

教えて！ 知って得する歯の健康マメ知識⑮

今回は、歯磨きのお供・歯磨き粉について、歯科医師に聞いてみました。

Q：歯を磨くとき、歯磨き粉は使わないほうがいいのでしょうか？歯磨き粉を使い始める年齢はありますか？

A：歯を磨く目的は歯垢（プラーク）の除去です。そのためには効果的なブラッシング法を身につけることが大切です。歯垢の除去は歯ブラシの毛先による機械的除去が主であり、歯磨き粉は補助的なものです。歯磨き粉を使うと発泡剤により口の中がすぐに泡でいっぱいになることや、芳香剤でさわやかになるために磨けてなくてもきれいになったと錯覚し、歯磨き時間が短くなる傾向があります。

しかし、歯磨き粉には、フッ化物やキシリトールの成分により歯垢の形成を抑え歯質を強化することや、着色をつきにくくする効果があります。効果的で正しいブラッシングができ、歯磨き粉を吐き出すことが出来る年齢ならば歯磨き粉を使ってよいと思います。

