤のほとんどは薬事法によって、化粧品、医薬部外品とされており、主成分である清掃剤・研磨剤（無水ケイ酸、炭酸カルシウム等）と発泡剤（ラウリル硫酸ナトリウム等）、さらには保湿剤（グリセリン等）、結合剤（アルギン酸ナトリウム等）、香料（サッカリンナトリウム、ミント等）といったものが含まれています。これらの基本成分のみが含まれる歯磨剤は化粧品に分類され、「歯を白くする、むし歯や口臭を防ぐ、歯垢を除去し歯石の沈着を防ぐ」といった効果が期待できます。

皆さんがお使いの歯磨剤のほとんどには「医薬部外品」という記載がされていると思います。「医薬部外品」とは、医薬品ではないが、医薬品に準じるもので、効果・効能の認められた薬理作用を有する成分が配合されているが、その効果が穏やかなため、治療でなく予防に重点が置かれている製品ということになります。「むし歯の発生および進行の予防だけでなく、歯肉炎・歯周炎の予防や、歯周病や歯の着色、知覚過敏への効果」といった化粧品の歯磨剤にはなかった効果も付加されています。これらを有効に活用するには種々の歯磨剤の効能を理解して使用することが大切

表 医薬部外品として含まれる成分の効果・効能

| | | |
|--------|--------------------------|---|
| むし歯予防 | フッ化物による歯質強化と再石灰化を促す | モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化ナトリウム、フッ化第一スズ等 |
| 歯周病対応 | 抗炎症作用、血行促進作用、収斂作用による歯肉ケア | グリチルリチン酸、塩化リゾチーム、塩化ナトリウム、ビタミンC・E クロロヘキシジン、トラネキサム酸等 |
| 知覚過敏対応 | 知覚過敏を防ぐ薬品による効果を期待 | 硝酸カリウム、乳酸アルミニウム等 |
| その他 | 歯垢を構成するデキストランという多糖を分解する | デキストラナーゼ（酵素） |
| | 口腔細菌の活動を弱めて歯垢形成を抑制する | エリスリトール（糖アルコール） |

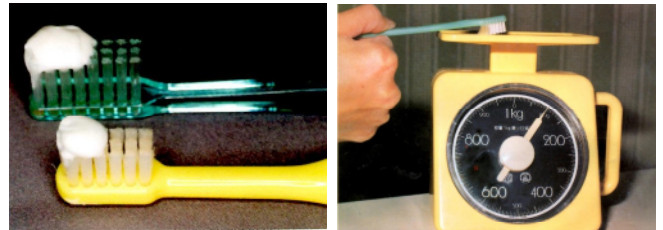


写真1 歯磨剤の適量

写真2 家庭の秤で、時々ブラッシング圧を測定してみましょうです（表）。それでは歯磨剤の適量はどれくらいかという、成人では0.5g（大体1cmくらい）、幼児では0.25gが推奨量と言われています（写真1）。

しかしながら最も重要なのは、ブラッシングで口腔内の歯垢（プラーク）を機械的に除去することなので、100gくらいの適度な圧で（写真2）優しくブラッシングしてください。乱暴な力で磨いてしまうと歯肉を傷め、歯周病を悪化させてしまったり、研磨剤の作用で知覚過敏を惹起してしまうこともあります。

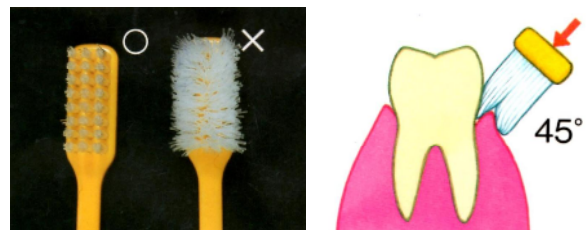


写真3（左）毛先がダメな歯ブラシは歯や歯肉を傷めます！

写真4（右）歯と歯茎との境目を45度で当てるのが大事！

歯みがきはしっかり行うと10分～15分はかかると言われます。1日に1回（特に就寝前）は、時間をかけて丁寧なブラッシングを心掛けてください。毛先がダメになった歯ブラシは使用せず、1か月で交換するようにしましょう（写真3、写真4）。

監修／鹿島健司（歯学博士）。1958年1月生まれ。かしま歯科医院院長
日本大学歯学部・松戸歯学部兼任講師、川口歯科医師会理事（学術部長）