

# DENTAL NEWS LETTER



## お口すっきり洗口剤

### 洗口剤とは？

口に含んで吐き出すことで口の中を爽快にしたり口臭を防いでくれたりする歯磨きの補助的なアイテムです。中には歯周病予防や虫歯予防の効果が得られる物もあります。



### 使い方

- 適量を口に含み口の中に満遍なくいきわたるようにブクブクとします。

20秒～30秒が目安です。

1日2、3回の使用がおすすめです。

- うがいが終わったら、吐き出して終わりです。水ですすぐ必要はありません。



### 洗口剤の選び方

洗口剤にはすっきりさせる成分だけではなく、歯周病・虫歯・着色予防等の効果が期待できる物もあります。

- 虫歯予防…フッ素
  - 歯周病予防…CPC, クロルヘキシジン
  - 着色予防…ポリリン酸
- など成分によって効能が違います。

容器の裏に成分が記載されています。  
参考にしてみてください。



### 使うタイミングは？

お出かけ時…歯を磨く時間がないときなど簡易的な口腔ケアとして。  
就寝前…就寝中は唾液の分泌が減り口腔内の自浄作用が低下します。  
菌の増殖を抑えるために使用してはいかがでしょうか。



### 歯科衛生士です。

洗口剤の基本的な情報をまとめてみました。洗口剤は希釈するタイプや原液のまま使用するものがあります。また、うがいするのではなく口腔内のスプレーインタイプもあります。外出先ではうがいよりスプレーが手軽ですね。成分のアルコールが入っているものは爽快感がありさっぱりしますが、1日に何度も使用すると口腔内が乾燥しやすくなります。お困りな時はいつでもお声がけください。

