

歯みがき粉を選ぶときのポイント

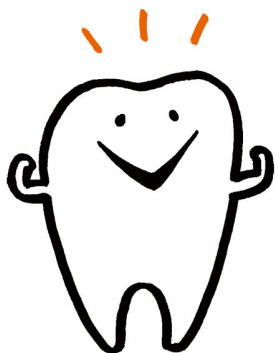
なんと言ってもまずは歯みがき。歯みがきができていないのに、歯みがき粉を良いものにしたら全く意味がありません。歯みがきが上手にできているかどうかをまずは確認していきましょう。それから自分にあった歯みがき粉を選んでいきましょう。

むし歯になりやすい人にオススメする歯みがき粉の選び方

①フッ素が入っている

虫歯予防に必要不可欠なフッ素。日本で販売出来るフッ素濃度は、1000ppm以下とされています。フッ素の濃度が濃いほど虫歯予防に効果を発揮します。

そもそも、フッ素って何？



1. 歯の修復を進める
2. 歯の質を強くする
3. プラークを抑制

②発泡剤が入っていない

発泡剤がたくさん入っている歯磨き粉でブラッシングすることによってお口の中が泡であふれて歯みがきしにくくなります。また、泡立つことによって歯を磨けたと錯覚して磨き残しが多くなってしまうといったことが多いのもよくあることです。

③研磨剤が少ない

研磨剤は、歯の表面についた着色を落としてくれる効果があります。しかし、あまりたくさん入っているとかえって歯の表面に細かい傷をつけてしまい着色しやすい歯になってしまいます。