



歯科医師に質問！ 健口ポイント！

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q

どんな歯みがき剤を選ぶといいですか？



A

自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえて悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、自分の現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医に相談してみましょう。

### 歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防  
したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意。

歯周病を予防  
したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。

ホワイトニング  
したいとき

歯みがき剤のホワイトニングは着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアを  
したいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫歯になりやすいため高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。



電動ブラシで使用する歯みがき剤は？

電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して歯みがき剤を選びましょう。

