

## もつと知りたかった！口腔ケアグッズ

〜歯医者さんからのワンポイントアドバイス〜



左から武蔵先生、山岡先生、柏木先生

今回は、お口の清掃用品を色々ご紹介いただけるというイベントが…。

柏木：はい、歯科医療の最終的な目標は『疾患の予防』です。一番伝えたいことは、虫歯も歯周病も予防できる病気なのです。そのためにはやはり、日々のお手入れが欠かせません。

武蔵：最近では、様々な口腔ケアグッズがあるので、それらを使って少しでも楽しくお口のお掃除をしていただければ、と思います。

山岡：まずは、基本中の基本、歯ブラシからいきたいと思います。ご存知の方も多いかもかもしれませんが、歯ブラシには主に手用、電動、音波の3種類があります。

武蔵：手用歯ブラシは、毛先が極端に固くないも

の、そしてヘッドの大きさ・毛先の細さなど、ご自身のお口の大きさ、歯並びに合ったものを選ぶのがコツです。

山岡：実は、手用歯ブラシにも大人用と子供用だけでなく、歯周病予防用、仕上げ磨き用など様々なタイプのものがあるのですよ。

柏木：また、患者さんから『電動歯ブラシと音波歯ブラシの違いは？』と質問いただくことが多いのですが、まずは振動数が違います。音波歯ブラシは、電動歯ブラシの約4倍の振動数で、毛先が当たっていない1・2ミリ先も水流による清掃効果があると言われています。

歯ブラシだけでなく、その他の用具(デンタルフロスなど)も使った方が良く聞いたのですが？

山岡：デンタルフロスや歯間ブラシなどを補助清掃用具と言います。歯ブラシでは届かない部分を磨くのに適しています。

柏木：デンタルフロスは、様々な種類があります。使いやすい長さに自分で切って、指に巻きつけて使うものや持ち手の付いたものもあります。香料が付いているものや水分を含んで広がるものなどもありますよ。

武蔵：デンタルフロスと同じように、歯と歯の間を清掃する歯間ブラシも大切です。歯科医院で販売

しているものは、各メーカーでサイズも豊富に揃えてあります。奥歯でも使いやすい柄の付いたものや、ブラシ部分がゴムでできたものもあります。

山岡：もちろん私たちも、普段から補助清掃用具を使っていますよ(笑)。歯ブラシだけでは、何か物足りない、そんな感じもしますね。

歯磨き粉やうがい薬など色々な物が売っていますが、どのようなものを選べば良いのでしょうか？

山岡：はい、まず歯磨き粉ですけれど泡立ちにくく歯が削れないように研磨剤の少ない歯磨き粉を選んでいただきたいですね。

柏木：次は薬効成分で自分に合った歯磨き粉を選びましょう。たとえば子供さんであれば虫歯予防のためにフッ素入りのものを、成人の方は歯周病用の歯磨き粉を、知覚過敏の症状のある方は知覚過敏予防用の歯磨き粉を、といった具合ですね。

武蔵：さらに歯を白く保つためのホワイトニング用の歯磨き粉などもあるので、毎日のケアのものとは別に持っていてもいいかもしれませんね。ただホワイトニング用は研磨剤の多いものがありますので使い過ぎに注意しましょう。

山岡：うがい薬(洗口剤)は基本的にご本人の好みで良いと思いますよ。味や刺激性などで自分がいいなと思うものを選んでみてください。歯磨きの後に仕上げとしてうがい薬洗口剤でうがいをするといいですね。

柏木：毎日続けるお口のケアですので、いろいろ試しながら自分にピッタリの物を探すのも楽しいですよ！どれを選ぶか迷ったときは気軽に近隣の歯科医院でお勧めを聞いてみてください。



▶デンタルフロス

▶補助清掃用具



▶口腔ケアグッズの一例

## Dental Doctors Profile

## ▶柏木 了

柏木 歯科副院長。  
(柏木 歯科) 秋田市広面土手下41-1 ☎018-832-9162  
http://www.kashiwagi-dental.com/

## ▶山岡 薫

CLOVER DENTAL 院長。  
(CLOVER DENTAL) 秋田市千秋矢留町6-30 トーカンマンション千秋鷹匠橋1F  
☎018-836-0968 ☎http://www.cloverdental.com/

## ▶武蔵 哲真

医療法人 哲風会理事長。  
(むさしデンタルオフィス) 秋田市保戸野通町4-8 1F ☎018-853-8214  
☎http://www.musashi-dent.jp/  
(ちづ歯科クリニック) 南秋田郡八郎湯町川崎字昼寝233-1 ☎018-875-2801  
☎http://www.chizu-shika.com/