

意外と知らない? 洗口液(マウスウォッシュ)と液体歯磨剤(デンタルリンス)

洗口液は、口腔内の細菌を減らし、口臭を防ぐのに役立ちます。

液体歯磨剤は、歯の表面についた汚れを取り除き、歯垢や歯周病を予防するのに役立ちます。



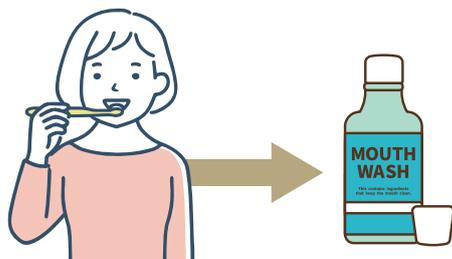
本日の講師 歯科医師 中原 維浩 先生

2011年～神奈川県内勤務医をしながら、世界14カ国の研修で歯科医療を学ぶ。2016年実家の医院(細田歯科医院)を継承し、2017年にDECT株式会社設立、2018年に戸塚駅前トリコ歯科を新規開業。2021年に株式会社中原まさひろの医療物販学LABO(オンラインサロン)を開設し、年間100回を超える講演を行っている。

いずれも口内衛生のために使用される製品ですが、「歯磨き代わり」として使用されることがあり、これは間違いです。

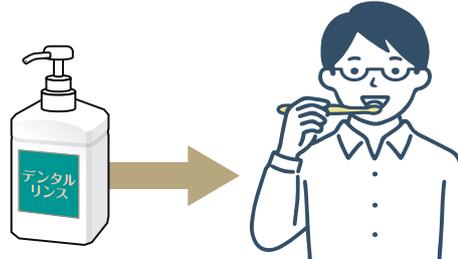
洗口液(マウスウォッシュ)

- 歯磨きをした後にゆすいで使うことで効果あり
- 最低30秒以上ゆすいでないと効果は出ない
- 歯周病予防やむし歯予防、うがい薬としても活用可能



液体歯磨剤(デンタルリンス)

- ゆすいだ後にブラッシングを行うことで、製品の裏に書いてあるような効果を出す
- ホワイトニング用などあり



コロナ禍の影響もあり、2020年以降洗口液は新しいオーラルケア習慣として定着しつつあります。購入前に必ず裏面の表記がどちらになっているのかを確認する必要があります。

これらの製品は、歯磨き粉や歯ブラシを使って正しく歯磨きをした前後に、口内の残りの汚れを取り除くために補助的に使用されるものです。また、洗口液や液体歯磨剤には、アルコールやフッ素などの成分が含まれている場合があります。

アルコール

アルコールは殺菌効果がありますが、過剰に使用すると口内の健康に悪影響を与えることがあります。

フッ素

フッ素は歯の表面を強化し、虫歯を予防する効果がありますが、過剰に摂取するとフッ素中毒を引き起こすことがあります。



したがって、洗口液や液体歯磨剤を使用する際には、正しい使い方と適切な量を守ることが重要です。歯磨きに関する疑問や不安がある場合は、歯科医に相談することをおすすめします。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修: 歯科医師 中原 維浩 先生



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者