

# ハミガキ粉のこと

ハミガキ粉の選び方

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



## ハミガキ粉は、使った方が良いの？

ある実験によると、ハミガキ粉を使用するのとしないのでは、使用した方が効率よくプラーク（歯垢）を落とせるという結果が出ています。

ハミガキ粉にはプラークを取り除くだけでなく、むし歯を予防する効果のあるフッ素や歯肉炎・歯周病を予防する効果のある成分が配合されているもの、ステイン（着色）を落としたり、口臭を防ぐ効果のある成分が含まれているものなど、歯の健康を保つためのさまざまな効果・効力がありますので、ご自身の目的にあったハミガキ粉を選びましょう。

## ハミガキ粉の働き

ハミガキ粉には、

- 効率よくプラークを除去する
- プラークを着きにくくする
- ステイン（着色）を付きにくくする
- 口臭を予防する

などの効力があります。

## ハミガキ粉の成分

代表的な薬用成分には、次のようなものがありますので、ハミガキ粉を選ぶ時の参考にしてください。

むし歯予防には…

- デキストラナーゼ（酵素）
- モノフルオロリン酸ナトリウム
- フッ化ナトリウム（フッ素）

歯肉炎・歯周病予防には…

- トラネキサム酸

タバコのヤニの予防には…

- ポリエチレングリコール

口臭予防には…

- イソプロピルメチルフェノール（IPMP）
- ラウロイルサルコシナトリウム（LSS）

## 当医院の「オススメのハミガキ粉」

当院では、右のようなハミガキ粉をおすすめしています。

## 使用量の目安

ハミガキ粉の量の目安としては、約1cmくらいです。

歯磨きは毎日のことです。ご自身の目的にあったハミガキ粉を選んで、お口の中をしっかりとキレイにしましょう！

