



HOSHIBA

医療法人社団星秀会

# ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.35

どうなのでしょう、この天気。前号で「今年こそ過ごしやすい夏を祈るばかりです」など書いたものの、こんな夏になるとは思いませんでしたね。さすがに夏ですから半袖のシャツは着るのですが、ちょっと肌寒く感じる日もありました。そして何より、傘を手放せない夏でした。しかも日傘ではなく、雨傘を。さすがにこうなってくるとさえない夏。昨年大活躍したサングラスも家ではこりをかぶっています。まあ、過ごしやすかったことも事実で、心配されていた電気の過剰使用などのパニックもなく、「良かった良かった」と言えなくもないのですが。

しかし、問題はこれからです。秋に収穫される作物は軒並み低調のようです。米はある程度備蓄があるので新米にこだわらなければ問題ないようです。ただ、野菜類は問題です。ジャスコやダイエーで1円でも安いものを求めておられる皆さんには深刻な秋のようです。軒並み値段が高騰し、質も落ちることが予想されています。こう考えると、人間の営みは自然に左右されているということですか。太古の昔に自然を崇拜していた時代と本質は変わっていないのかもしれませんが。「人間って小者だな～」と感じたお盆休みでした。



## 歯磨き粉



患者さんから“歯磨き粉を使ったほうがいいのでしょうか？”と聞かれることがよくあります。しかし、私たちから積極的に歯磨き粉を薦めることは少ないです（おそらくどこの医院でも）。

これは私たちが受けてきた教育の中でもそうでした。教科書的に「歯磨き粉をしっかりとつけましょう」というようなものは存在しません。そ



の理由としては、「口の中が泡だらけになって短時間で歯磨きを終わらせてしまう」だとか「爽快感があって短時間で終わらせてしまう」などがあります。つまりはブラッシング時間が少なくなってしまうことが大きな欠点と考えているからです。

しかし、本当にそうでしょうか。歯磨きの時間が短い人は歯磨き粉を利用してもしなくても短いのではないのでしょうか。ことあるごとに「歯磨き粉は使わずに少しでも長くブラッシングをして欲しい」とお伝えしますが、「あれから歯ブラシを長くするようになったよ」と言っていた方は少数派のような気がします。かえって「味も素っ気もなくなって歯ブラシの時間が短くなった」などとショッキングなお返事をいただいたこともあります。

そこで最近、改めて歯磨き粉の功罪を考え直すようにしています。かつて、「歯磨き粉には研磨剤が入っていて歯の表面の組織を削り取ってしまう」と言われていました。しかし、最近の商品は研磨性を低く抑えてあり、本質的な問題がないレベルまでになっているそうです（と言ってもこのレベルが問題なのですが）。もちろんヤニ取り用の歯磨き粉は別ですよ。

また、前号でもご紹介しましたが、最近フッ素入り歯磨き粉も多く発売されており、その効果は確かにあるようです。歯磨き粉に含まれているフッ化物（いわゆるフッ素）は、歯質強化の働きを持ち、「最近20年間に欧米諸国やわが国でのむし歯の減少は歯磨き粉にフッ化物が配合されたから」と主張する関係者もいます。また、歯みがき粉にはフッ化物以外にさまざまな薬用成分が配合されており、その機能を利用することも大切です。

さて、このように侮れない歯磨き粉ですが、「どの製品にフッ素が入っているの」という質問を受けたことがあります。と言っても特定の商品を宣伝するわけにもいかないとので「フッ素入りって書いてあるやつですよ」などと不親切なお答えをしていました。しかし、いい資料を入手し

ました！昨年夏までの商品でフッ素を配合をしている歯磨き粉のリストです。スーパーやコンビニで見かける商品は網羅されていると思いますので参考にしてみてください。

メーカー	商品名	
花王	クリアクリーン	さわやか CITRUS
	クリアクリーン	
	クリアクリーン	EXTRA COOL
	こどもクリアクリーン	
	つぶ塩	
	ガードハロー	
SUNSTAR	AP - WHITE	
	Pure Herb	
	プチ	メロン
	NEW G・U・M	
	G・U・M	こども用フルーツミント味
	Ora <sup>2</sup>	
LION	White&White	
	デンター	
	デンター	システム
	XYLIDENT	
	こどもXYLIDENT	ぶどう
	PCクリニカ	
	こどもPCクリニカ	
	CRYSTA	
	マイクロクリーン	
	こどもハミガキ	イチゴ
	こどもハミガキ エルパッ	
ゲラクソ・スミスクライ ン	Aquafresh	ExtraFresh
	Aquafresh	ホワイトニング
小林製薬	シコンコート	

### ✳️フッ素とくれば... ✳️

前回からフッ素の話が続いていますが、最近のトピックで言えば「キシリトール」があげられます。テレビCMをはじめスーパーやコンビニのお菓子コーナーでも十分に市民権を得ているようです。このキシリトールが日本で紹介されたのはさほど昔のことではありません。

さて、このキシリトールは何かいいのでしょうか。CMだけ見ていると、いかにもむし歯予防の薬のように見えてしましますが、決してそんな効果はありません。実は、何の作用もしないことが最大の効果なのです。

少しやっかいな話ですが、食べ物を食べると「酸」が作られて虫歯がしやすい環境になります。ある程度の時間が経つと元の環境に戻りますが、その間に虫歯ができてしまうのです。しかし、キシリトールはその「酸」さえも作らないのです。



したがって虫歯になる環境にならず、体が本来持っているべき歯を守る機能が十分に発揮されるのです。

しかし、食後に歯磨きもせず、キシリトールガムだけ噛んで終わらせても良いというわけではありません。基本的には、従来の歯磨きに付加されるべきものなのです。まあ、世の中そんなに甘くないということですか。また、歯磨きの前と後、どちらに使用した方が良いのか聞かれるのですが、大きな差はないようです。

いずれにしろ、便利なものですが、上手く利用しないとだめですね。

### ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

E-mail info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>

### 編集後記

ちょうど1年前のニュースレターは新しくなった診療室で作りました。もう1年です。締め切りのある生活はなんとも早い！

ほしば歯科医院ニュースレター 第35号  
発行日 2003年8月20日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7  
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771

e-mail. info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>

発行責任者 干場貴二