

いつ使うの？ 洗口液はじめてガイド



洗口液と液体ハミガキの見分け方&使い方

洗口液の推奨される使い方

毎日の歯みがきにくわえ使用します。
歯みがき後や就寝前の使用がおすすめ。

歯みがき



洗口液

表示の例

洗口液

製品名には「マウスウォッシュ」「オーラルリンス」と表記されていることが多いです。

液体ハミガキの推奨される使い方

すすいでお口のなかに行き渡らせた
あと歯みがきをします。

液体ハミガキ



歯みがき

表示の例

液体ハミガキ

液体歯磨

製品名には「デンタルリンス」と表記されていることが多いです。

歯周病予防
におすすめ

歯みがき後すぐに使うならこのタイプ！

歯の表面やバイオフィルムの
表面に付着するタイプの殺菌
成分を含んだ洗口液がおすすめ

【歯科取扱品】コンクールF →



歯みがきができないときはこのタイプ！

バイオフィルム内部に浸透する
成分を含んだ洗口液がおすすめ

【医薬部外品】リステリン →



※バイオフィルムってなに??

バイオフィルムは歯の表面に細菌たちが集まってできる膜状の集合体で、個人差はありますが
およそ48時間後から形成されはじめます。

洗口液をつかうときは…

- ①歯ブラシでバイオフィルムを取り除いて、洗口液の成分が作用しやすい状況をつくりましょう。
- ②歯みがきから時間がたってバイオフィルムが厚くなる前に、洗口液を使って細菌を攻撃しましょう。
- ③ラベルに記載されているように、所定の量を口に含み、20～30秒すすぎます。

洗口液を選ぶときは…

- ①液体ハミガキとの混同に注意。製品のラベルを確認しましょう。
- ②使う目的をはっきりさせよう。「歯ぐきの腫れを抑えたい」など、何のために使うのか意識しておく、ピッタリなものが選びやすくなります。