



いつから歯磨き粉を使えばいいの？どんな歯磨き粉を使えばいいの？など疑問に思っている方も多いと思います。そこで今回のテーマは「歯磨き粉」です。

歯磨き粉は何歳から使うべき？

基本的には、うがいができるようになるまで歯磨き粉はつけない方が良いでしょう。どうしてもうがいのできないうちから子ども用の歯磨き粉を使用したい場合は、フッ素の過剰摂取は避けたほうが良いとされているのでフッ素が低濃度で、かつ仕上げ磨き用のジェルタイプのもをおすすめします。イチゴ味などの味がついているものを使えば、赤ちゃんも歯磨きが好きになるかもしれませんね。嫌がる子には、無理に使う必要はないです。

歯磨き粉のつける量を知ろう

よくドラマや漫画で歯磨き粉をブラシいっぱいに出して歯を磨く光景を見かけますが、これは多すぎます。目安としては年齢に合った子ども用歯ブラシのヘッド（毛の部分）の半分以下くらいと覚えておくと簡単です。少ないかなと思うかもしれませんが、これで十分効果が得られますよ。

歯磨き粉の良いところと悪いところ

歯磨き粉を使うことによって…

- ・ 口腔内に沢山の泡が広がり、歯面が良く見えなくなってしまう
- ・ 口をすぐにすすぎたくなってしまふ為にブラッシング時間が短くなってしまふ
- ・ 清涼感があるため、いかにも磨けた気になってしまう
- ・ おいしい歯磨き粉をなめてしまふ

などの欠点もありますが、利点もあります。



フッ素 → **歯質を強化**

研磨剤 → **着色除去**（磨きすぎると研磨剤によって歯が削れてしまうので欠点になることも。特にしっかりうがいのできないお子さんの場合口に残ってしまうことがあります。なので、入っていても低研磨性のものの方がいいです。）などです。

歯磨き粉やそれに含まれるフッ素の効果を得るには、まずしっかり磨けていないと意味がありません。大切なのは歯磨き粉を使わなくてもしっかり磨いていれば十分汚れは落ちるということです。

