

☆発酵の里 きらきら健康メモ☆

洗口液を上手に使ってお口の健康を保ちましょう！

洗口液とは…

「洗口液」は洗口剤、がんそうざい含嗽剤、マウスウォッシュ、マウスリンスとも呼ばれスーパーやドラッグストアに多くの製品が陳列されています。洗口液を選ぶ際、自分の期待する効果が得られるものを選び、正しく使用することでお口の健康をより長く保つことができます。



★洗口液の選び方

①洗口液と液体歯磨きのちがいがい

● 洗口液 ●

口に含み、すすいでから吐き出す



● 液体歯磨き ●

口に含みブラッシング
吐き出したあとブラッシング



②期待する効果がある洗口液を選ぶ

期待する効果	推奨商品
むし歯予防 (歯を強くしたい)	「フッ素」と表記されているもの
むし歯予防・歯肉炎予防 (細菌を少なくしたい)	グルコン酸クロルヘキシジン 塩化セチルピリジニウム イソプロピルメチルフェノール のいずれかが表記されているもの
口臭予防	塩化亜鉛、二酸化塩素と表記があるもの ※上の欄の製品も口腔細菌を少なくすることで口臭予防効果が期待できる。
ドライマウス予防	保湿剤と表記されているもの

★洗口液を買う前に！

- ・洗口液の効果を最大限に引き出す秘訣は…
「**歯医者さんで歯のクリーニングを受けた日から毎日使い続けること**」です。
- ・洗口液をドラッグストアで購入して使用するだけでは、何の効果も得られません。
まずは、口の中の悪玉菌を減らすことでお口の健康を保つ下地を整えることが重要です。
- ・口腔の状態を整えた後、次のメンテナンスまで良い状態を維持することが洗口液の役割になります。



目的に合った洗口液を選択し、歯医者さんでのケアとセルフケアを組み合わせましょう★