

歯磨剤・洗口剤

歯周病予防のため、6か月に一度は歯科医院でクリーニングをしましょう。

歯周病は全身の病気と深い関わりがあるとされています。日本歯周病学会にご協力をいただき、歯周病についてのお話をうかがいます。第20回は「歯磨剤・洗口剤」です。

神奈川歯科大学歯学部臨床科学系
歯科保存学講座歯周病学分野

こまき もとひろ
小牧 基浩
教授

日本歯周病学会常任理事、日本歯周病学会歯周病専門医・指導医

1991年神奈川歯科大学歯学部卒業、1996年東京医科歯科大学大学院歯学研究科博士課程修了、2021年より現職。



ふじい としや
藤井 利哉助教

日本歯周病学会員

2018年神奈川歯科大学歯学部卒業、2024年神奈川歯科大学大学院博士課程修了、2024年より現職。

はじめに

ドラッグストアで直近1年間の購入商品に関するネット調査(2018年)の結果、第1位市販薬、第2位のキッチン・トイレ用品について第3位にオーラルケア製品が入りました。棚にはいろいろな種類の製品が並び、どなたでも自宅で良好なオーラルケアが容易になりました。しかし、砂糖を多く含む食品や酸性飲料の消費量の増加により、むし歯や口腔疾患は増え続けているため、むし歯や口腔疾患を減らすためにはオーラルケア製品の選び方と使い方を知ることが大切です。

歯磨剤

歯磨剤は、歯ブラシといっしょに使用してお口の健康と美観を維持・改善するペーストまたはジェルです。最近の製剤は、エナメル質の表面や歯肉を傷つけることなく口腔内を徹底的に洗浄するためにさまざまな有効成分が配合されています(表1)。

● **フッ化物** フッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウムなどのフッ化物は歯の再石灰化を助けるだけでなく、細菌の代謝に働いてむし歯の進行を遅らせることができます。

一方、フッ素には潜在的な毒性があるため歯磨剤のフッ素濃度は一般的に低く(1500ppm未満)なっているため、2センチほどの歯磨剤を直接のみこんでも問題ありません。フッ化物イオン

からプラークを除去することはできません。

● **エタノール** エタノールは安全な消毒薬であるため、市販されている洗口剤の主な有効成分のひとつです。十分な消毒効果を期待するには1分間お口に含むことが推奨されますが、製品によって



は洗い流されずにお口の中に長く留まるほど、歯の表面に吸収され効果を発揮します。

● **イソプロピルメチルフェニール(IPMP)**、**塩化セシルピリニジウム(CPC)**、**トリクロサン(TC)**、**酢酸トコフェロール(ビタミンE)**、**追記トランキサム酸** これらの成分が含まれる歯磨剤では殺菌効果を促すだけでなく、歯肉の血行を促進し、歯肉からの出血を抑えます。

● **硝酸カリウム**、**乳酸アルミニウム** 乳酸アルミニウムは歯の表面をカバーすることで、歯の神経に刺激が伝わりにくくなります。一方、硝酸カリウムは歯の神経に直接作用し、神経の興奮を低下させます。

洗口剤

オーラルケア製品の中でも洗口剤(マウスウォッシュ、リンス)がここ数十年でとくに発展しました。洗口剤は非滅菌の水溶液で、お口の中の細菌や食物残渣を減らし、プラーク細菌が生成

は高濃度エタノールを含むものもあり、強い刺激とお口の乾燥を引き起こします。

● **エッセンシャルオイル**、**界面活性剤** チモール、メントール、ユーカリプトル、サリチル酸メチルは天然のタイム、ミント、ユーカリの成分で、抗菌性やプラーク抑制効果のほかに、入れ歯を使う方で問題になる真菌(カビ)にも抑制効果があります。使用時の刺激や乾燥がまったくないため人気があります。

洗口剤はいつ使用するのか

歯磨き後の洗口剤の使用タイミングも、歯磨剤と洗口剤の効果を左右する大切な要素です。あまり知られていませんが、唾液や口腔粘膜はフッ素の貯蔵庫としての重要な役割があります。複数の研究で、フッ化物配合歯磨剤で歯を磨いた直後に洗口剤でうがいすると、唾液中のフッ化物の量が減少し、歯の再石灰化効果が低下することが示されていますので、歯磨き前に洗口剤を使いましょう。

おわりに

神奈川歯科大学附属病院では新たな試みとしてオーラルケア製品の特徴を熟知し、認定を受けた専門スタッフ(ハブラシコンセイエイ®)が患者様のニーズにあう歯ブラシを処方しています。お口とからだの健康のために正しいオーラルケアを行い、健康増進に寄与するよう願っています。

今回は「スクレーピング・ルートプレーニング」です。

表1

効能	成分	
虫歯予防 	フッ化物	フッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウム
	ブラーク分解酵素	デキストラナーゼ
	殺菌剤	塩化ベンゼトニウム、塩化セシルピリニジウム、トリクロサン
歯周疾患予防	抗炎症剤	トラネキサム酸、グリチルリシン酸、塩化ナトリウム
	血管強化	ビタミンE
口臭予防	殺菌剤 消臭剤	トリクロサン 銅クロロフィリンナトリウム
知覚過敏予防	イオンバリア	硝酸カリウム、乳酸アルミニウム
歯石沈着予防		ピロリン酸ナトリウム、ポリリン酸ナトリウム
たばこのヤニ除去		ポリエチレングリコール
研磨(ホワイトニング) 	研磨剤	リン酸ナトリウム、リン酸水素カルシウム、炭酸カルシウム、水酸化アルミニウム、無水ケイ素