



沖歯科医院便り



発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic.com/>

歯磨き粉の選び方、使い方

皆さんは歯磨き粉を選ぶ時、何を見て選びますか？

一般的な歯磨剤には歯周病用またはフッ素が入っているもの、もしくはステイン除去用があります。また近年は、ホワイトニング効果が期待できる成分を含んだものもいくつも販売されています。

歯周病用は歯茎の炎症を引かせるための成分が入っているため歯茎が腫れてしまっている方にお勧めですし、フッ素が入っているものは虫歯に効果的なので虫歯になりやすい方にお勧めです。

ステイン除去タイプは研磨剤(ざらざらしている成分)がたくさん入っているため毎日使用したり磨くときに力を入れすぎると、知覚過敏症状がでたり歯の表面が傷つき余計に着色が付きやすくなるので、普段は他の歯磨き粉を使い、時々ステイン除去用を使用するのがおすすめです。

ホワイトニング歯磨き粉で歯を白くできるのは、食品やタバコの影響による、色素沈着などが原因の歯の黄ばみです。

その他の理由から歯が黄ばんでしまった場合には、歯科医院での処置も必要になるので、ホワイトニング歯磨き粉で歯を白くしたいと考える際には、歯が黄ばんでしまった原因を確認することも大切です。

ホワイトニング歯磨き粉で効果がでない場合、歯科医院でのオフィスホワイトニングや自宅でのホームホワイトニング、それらを平行して行うデュアルホワイトニングなどで歯を白くできます。

歯磨き粉を使う時は、歯ブラシは水で濡らさず、歯磨き粉を付けたらそのまま歯を磨きます。ブラッシングが終わったらうがいをします。ただ注意しておきたいのが、フッ素はお水に弱いということです。歯磨きを行った際に必ず口をゆすぐ際は、薬用成分ができるだけ口に残るように、少量の水で約5秒間のうがいを1回だけすることをお勧めします。

歯とお口に
まつわる歴史

デンタルヒストリア

歯列矯正はギリシャ人がルーツ？

歯並びや噛み合わせを整える歯列矯正の歴史は、なんと古代ギリシャ時代にまでさかのぼるそうです。当時栄えていたギリシャやイタリア中西部の地域では、紀元前1000年頃に使われていたとみられる歯列矯正装置が出土されています。また、古代ギリシャの医師・ヒポクラテスの著書内にも、歯科矯正に関する記述が残されています。美意識の高い当時のギリシャ人は、きっと歯の美しさにも関心を寄せていたのでしょう。ちなみに、現代行われているような歯列矯正のはじまりは、18世紀のフランスからでした。その後、19世紀後半にはアメリカで歯列矯正学が発展して現在に至ります。

