

ア歯科 ケア通信



こんにちは！ケア通信18号です！

みなさん、こんにちは。
今年の夏も暑いですね。熱中症には十分気をつけましょう。
外出されるときは、日陰を選んで歩いたり、こまめに水分補給を
しましょう。首に冷たいタオルを巻くのもお勧めです。

18号のテーマ

- ◆健口体操
- ◆「歯磨き剤」の成分について
- ◆マスコットキャラクター「アシカ君」
- ◆Dr.紹介「三木 真人先生」

健口体操

前回に引き続き、お口の体操を紹介します。今回は唾液を出しやすくするマッサージです。
食べ物を消化するだけではありません。唾液にはたくさんの働きがあります。

- ①消化作用：唾液中の酵素で食べ物を分解し消化の手助けをする。
- ②溶解作用：味物質を溶解して味覚を促進させる。
- ③円滑作用：発音や会話をスムーズにする。
- ④抗菌作用：抗菌作用を持つ物質が口の中に入ってきた細菌に抵抗する。
- ⑤洗浄作用：食べ物のかすを洗い流す。
- ⑥保護作用：歯の表面に皮膜を作りむし歯を防ぐ。
- ⑦再石灰化作用：一度、酸で溶けた歯の成分の再沈着をはかる。
- ⑧pH緩衝作用：歯が溶けやすくなる酸性の状態から安定した中性の状態へとお口の中のpH（酸性度）を戻そうとする。

歯を守らなきゃ！

歯を溶かしちゃうぞ！



歯

唾液

ミュータンス菌

いかがですか？唾液にはこれだけの役割があります。⑤⑥⑦⑧は歯にとって大切な作用です。

- ①耳下腺（じかせん）
両方の耳の下あたりを、両手で円を描く。 10回
- ②顎下腺（がっかせん）
親指を顎（あご）の骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下から顎の下までを順番に押す。 5回
- ③舌下腺（ぜっかせん）
両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す。 10回



唾液の量が減ると、食べ物が飲み込みにくくなりむせやすくなります。お口の中が乾燥して、むし歯が
できやすくなります。唾液腺をマッサージすることで、
唾液の分泌を促しましょう。

一人で食べるよりみんなで食事をしたほうが、
楽しくおしゃべりをするので唾液がよく出るそうです。
食卓は家族みんなで囲むようにしたいものです。

マッサージは食事の前に行ってください。唾液がよく
でて、飲み込みやすくなりますよ。お試しください。
優しい力で、ゆっくり行ってください。唾液がジワーっと
出てきます。

歯磨き剤をどのように選んでいますか??



みなさん、毎日の歯磨きで使用する歯磨き剤はどんなものをお使いですか？
薬局やスーパーに行くと、たくさんの種類がありどれにしようか迷いますね。
あまり深く考えずになんとか選んでいませんか？

歯磨き剤の中にはいろいろな成分が入っています。歯周病予防・むし歯予防・
知覚過敏（むし歯ではないのに冷たい物が凍みる症状）の予防、ステイン（お茶などの茶渋
の汚れ）除去など、自分の気になる症状によって歯磨き剤の種類は変わってきます。



成分

湿潤剤…ソルビット液、
 PG
 清掃剤…非晶質無水ケイ酸
 発泡剤…ラウリル硫酸Na
 香味剤…香料
 キシリトール
 粘結剤…キサンタンガム
 薬用成分…
 フッ化ナトリウム
 イソプロピルメチルフェノール
 (IPMP)
 アミノカプロン酸 (ACA)

湿潤剤

適度な湿り気を与える

清掃剤（研磨剤）

歯の表面を傷つけずに
汚れを落とす

発泡剤

口中にハミガキを拡散
させ汚れの除去を助ける

香味剤

爽快な使用感を与える

粘結剤

成分の分離を防ぎ、
適度な粘性を与える

薬用成分

疾患を予防する

注目ポイント

薬用成分の欄に書いてある成分を
よく見てみてください。

「フッ化ナトリウム」
「モノフルオロリン酸ナトリウム」
「フッ化第一スズ」

のいずれかで表記されていれば
フッ素配合の歯磨き剤です。
気になる症状に合わせて表記されて
いる成分を確認してみてください。
それぞれの症状に合わせた成分は
右のページで紹介しています。
参考にしてみてください。

歯磨き剤の使い方

「歯磨き剤の使い方」といっても今まであらためて考えるという機会はなかなか無かったのでは
ないでしょうか??薬用成分の効果をより発揮させるためには適切な歯磨き剤の量を使用する
ということが重要となってきます。

使用量の目安



市販されている一般的な歯磨き剤で、1回に使用する適量は
歯ブラシの先に小豆粒ほどの大きさがのる程度です。（約0.5～1g程度）
ただし、使用する歯磨き剤の種類や年齢によって適量は異なります。
歯科医院専売の歯磨き剤の場合は、チューブの経口が市販のものに比べ、
小さく作られており、歯ブラシの幅と同じだけ歯磨き剤を出して使用する
製品が多くあります。

使用する前に歯磨き剤の説明を読んで正しい使用量を確認してください。

こんな種類の歯磨き剤もあります



一般的な歯磨き剤ではペースト状のものが多いですが、このほかにも色々な形状をした歯磨き剤があります。
ジェル状のものだと歯磨きの時の泡立ちが少ないので比較的長い時間、歯磨きをすることができます。
フォーム状（泡状）のものはお口のなかで分散しやすいため、少量つけるだけでお口のすみずみにまで
素早く成分がいきわたります。また、すすぎが簡単なのでうがいや上手にできない乳幼児や高齢者の方にも
使用しやすい歯磨き剤です。

歯磨き剤の種類

むし歯予防

チェックアップシリーズ
Kodomo スタンダード



低研磨 フッ素配合
低発泡
低香味

フォーム



研磨剤無配合 フッ素配合
低発泡
低香味

むし歯予防には「**フッ素**が大切」という言葉をよく耳にするとおもいます。フッ素は **歯の質を強くしてくれる働き**と**細菌の活動を抑える働き**、この2つの働きによってむし歯から大切な歯を守ってくれます。フッ素は特に生えている途中の歯によく取り込まれやすく、幼い時から積極的に活用していくとよりその効果を発揮します。また、歯の根っここの部分はむし歯になりやすいため、歯磨きで清潔な状態を保つのはもちろんですが、フッ素を利用して歯の質を強くしていくことが大切です。

フッ素の力を十分に発揮していくためにはいくつかのポイントがあります。

- ①歯磨きの途中でつばを頻繁に吐き出しすぎない
- ②歯磨きの後のうがいは、軽めに2～3回ほどにとどめておく
- ③歯磨きの後は30分ほど飲食を控える

歯周病予防

ジェルコートF



研磨剤無配合
発泡剤無配合 フッ素配合

歯周病とは歯ぐきの周りで起こる細菌感染症です。主な原因は歯垢（プラーク・磨き残し）の中にある多数の細菌です。その細菌によって炎症が引き起こされ、歯を支える骨が壊され、歯ぐきが赤く腫れたり、出血したりするといった症状がみられます。歯周病予防には歯垢をしっかり落とすのはもちろんですが、原因である細菌の増殖を抑える**クロルヘキシジン**という成分配合のものがおすすめです。ジェルコートFは**フッ素**と**クロルヘキシジン**が配合されており、**むし歯・歯周病の気になる方**にお勧めです。

知覚過敏予防

ガム・デンタルジェル センシティブ



研磨剤無配合
低発泡 フッ素配合

知覚過敏は歯周病や歯ブラシの誤った使い方などが原因で起こります。歯ぐきが下がり、歯の根っここの部分が露出し、歯自体がすり減ってくると冷たいものなどが凍みてくる症状のことです。

硝酸カリウムや**乳酸アルミニウム**という成分を配合している歯磨き剤を使用すると露出した根面を一層覆い、症状を和らげる働きがあります。

ステイン除去

オーラツーホワイトキープペースト



フッ素配合

タバコや紅茶・コーヒーなど色の濃いものを習慣的に摂取していると歯の表面にだんだんと茶色い沈着物が付いてきます。その着色をつきにくくするための方法の一つとしてステイン除去用の歯磨き剤があります。ただし、たくさん付いてしまうと毎日の歯磨きではなかなか落とせません。その場合は歯科医院での専門的なお掃除が必要です。オーラツーホワイトキープペーストは**歯科医院でクリーニング（PMTC）をした後の本来の歯の白さを保つために**ホームケア用としてお勧めです。

ア歯科のホームページでおなじみのキャラクターの「アシカ君」です。次号からみなさんに歯やお口に関するクイズを出題していきます。ケア通信内のどこかにいるのでぜひ、探してみてくださいね。そこで、皆さんにアシカ君のことをよく知ってもらうために今回はアシカ君のプロフィールを紹介します。

アシカ君のプロフィール



生まれた年：2008年
血液型：a型
趣味：歯科グッズ集め
好きな食べ物：和食
モットー：生涯自分の歯で
おいしくご飯を食べる！！

アシカ君の豆知識 世界で最初の歯ブラシは？

歯ブラシのはじまりは紀元前3000年ごろ古代エジプトで使われていた「チュースティック」と紀元前500年にお釈迦様が弟子たちに広めた「歯木（しぼく）」だといわれています。仏教の経典の中で「歯木」で口の中を清めることが礼拝の前の儀式だと書かれていることから歯木は歯を磨く習慣のはじまりともいえます。チュースティックも歯木も木の枝の一端を歯で噛んでクシャクシャにしたものです。そのやわらかい部分で磨きました。



アシカ君

ア歯科ステーション

みき まさと

三木 真人先生

4月に入所した“三木 真人先生”です。3階で診療しています。先生の意気込みを聞いてきました。



1980年
12月26日
B型
やぎ座
徳島県出身
子供の頃の
あだ名は
「みっくん」

歯科医師になろうと思ったきっかけは？

患者さんの苦しみを取り除きたかったから。

休日の過ごし方は？

必ずするのが洗車です。



好きな映画

ターミネーター

今までで一番うれしかったことは？

子供の頃、初めて自転車に乗れた事です。

趣味は？

マラソンです。
走る時、走っている瞬間ワクワクします。



好きな食べ物

パン うどんも好きです。



好きな言葉は？

「人生楽ありゃ苦もあるさ」

これからの歯科医療に欠かせないものは？

患者さんと協力して病気に立ち向かって行く姿勢です。

患者さんにメッセージをお願いします！！

満足して頂けるよう精一杯努力しますので、希望がありましたら何でもお申し付けください。

～編集後記～

次回は12月に「ケア通信19号」発行予定です。テーマは「食育」です。みなさん、歯に良い食事をされていますか？？毎日の食生活を振り返ってみましょう。

