



# 歯っぴー通信



2021年  
10月

IJIMA DENTAL CLINIC いいじま歯科クリニック

## むし歯予防に！デンタルリンスの効果と選び方・使い方

市販されている液体オーラルケア製品には、「デンタルリンス(液体歯磨)」「マウスウォッシュ(洗口液)」の2つのタイプがあります。これらを店頭で目にしたことがあると思いますが、それぞれの違いはご存知ですか？

### デンタルリンス(液体歯磨)・マウスウォッシュ(洗口液)の違い

デンタルリンス・マウスウォッシュは、ともに液体のオーラルケア製品で、主に口の中を浄化し、爽快感を与えたり、口臭を防いだりするために用いられます。2つの違いは、歯ブラシによる歯みがきを行うかどうかです。

#### ・デンタルリンス(液体歯磨)

その名のとおり、液体タイプの歯磨き剤です。チューブ入りの練り歯磨きと同様に、歯ブラシを使って歯を磨く時に使用するもので、お口に含んですすいだ後にブラッシングすることで効果を得ることができます。研磨剤を含まないので歯を傷つけにくくやさしい歯磨き剤です。練り歯磨きのように水ですすぐ必要はありませんが、気になる場合はすすいでも問題ありません。



#### ・マウスウォッシュ(洗口液)

洗口液はすすぐだけで、歯垢・口臭といった口内トラブルの原因となる食べカスやミクロの汚れ、ネバネバを洗い流してくれます。磨き残り対策のために日常の歯磨き後の仕上げとして使いましょう。また、外出先や忙しくて歯磨きができない時、お口の不快感が気になった時など、洗口液ならすすぐだけでお手軽にお口をすっきり清潔にすることができます。

### お口の健康レシピ

福岡県歯科医師会より

#### エビときのこのホイル焼き 調理時間 25分

【材料(4人前)】【分量】

エビ……………15尾  
いか(切り身)…… 1/2杯  
しめじ・えのき茸… 各1株  
玉ねぎ……………大1個  
にんじん……………1/4本  
ブロッコリー……1/2株  
カッテージチーズ… 40g  
塩こしょう……少々  
レモン……………適量



- (1) きのご類は石づきを除き、手でほぐす
- (2) エビは、殻と背わたを取り、いかは、食べやすい大きさに切る
- (3) 玉ねぎは、繊維に逆らって薄切りにする
- (4) ブロッコリーは、1口大に小分けにし、ニンジンも、花形の飾り切り
- (5) アルミホイルを広げ、中央に材料を並べ、塩こしょうをし、さらには上からカッテージチーズをのせ、アルミホイルをふんわり包む
- (6) フライパンに(5)を並べ蓋をして蒸し焼きにする
- (7) エビといかに火が通ったら火を止め、直前にレモン汁をかける

### デンタルリンスの種類

一般的にマウスウォッシュといわれている製品には大きく分けて、医薬部外品のものと、化粧品の2種類があります。医薬部外品は口内を殺菌する薬用効果があり、化粧品は薬用成分が配合されていないため一時的に口内を爽快にするものになります。



歯周病の大きな原因となるバイオフィルム殺菌・除去し、口臭や歯肉炎を防ぐことができるのは、医薬部外品の薬用マウスウォッシュ(デンタルリンス)です。

### デンタルリンスの選び方

#### 1. 目的に合った効果が表示されているものを選ぶ

- ・口臭やネバつきが気になる人には、「殺菌成分入り」のものが役立つでしょう。消臭力が高めのものを選ぶとより効果的です。
- ・汚れ落としや、汚れを予防したい人は、「洗浄成分・コーティング成分」が含まれた洗口液がおすすめです。
- ・ブラッシングで落としきれなかった汚れを分解する役割や、汚れの付着を予防できる役割をもった洗口液を選べます。

#### 2. アルコールタイプかノンアルコールタイプか、使用感で選ぶ

さっぱり爽やかな使用感が好みならアルコールタイプを、刺激が苦手ならノンアルコールタイプがおすすめです。

妊娠中の方やお口の乾きが気になる方、アルコール過敏症の方、お子さまはノンアルコールタイプを使用しましょう。



院長の挨拶コーナー  
「秋の夜長の季節です」

秋晴れの陽気が心地よい頃となりました。

秋が深まり木々が紅葉し始めました。金木犀の香りが漂っています。

朝晩も寒くなってきたので、皆様体調に気をつけてお過ごしください。



院長 飯島 浩  
日本歯科大学新潟歯学部卒業



最新の治療を真心を込めて提供する  
いいじま歯科クリニック

0254-23-0648

新発田市  
新栄町  
1丁目6-13



QRコードからHPをご覧ください