

PTA 会員の皆様

歯科医師が選ぶデンタルケアグッズ

クアラランプール日本人学校
PTA会長 安松 英子
文化部部長 川原 恭子

日頃より PTA 活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

いつもなら日本へ一時帰国した際に、さまざまな日本製品を購入しストックしておくご家庭も多いかと思いますが、デンタルケアグッズもそのひとつではないでしょうか。しかし、COVID-19の影響で帰国もままならないうちに買い置きが尽き、マレーシアではどのデンタルケアグッズを買えばいいかわからない、迷ってしまうというお声をいただきました。文化部の歯科医師の方に、マレーシアでのデンタルケアグッズはどんなものをどんなこだわりで選んでいるのか聞いてみました。ご興味のある方はご参考になさってください。

歯ブラシの選び方

こども用はサンスター製品がマレーシアでも購入できます。AEON や Wellness 薬局、Village Grocer などでも取り扱いがありました。日本歯科医師会も推薦しておりとても使いやすいので年齢に合わせて使っています。

ガム・デンタルブラシ こども #76 【乳歯期用】
ガム・デンタルブラシ こども #87 【永久歯用】
ガム・デンタルブラシ こども #66 【仕上げみがき用】

(<https://jp.sunstar.com/oralcare/kids/>)

大人用もサンスターGUM の歯ブラシが非常によいのですが、薬局などで売っているのを見たことがありません。普段歯ブラシを選ぶ基準は、ヘッド（ブラシの部分）が小さいもの、毛の硬さは健康な歯ぐきの人は「ふつう」、歯周病の人は「やわらかめ」を選びます。「かため」は選びません。しかし、マレーシアでは大きすぎて毛も太く硬すぎるものが多いようです。比較的ヘッドが小さく毛の硬さも適切な以下を選んでいきます。



LION SYSTEMA の ESSENTIAL CLEAN COMPACT (<http://systema.my/>)
MUJI の歯ブラシ・極細毛 全長 180mm

(<https://www.muji.com/jp/ja/store/cmdty/section/S2020301>)

歯磨き粉の選び方 こども用は、ほとんどの製品に歯質強化・虫歯予防のためにフッ素が入っているのでこどもの好きなキャラクターがついたものや味で選んでいます。Sodium Fluoride(フッ化ナトリウム)と記載があればフッ素入りです。ぜひお子さんと一緒に大好きなものを見つけていただきたいと思います。

大人も虫歯は気になると思いますが、年齢の上昇とともに歯周病の有病率も上昇しますので歯ぐきケア・歯周病対策用の歯磨き粉を選ぶようにしています。歯周病は炎症ですから、抗炎症成分や殺菌成分など多くの薬用成分が含まれるものを選びたいのですが、日本と同じものはありません。そこで、

Paradontax (<https://www.paradontax.com/>) や
マウスウォッシュタイプの LISTERINE (<https://www.listerine-jp.com/>)
などを選んでいきます。また、ISETAN KLCC には、日本製の
サンスター薬用メディカつぶつぶ塩がありました。



その他のグッズ 歯ブラシ以外の清掃補助グッズとしてデンタルフロスはぜひ使用していただきたいです。その際はすべりがよい waxed タイプがいいです。

Oral B Essential Mint Floss(<https://www.caretobeauty.com/my/oral-b-mouthwash-floss/oral-b-dental-floss-flour-mint/>)
などロールタイプのもを使っています。私は、特に食べ物のはさまっている感覚がなくてもプラーク除去を目的に一日一回就寝前にフロスを使用しています。

最後に これは私の先輩の話なのですが、3人のお子さんにすべての永久歯（親知らずは含めないで28本）が生えそろそろまでフッ素入りの歯磨き粉を用い、かつ仕上げ磨きも続けたところ、ずっと虫歯ゼロを継続しているそうです。生えそろそろまでは保護者がサポートし、自己ケアを理解してしっかり管理ができる年齢でバトンタッチすることは大切なんだということを再認識したお話でした（あくまで個人のお話です）。
今回のご案内で、皆様がデンタルケアにますます興味をもっていただけますと幸いです。