殺菌成分に 注目!

# 歯周病予防に洗口液、どう選ぶ?

洗口液の殺菌成分のタイプには、大きく分けて2種類あります。 どちらがあなたのお口の状況にピッタリか、歯科医院で教えてもらいましょう!

## 殺菌成分の作用の違いを意識しよう

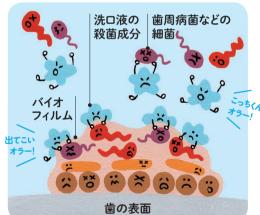
洗口液の殺菌成分の作用のしかたは、主に2種類に分けられます。



917

### 表面に付着するタイプ

作用 表面に付着して細菌を攻撃する



これらの成分は、歯の表面やバイオフィルム の表面、お口の粘膜の表面に付着して、殺菌作 用を発揮する性質があります。

また、歯の表面などに吸着することで、細菌 たちが集まってバイオフィルムを再形成するの を抑制する効果も期待されます。

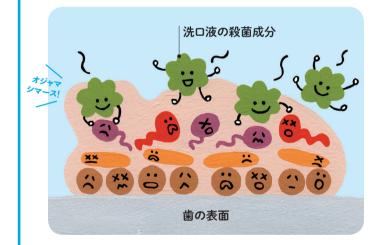
#### 成分の例

- ●グルコン酸クロルヘキシジン(CHG)
- ●セチルピリジニウム塩化物水和物(CPC)
- ●ベンゼトニウム塩化物 (BTC)

1 パイオフィルムの 再形成を邪魔する



タイプ 2 内部に浸透するタイプ



これらの成分は、歯の表面に形成 されはじめたバイオフィルムの内部 に浸透して、細菌を攻撃します。

時間がたってバイオフィルムが成熟して厚くなると、浸透する効果は弱まります。バイオフィルムの層が薄いほどなかに入っていけます。

#### 成分の例

- ●エッセンシャルオイル (シネオール、チモール、 サリチル酸メチル、 メントールなど)
- ●ポピドンヨード

監修:鶴見大学歯学部 歯周病学講座教授 五味一博





### 歯周病予防に

# 洗口液、どう使う?3つのポイント

歯周病予防に洗口液を使う際は、歯みがきとの併用が効果的です。 バイオフィルムを壊して、殺菌成分を届きやすくしましょう。

ポイント

### バイオフィルムを歯ブラシで壊す!

バイオフィルムのなかには 洗口液の成分は届きづらい…

だから、歯ブラシで 物理的に破壊する!

届きやすい!

歯周病は、細菌の塊である「バイオフィルム」(プラーク)を原因とする細菌感染症です。バイオフィルムは、歯の表面に細菌たちが集まってできる膜状の集合体で、個人差はありますが、およそ48時間後から形成さればじめます。この膜は細菌を外

敵から守るバリアとなり、洗口液などの殺菌成分が届きづらくなります。 洗口液を使う際には、このバイオフィルムを物理的に壊さなくてはなりません。歯ブラシでバイオフィルムを取り除いて、洗口液の成分が作用しやすい状況をつくりましょう。

歯の表面

ポイント

## バイオフィルムが 厚くなる前に使おう!

洗口液の殺菌成分には、バイオフィルムの形成を邪魔するタイプや、できはじめのバイオフィルム内に浸透して細菌を攻撃するタイプがあります(裏面参照)。歯みがきから時間がたってバイオフィルムが厚くなる前に、洗口液を使いましょう。

ポイント

## 20~30秒、 しっかりすすごう!

洗口液が効果を発揮するには、使用方法に記載されている時間(20~30秒)だけ、すすがなくてはなりません。20~30秒という時間は意外に長く、感覚に頼ると短い秒数になりがちですので、最初のうちは時間を計りながら洗口液を使いましょう。

### 歯科のフォローは必須です!

歯と歯のあいだや、奥歯の裏側、深い歯周ポケットのなかなど、みがき残しが起こりやすい場所では、バイオフィルムが時間とともに成長して固く歯の表面に付着します。そうすると、歯ブラシを当てたとしても取り除くのは難しくなり、洗口液の効果も発揮されにくくなります。そのため、歯科の専門家による定期的なケアは欠かせません。自分では落とせない汚れをプロの手で落としてもらいましょう。



監修:鶴見大学歯学部 歯周病学講座教授 五味一博