

なにがいいの? どう違うの? のギモンにお答え!

歯磨き剤の特長&選び方

様々なタイプがある歯磨き剤。それぞれの特長をご紹介します!

最近では、「スキンケアと同じ発想でオーラルケアに取り組む」という考え方から、研磨剤や発泡剤を使わず、体に安心な有効成分のみを配合したジェルタイプが人気です。

	低価格で身近な存在	こだわり派に人気!	災害時にも役立つ
			
	歯磨き粉 (ペースト)	歯磨きジェル	液体歯磨き
泡立ち	★★★★★	★★☆☆☆	☆☆☆☆☆
爽快感	★★★★★	★★☆☆☆	★★★★☆
研磨剤	入っているものが多い	入っていないものが多い	入っていない
ピックアップポイント	泡立ちがよく爽快感がある。そのため、しっかり磨けていないのに磨けたような気になってしまうことも。	ジェルが歯茎のポケットに入り込みやすく、有効成分が留まりやすい。また、刺激が少なく安心。	口中に含み行き渡らせて吐き出した後、歯を磨く。使用後は口をすすぐ必要はない。

番外編 デンタルリンスとは?

デンタルリンスは、「洗口液」や「マウスウォッシュ」とも言い、口をすすぐだけで殺菌や炎症抑制の効果が得られ、手軽に口臭の防止や口中の浄化が期待できます。ただし、汚れを落とすことはできないので、歯磨き剤を使ったブラッシングとの併用が効果的です。

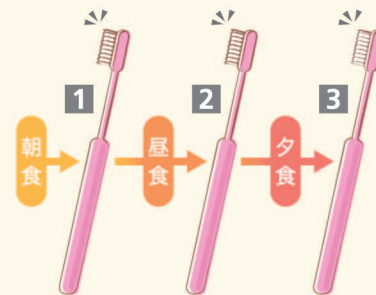


見直そう! 正しいケア方法

歯に付着した汚れはそのままにしておくと歯垢に変わり、虫歯や歯周病、黄ばみ・黒ずみなどのトラブルを招きます。オーラルケアの基本は、汚れをきちんと落とすことから。いくら優れた成分やアイテムも、間違ったケア方法では台無しです。正しい歯磨きのポイントを抑えて、習慣化しましょう!

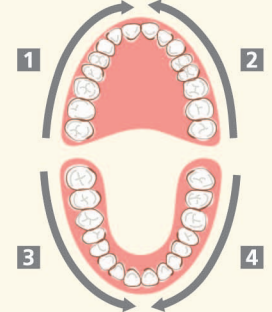
1 タイミング

1日3回、毎食後に磨くのが理想です。時間を作るのがどうしても難しい人も、最低1回は必ず行いましょう!



2 順序

磨く順番を決めておけば磨き残しを防ぐことができます。奥→手前、上の歯→下の歯など、自分の磨きやすいルートを習慣にしましょう。



3 向き・角度

歯ブラシを横に当てにくい前歯の裏側は縦向きに磨いたり、歯ブラシの下の部分を使うなど、歯列によって歯ブラシの向きや角度を切り替えましょう。



4 チカラ加減

ゴシゴシと強くこすらずに、優しい力加減でブラッシング。歯と歯茎の間にマッサージするように磨きます。歯茎は傷つきやすいため、磨かないようにしましょう。



5 すすぎ

すすぎは1、2回で大丈夫。何度も口をすすぐと、せっかくの歯磨き剤の有効成分まで流してしまいます。

