

いた状況になっています。

体調がいいとやはりチャレンジしたい気持ちがかかりますね。来年は一年かけて大きな挑戦が始まります。まだ皆さんにお話できるレベルではありませんが、来年の今頃、素敵なお知らせができるとうれしいです。

歯磨剤

歯磨剤というて聞き馴染みがあるでしょうか。私たち世代は「歯磨き粉」なのですが、私自身、粉状のものとはほとんど見たことがありません。実は先日、頼まれごとで歯磨剤をドラッグストアに買いに行ったのですが、あまりの種類の多さに、何を選んでいいかわからず、とても困ったという経験をしました。皆さんはど

んな基準で選んでおられるでしょうか。そこで今回は歯磨剤の有効成分の話をしようと思います。

まずはむし歯予防。これは多くの方がご存知のフッ素です。ただ、現在市販の歯磨剤の中でフッ素が含まれていないものはないというくらい多くの製品に配合されています。問題はその含有量で、濃度は「ppm」という単位で表示されています。現在、500〜1450ppmの範囲のものが売られています。むし歯予防に重きにおくなら1000ppm以上を基準にしましょう。また、フッ素の効果を期待するときには歯磨き後のうがいをしっかりしすぎないようにしなければなりません。せっかくのフッ素が流れて



いってしまいます。

歯周病予防効果の成分としては塩化セチルピリジニウム、塩化ベンゼトニウム、クロルヘキシジンなどがあります。炎症を抑える成分としてはグリチルリチン酸、トラネキサム酸等が挙げられます。すぐには覚えられないと思いますが、買ってきた歯磨剤の成分を見ると面白いですよ。

知覚過敏予防の成分としては硝酸カリウムや乳酸アルミニウムがあります。これらの成分の即効性はあまり期待できませんが、継続的に使用することで効果が期待できます。

そしてもう一つ、知識として持っておいていただきたいのは「医薬部外品」を選ぶようにしてみてください。少しでも自分の望む商品選びに役立つと良いですね。