



# センター 通信

## News letter 164号 2025年2月



このコードから  
新潟市口腔保健  
福祉センターの  
ホームページへ  
入れます。

新潟市口腔保健福祉センター(指定管理者 新潟市歯科医師会) <http://ii-ha.net/k-center/>

インフルエンザ、コロナなどの感染症が流行しています。  
基本的な感染症対策(うがい、手洗い、マスクなど)をあらためて  
見直して、正しく行なうことが大切です。

### 歯みがき粉（歯磨剤）の選び方

歯みがき粉（歯磨剤）にはたくさんの種類があり、どれを選んだらよいのか迷うことがあると思います。今回は歯みがき粉の選び方についてご紹介します。

#### ■むし歯を予防する

「フッ化物」入りがお薦めで、濃度が高いほど効果的です。  
歯の質を強くする効果や、再石灰化の効果があります。  
500～1450ppmのものが多く販売されています。  
幼児期のお子さんの場合は、1000ppmまでが望ましいです。  
成分表示：フッ化ナトリウム、フッ化第一スズ  
モノフルオロリン酸ナトリウム など

#### ■歯周病を予防する

「殺菌剤」入りがお薦めです。  
プラーク中の細菌の増殖を抑えるといわれています。  
成分表示：塩化ベンゼトニウム、塩化セチルピリジニウム  
など

#### ■うがいができない、難しい場合

泡（フォーム）状、ジェル状のものがお薦めです。  
口に残りにくいため、ガーゼなどでふき取ることができます。

定期的に歯科受診をして、歯科医師、歯科衛生士の指導のもと、  
ご自分に合った歯みがき粉を使いましょう。