

10 ハミガキ

虫歯予防は、歯垢を除去する「正しい磨き方」から。
自分に合ったハミガキ選びも大切です。

歯の表面を爪や爪楊枝などで引っかくと白い垢のようなものが付いてきます。これは歯垢（プラーク）と呼ばれ、細菌が固まったものです。歯垢の段階ではまだ柔らかいので、歯を磨くことで除去することができます。

ところがこの歯垢をそのままにしておくと、歯石と呼ばれる石のような硬い塊に変わります。歯石になると、もう歯を磨くだけでは除去することができず、歯科医院など専門の機関で取り除いてもらうこととなります。

歯垢も歯石も、細菌の塊。放っておくと細菌が出す酸や毒素により虫歯や歯周病の原因となります。

虫歯の予防は何とんでも歯を磨くことです。歯石になってからでは簡単に取り除けませんので、歯垢の段階で取り除きましょう。

歯を磨くときの基本は「正しい磨き方」です。正しい磨き方は年齢や歯の生え方によっても変わりますので、年に1度は歯科検診を受け、正しい磨き方も習いましょう。

歯を磨くときに使うのがハミガキ。ふだん何気なく使っているハミガキも成分表示を見ると、さまざまな化学物質でできていることがわかります。

現在ではいろいろな効果を持ったハミガキが売られていますが、どのハミガキも、基本となる効果は少しでも多くの歯垢を落とすことです。

このため多くのハミガキには、歯垢を取りやすくするため研磨剤が含まれています。現在、

ハミガキに使用されている研磨剤は健康な歯を傷めてしまうほど強力なものはありませんが、歯の弱い人や歯肉が弱くなった人は、歯科医とよく相談して自分の歯に合ったハミガキを選んでください。



最近では歯垢を除去するだけでなく、フッ素などを配合し、虫歯になりにくくするハミガキも登場しています。フッ素はヒトの体内に含まれるだけでなく、魚貝類やお茶などにも含まれています。フッ素は歯の表面、エナメル質にあるハイドロキシアパタイトという物質の結晶と結合し、ごく初期の虫歯を治したり、エナメル質を強化して虫歯の原因となる細菌が出す酸に対する耐性を高めたり、細菌そのものの働きを抑えたりします。

この他にも歯の黄ばみを落とす、口臭を防ぐ、歯周病を防ぐなどさまざまな効果を持ったハミガキが売られています。また、よく見かけるチューブに入った練りハミガキだけでなく、液体タイプのももあります。

自分の歯に合ったハミガキがどれかわからないときは、歯科医の検診を受け、どのタイプのハミガキがよいか教えてもらうと、より効果的に歯を磨くことができます。

(平成20年2月)