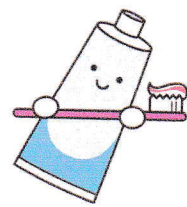


歯ピカクラブ通信⑤月号



今月のテーマは『歯磨き粉』についてです。

市販されている歯磨き粉の多くにはフッ素が含まれていて、虫歯予防に効果があります。しかし歯磨き粉を使用すると口の中が泡だらけになり、磨けていないうちにさっぱり感が得られるため磨き残しの心配があります。まず歯磨き粉を付けずに磨くことから始めましょう。

何歳から歯磨き粉を使って磨くの？

子どもの歯磨き粉の使用時期は…

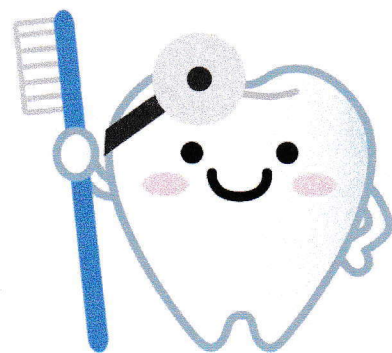
「歯の本数が6本になった頃」「歯の汚れが気になる1歳前後」が目安です。歯磨き粉なしでもしっかりと磨けていれば、もう少し後になっても問題ありません。歯の汚れが気になりだしたら歯磨き粉の使用をはじめましょう。

ただし使用する量は、1歳までは歯ブラシの1列分のごく少量、2歳は2列分程度が適量です。

歯磨き粉の選び方

子どもの歯磨き粉は、下記を参考に選びましょう。

- 上手にうがいきれない赤ちゃんでも安全な成分のもの
- 好きな味やにおい、キャラクターなど、楽しく歯磨きが続けられるようなもの
- 歯を硬くする作用があるフッ素が配合されているもの
- 泡立ちにくいジェルタイプで仕上げ磨きしやすいもの



歯磨きを嫌がらないよう甘い味が基本ですが、甘すぎると他のものを受け付けなくなる可能性もあるので、口コミなどを参考にして甘さチェックをするのがおすすめですよ。

歯磨き粉に入っている研磨材について

研磨剤は無配合か少量のものを選びましょう。

研磨剤入りの歯磨き粉は、着色汚れを防止する効果があるので、歯を白く保つためには嬉しい成分です。一方で、歯をゴシゴシと研磨してすり減らしてしまうことがあるため、赤ちゃんや子どもの柔らかい乳歯に研磨剤を使うと、表面がすり減って、かえって汚れが付きやすくなります。研磨剤無配合かごく少量配合の歯磨き粉を選ぶようにしましょう。

