

2009年(平成21年)

4月6日(月)

第24号

ひまわり通信

発行所 医療法人社団立靖会 ひまわり歯科

〒229-0031 神奈川県相模原市相模原 5-5-1

電話(042)750-6143 F A X(042)756-4334

介護保険事業所番号：1432646495



URL : <http://www.himawari.serio.jp>

歯磨き粉って必要？

今回の通信では、皆さんも普段使っていると思われる歯磨き粉について話したいと思います。

今いろんな種類の歯磨き粉が市販されています。歯周病に効果があるもの、むし歯に効果があるもの、知覚過敏に効果があるもの、歯の表面の補修効果があるものなどいろんな薬効成分が含まれていてこれらを使って歯を磨くことは良いことですが、歯磨き粉には注意すべき点がいくつかあります。

まず歯磨き粉をつけて歯を磨くと泡が立ちどこを磨いているのかが見えにくくなります。そしてこの泡が口の中いっぱいになってしまふことで長い時間磨くことができなくなってしまうます。さらに口の中がスーッとすることで実際はあまり汚れが落ちていなくてもスッキリしてきれいになったような錯覚に陥ってしまいます。

また「歯を白くする」という謳い文句の歯磨き粉には、ふつうの歯磨き粉に含まれる研磨剤より粗い粒子の研磨剤が含まれていることが多く、歯ブラシでゴシゴシこすると歯の表面に傷をつけてしまいます。

そもそも歯磨きの一番の目的が何か

というところ。それは「歯垢を取る」ことです。実はこの歯垢をとるのに歯磨き粉は必要ありません。大切なのは正しくブラッシングをすること、歯垢はそれだけできれいに落ちます。

実際に歯科に携わる人たちの中には歯磨き粉を使わない方もいます。また患者様への口腔ケアやブラッシング指導の際も歯磨き粉を使用しないことがほとんどです。

とはいってもやはり歯磨き粉の爽快感は気持ちがいいものですね。それが捨てがたいという人にお勧めなのは、仕上げに少量使うことです。ひと通り磨いた後、最後に仕上げとして米粒程度(上写真参照)の量をブラッシングして軽くブラッシングしてください。



仕上げに少量使うことです。ひと通り磨いた後、最後に仕上げとして米粒程度(上写真参照)の量をブラッシングして軽くブラッシングしてください。

市販のキシリトールガムは・・・

「キシリトールガムは、含有量が多いほど虫歯予防の効果が高いつて知っていましたか？」

キシリトールとは、白樺や樫などの樹木を使ってきた虫歯の原因になる酸をつくら

ない 天然素材の甘味料です。

このキシリトールが含まれているガムですが、通常の市販品では、50%～60%の含有量、低いものでは、10%だけという商品もあります。一概に「キシリトールガム」といっても効果の期待は、それぞれ違いがありそうです。ひまわり歯科では、100%含有の「キシリトールガム」を販売しています(35gで250円)ガムが噛めない方には、タブレットも！



ペット紹介のコーナー

今回は鬼塚先生の飼っている猫のメイちゃん2歳の雄です。3年前前、道端に捨てられていたのを引き取ったが医者に見てもらったと難病とのこと。手足が麻痺したようになっていて滑って歩きにくそうだが本人は



いたって元気。人間に警戒心がありいつでも触れるわけではないが寝求めているときになると気持ちよさそうにしている