

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ぴ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、あくまでも「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。楽しみしていた方ごメンなさい。

当クリニックのホームページです。ご覧ください。

<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/>