

いきいき生活情報

自分に合った 歯みがき剤を選ぶポイント



みなさんは歯みがき剤を購入する時、何を重視していますか。価格? メーカー? 成分? 風味? 入手のしやすさ?

さまざまな種類がある歯みがき剤ですが、せっかくだらうなら自分に合った物を使いたいですね。今回は、身近にある歯みがき剤をテーマに取り上げます。

歯みがき剤の種類

歯みがき剤のパッケージ裏を見ると「化粧品」や「医薬部外品」と記載されています。薬事法により、基本成分(表1)のみで構成されるものを「化粧品」、基本成分に加え薬用成分(表2)が配合されているものには「医薬部外品」と表記する

ようになっています。

歯みがき剤の注意点

歯みがき剤には配合される成分によっていろいろな効果があります。

しかし、歯みがき剤は万能の薬ではありません。口の中を清潔に保つ基本は、やはり普段の歯みがきです。丁寧な歯みがきで、歯にべったりと付着したプラーク(歯垢=細菌の塊)を落とし、うがいする。2回目は歯みがき剤を使用し、口全体に薬用の効果を発揮します。

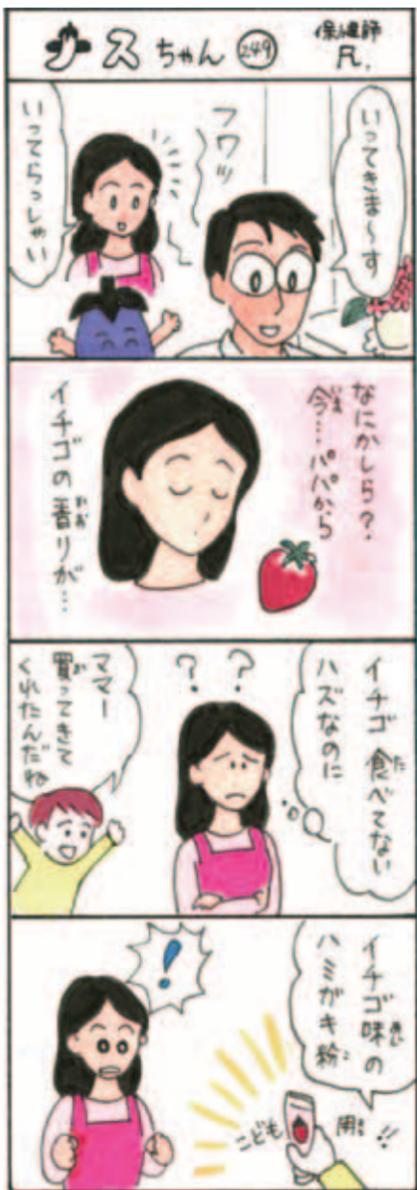
時間のある時はダブルブラッシング法(1回目は歯みがき剤を使わず丁寧にプラークを落とし、うがいする。2回目は歯みがき剤を使用し、口全体に薬用の効果を発揮します)をしましょう。



佳作
貝の国の灯籠(木下
前田 博之(小倉台)

(評) 静寂の中たたずむ
貝灯籠、その姿が歴史を
物語った一枚。

印西市観光協会主催 第23回 ふるさと発見フォトコンテスト いんざいの原風景



小さいお子さんの場合、歯みがき剤を飲み込んでしまう恐れがあります。ただでさえ歯みがきが困難な時期では、歯みがき剤を使用することで、かえって歯みがきが難しくなることがあります。うがいができるようになってからや、歯みがきに慣れてからの使用にしましょう。

	主な成分	作用
研磨剤	リン酸水素カルシウム	ブラークやステインなど、歯の表面の汚れを落とす。
	無水ケイ酸	
	炭酸カルシウムなど	
発泡剤	ラウリル硫酸ナトリウムなど	口の中に歯みがき剤を拡散させ、汚れの除去を助ける。
粘結剤	カルボキシメチルセルロース アルギン酸ナトリウムなど	成分の分離を防ぎ、適度の粘性を与える。
湿潤剤	グリセリン ソルビトールなど	歯みがき剤に適度の湿り気を与える。
香味剤	サッカリンナトリウム メントールなど	爽快感や香りをつけ、歯みがき剤を使いやすくする。

成分	効果
フッ化ナトリウム	
モノフルオロリン酸ナトリウム	歯の質を強化し、むし歯の発生を防ぐ。
トラネキサム酸	歯肉炎、歯周病の予防、出血を防ぐ。(抗炎症作用)
酢酸トコフェロール	歯肉炎、歯周病の予防、出血を防ぐ。(血行促進作用)
デキストラナーゼ	ブラークを分解し、歯への付着を防止する。
銅クロフィリンナトリウム	口臭の予防。
乳化アルミニウム	しみるのを防ぐ。
硝酸カリウム	
ポリエチレングリコール	たばこのやにを除去する。
ポリリン酸ナトリウム	歯石の沈着を防ぐ。たばこのやにを除去する。

今月は4年に一度の祭典、サッカーワールドカップがブラジルで開催されます。今回はブラジルが地元開催の中、優勝できるのか、また、前回王者のスペインは『南米開催の大会ではヨーロッパ勢は優勝することができない』というジンクスを破れるのか、わたしなりの所見です。そして今回の日本代表は、海外の強豪クラブに在籍する選手が多数選出されており、『歴代最強』との呼び声も多いチームです。本紙4月1日号でお伝えした「夢を力に2014」プロジェクトで、市民のみなさんから日本代表へ熱いメッセージをいただきました。みなさんから寄せられたメッセージに併せて、世界に挑む侍たちにわたしも熱いエールを送りたいと思います。

こちら編集室



よく見...よく聞き...
正しくお知らせ

秘書広報課広報広聴班

元気な食卓 219



高野豆腐と野菜の肉巻き照り焼き

いろいろ食べて生活習慣病予防!

材料 (4人分)

豚ロース肉薄切り 400g、高野豆腐 2枚、ニンジン中1本、インゲン6本、サラダ油大さじ1/2。

【A】砂糖大さじ1と1/2、みりん大さじ1と1/2、しょうゆ大さじ3。

作り方

- ① 高野豆腐は湯(50~60°C)で戻し、よく水気を切り拍子切りにする(1枚を縦に4等分に切る)。
- ② ニンジンは4cmの拍子切り、インゲン4cm位に切って茹でておく。
- ③ 豚ロース肉を2枚を縦に広げ、手前から高野豆腐、ニンジン、インゲンをおいて、肉で巻く。
- ④ フライパンに油を敷き、③を入れてきつね色になるまで焼く。
- ⑤ ④に【A】を入れ、照り焼き風に仕上げる。

★1人あたりの栄養価
エネルギー 321kcal、たんぱく質 21.8g、脂質 19.5g、塩分 2.1g。
提供...地区健康推進員のみなさん。