

## 洗口液と液体歯磨きの違い

マスク生活が長く続いている中で口が乾き、自分の口臭が気になることもありますね！

口臭の一番の原因である磨き残したプラークをキレイに磨けていても、口腔内が乾燥すると唾液の清掃効果が薄れ細菌が増えます。市販のうがい薬は種類の多さにどれを選べばよいか迷います。

似たようなうがい薬でも用途が異なることがあるので注意！

裏のラベルを見ると「洗口液」と「液体ハミガキ」と記載してあるのはご存知？

どちらも口に含んで20～30秒ブクブクうがいをして口腔ケアを行うもので

「デンタルリンス」や「マウスウォッシュ」と呼ばれるために混乱しますね。



### 洗口液

医薬部外品

- 口臭や乾燥の予防、保湿や清涼感を得ることを目的とする
- 歯磨き後の仕上げや寝る前に使う
- 使用後は水で口をすすぐ必要はない
- アルコール含有タイプは乾燥する事もある
- 汚れは落ちない(歯磨きの代わりにはならない)

### 液体ハミガキ

医薬部外品

- 練り歯磨きの液体版ともいえるもの(歯磨きの時に使用)
- 使用後ブラッシングし最後に水ですすぐ
- 研磨剤が入っていないためステインは研磨剤が含まれた練り歯磨きの方が良く落ちる

## 液体ハミガキや練り歯磨きに含まれる細菌を殺菌する成分

### CPC(塩化セチルピリジウム)

お口の中の浮遊している細菌に効果があり、バイオフィーム(細菌の塊)の表層の細菌に付着して殺菌する効果があります。

バイオフィームの中までは入り込むことができません。

### IPMP(イソプロピルメチルフェノール)

広範囲の菌に対する殺菌効果が高く、安全性にも優れていて、消毒液や化粧品に幅広く使われている成分です。

お口の中では、バイオフィームへの浸透性に優れていて、バイオフィーム内の細菌を殺菌する効果があります。



バイオフィームとは細菌などの微生物が自分を守るために作るバリアー膜状の塊です。

この中には様々な種類の細菌が含まれており、身近なものでは「排水溝のぬめり」などが相当します。むし歯や歯周病の原因菌もこうしたバイオフィームを形成します。キレイに歯磨きしていても、8時間も経過すると歯の表面では細菌の付着・増殖が始まります。さらに48時間後には急速に細菌が成長し、72時間後にはこびりついた汚れになってしまいます。これらの、付着してから時間の経過した頑固な汚れを除去するには歯科医院でのプロケアが必要です。

また、歯周病の進行により歯周ポケットが深い場合、ポケットの中では細菌が増え、口臭の原因になることがあります。深部の細菌塊は歯磨きやうがい薬で溶かすことは困難です。定期的なポケット洗浄などで口臭を軽減することはできます。

# 第52回 ゴミZERO セントラルパーク駅運動 6月19日

## ZERO LITTER MATTER 次回は7/2土曜日 15時~予定です



吸い殻ポイ捨て  
今回は460本くらい？  
前回より増えた？



道路にペットボトル  
が散乱!!!



ホームセンター裏  
今回は前回よりもポイ  
捨てが多くガッカリ  
相変わらず吸い殻が多い  
何時間ココに滞在？



Root for our home town!!

亀の井歯科 髪処 リンデン東葛

お口も髪も、そして街もキレイにしよう!

今回は暑い中、沢山の方が参加してくれました！  
新規の仲間も少しずつ増え、掲示板に貼り宣伝してくれる方も  
一方でデタラメなポイ捨てもまだまだ目立ちます  
これからもっと暑くなりますが清潔な街づくりの為に  
みんなで頑張ります！皆様の参加をお待ちしております！

LINE



@495qjehp



ZEROLITTERMATTER

#流山ヒルズ



参加希望 大歓迎!!