



# 歯磨剤の話

鎌倉市歯科医師会 小林晋一郎

## 目的によって 違う配合成分

歯磨きの時に使用する練り歯磨きや、粉、液体のことを総称して「歯磨剤(しまざい)」と呼びます。薬局や量販店などに行くと、大きなコーナーがあつて、たくさん歯磨剤があふれています。種類が多すぎて選ぶのに困つてしまいますし、名前も「クリーン」や「クリア」や「デンタル」などが付いたものが多く、迷つてしまいます。患者さんから「何かお勧めの歯磨剤は？」と質問されても回答は難しく、言い換えれば、決定期がないからこそ多くの商品が出回っているとも言えます。

明記されていますが、詳しい説明などは販売店でお尋ねになると良いでしょう。

## 効果に過信は禁物

これらの成分は実験室での効能は実証されています。いろいろな条件の異なる実際の口の中では評価が分かれます。含有できる濃度の問題もあり、その効果は「予防」あるいは「症状の緩和」にとどまり、積極的な「治療」効果は望めません。

価格の高いものほど効果があるとは限りませんし、過度な表現の広告をそのまま鵜呑みにするのも考えものです。「これを使えば治る」というように、歯磨剤の効果を過信するのは禁物でしょう。

口腔ケアの基本は、やはり歯ブラシなどを用いた汚れの除去、すなわち「物理的清掃」を徹底することです。これを十分行った上で、プラスチックの効果期待するのなら、歯磨剤の使用は意味がありません。

## 歯磨剤と上手に お付き合いを

従来、歯科医院で余り歯磨剤をお勧めしなかったのは、第一に配合されている研磨剤で歯が削られること、第二に発泡剤によってごく短時間のブラッシングでも泡が生じ「磨けた気分になつてしまつたことへの戒めのためでした。ただ、現在、研磨剤の粒子は直径20μm以下で歯の表面を削ることはなく、また発泡剤を含まない歯磨剤も商品化されています。歯磨剤を使用しては

けないということはありません。

歯磨剤には、様々な味や爽快感をもたらす成分も含まれています。薬効成分へ過度の期待をするのではなく、ご自身の口腔ケアへの意識とモチベーションを高める意味で、歯磨剤を使つていただくのは、おおいに結構なことですよ。「たかが歯磨剤、されど歯磨剤」のスタンスで上手にお付き合いいただければ幸いです。

(こはやし歯科)

参考文献

・「セルフケアのための  
歯磨剤ガイド」

伊藤春生・監修

