

トピック 薬用歯みがき剤

歯みがき剤は、製品も多く、様々な目的別にできています。その中で、むし歯や歯周病などを予防する「薬用成分」が配合されたものを「薬用歯みがき剤」といいます。

たとえば「フッ素」のように唾液の再石灰化を促進して歯を強くするものや、「薬用ハイドロキシアパタイト」のように、歯の成分そのものを補給してエナメル質を修復・再石灰化するものがあります。両方ともむし歯を予防する薬用成分です。

フッ素のむし歯予防効果は古くから知られ、アメリカで初めて水道水に導入された頃、むし歯発生率は35-60%ほど下がったと報告されています。

薬用ハイドロキシアパタイトは、1980年代日本で行われた薬事申請のための臨床試験では、フッ素と同じ程度のむし歯発生率の抑制(36-56%)が報告されています。

薬用成分ではありませんが、キシリトールは、むし歯菌が酸をつくらない特徴をもった甘み物質です。今は、キシリトールを配合した歯みがき剤も市販されています。

配合成分をよく確認のうえ、歯みがき剤を選びましょう。そしてお子様に毎食後の歯みがきを習慣づけましょう。特に寝る前、睡眠中は唾液の量が減りますので、歯みがきを大切に！

5

歯のまわりの病気

歯を守るためには、歯ぐきの健康も大切です。歯ぐきが赤くなり、はれて血が出るようになる状態を「歯肉炎^{しにくえん}」といいます。原因は歯垢とそこに住む細菌。ねばねばの歯垢をそのまま放っておくと、カルシウムを取りこみ、硬い「歯石^{しせき}」へと変化します。そして歯石やその周りの歯垢に住む細菌は、毒素などを出して歯ぐきの炎症をさらに悪化させます。

歯肉炎が進んで、歯を支えている骨(歯槽骨^{しそうこつ})にまで細菌や毒素が及ぶと、骨を溶かしてしまいます。この状態を「歯周炎(歯槽膿漏)^{ししゅうえん しそうのうろう}」^{ししゅうびょう}とって、大人が歯を失う大きな原因となっています。このような歯ぐきのトラブル全体が「歯周病」です。むし歯は歯が溶ける病気ですが、歯周病は最終的に骨が溶ける病気といえます。また近年、歯周病が糖尿病や心臓などの病気、早産などと深いかわりがあることがわかってきています。

もうひとつ歯におこるトラブルに「知覚過敏^{ちかくかびん}」があります。むし歯でもないのに、冷たい水などを飲んだときに、歯がキーンとしみることがあります。歯の神経に通じる象牙質は、神経のないエナメル質で守られていますが、強く歯をみがきすぎて表面が削られたり、歯周病で歯ぐきが下がってしまうと、象牙質が露出して外部の刺激が伝わり、歯がしみるようになります。歯の健康を守るために、エナメル質のケアも、歯ぐきのケアも大切です。

おかあさんの保健ノート 丈夫な歯のお話し

発行日：2012年5月1日

編集／発行：株式会社アルティナ

〒106-0045 東京都港区麻布十番3-9-7

代表 岡田知之

プロデュース：伊藤正典

イラスト：境由希子(DNA)

