

皆さん、こんにちは

立春も過ぎたとはいえ、まだまだ寒さを感じる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。
これから、風邪やインフルエンザが流行してくる季節にもなるので「体調管理」には充分注意ください。

[今月のテーマ]

歯磨き粉の役割を知ろう

誰もが知っている“歯磨き”のアイテムの一つが『歯磨き粉』。

ドラッグストアやスーパー、コンビニエンスなどに様々な種類が揃っていますね。

でも、「どんな歯磨き粉を選んだらいいの?」「どれくらいの量を使えばいいの?」
そんなご質問をいただくことも少なくはありません。そこで、今月は、知っているようで知らない『歯磨き粉』についてカンタンにご案内してみましょう。

役割

歯の表面を磨く。(研磨剤)

口の中をさっぱりさせる。口臭をふせぐ。(メンソール)

むし歯を予防する。(フッ素、キシリトールなど)

使い方

量は少なめに、マッチ棒の先程度。

「歯ブラシ」の端から端までたっぷりと使うことは禁物です。

研磨剤(歯磨き粉)のつけすぎは、歯の歯ぐきを痛めます。

使うタイミングは、あくまで「仕上げ用」がおすすめ。

はじめは何もつけずにじっくりと プラーク(歯垢)を除去。

なぜなら、 プラーク は、歯ブラシの毛の弾力性による機械的清掃でのみ除去できるからです。

「歯磨き粉」を全く使わないと歯の表面が黒ずんできやすいですし、
でも始めから「歯磨き粉」をつけてブラッシングすると成分の発泡剤で
口の中が泡立ち、長く磨けません。又、メンソール成分などの爽快感が
思わず 磨けた気分 にさせてしまうからです。

キシリトール フッ素 など、むし歯予防の要素があるタイプを選ぶ。
これについては、ブラッシングの後 うがい をしてしまうので、
その役割は微妙ですが、これらが入っているタイプの方がベターぐらいに
考えて選んでください。

**『歯磨き粉』を上手に活用して、むし歯 や 歯周病 を撃退し、
いきいきとした生活が送れますように。**

今月のおすすめレシピはお休みさせていただきます。楽しみしていた方ゴメンなさい。

当クリニックのホームページです。見てください。

<http://www.marguerite-dental.com/>



南林間 MINAMIRINKAN
MARGUERITE DENTAL CLINIC

マーガレット歯科クリニック

〒242-0006 神奈川県大和市南林間1-6-11 小田急マルシェ南林間2F

南林間駅 西口から 駅への階段途中の入り口から入って、カルチャーセンター受付の先

ニコニコ 《小田急マルシェ駐車場利用できます(1h無料)》

TEL : 046-278-2525 <http://www.marguerite-dental.com/>