

—DFCから伝える—

歯科材料のエッセー







【発行元】専門学校名古屋デンタル衛生士学院 DFC49 編集事務局 10月発行

URL <https://www.ngo-dental.ac.jp> E-mail koho@ngo-dental.ac.jp

TEL (052) 801-7272

歯科材料 I 【歯磨き粉】

身近な歯科材料の一つに日々何気なく使っている「ハミガキ」があります。昔は「歯磨き粉(ハミガキコ)」と呼んでいましたが実際には「粉」ではなく市販されている殆どがスタンドタイプかチューブタイプのペースト状です。薬局や大手量販店の広告には「ハミガキ」と表記されています。専門的には「歯磨剤(シマザイ)」です。具体的に種類を分けると以下の5種類に分けられ、さらに洗口液の1種類があります。

成分/剤型		歯 磨 剤					洗 口 液
		粉	潤 製	練	液 状	液 体	
薬効成分	フッ化物 抗炎症剤 殺菌剤 酵素等						
		適量	適量	適量	適量	適量	適量

なかでも「洗口液」と「液体歯磨き」の区別がつきにくいですが、洗口液は基本的にはすすぐだけで、すすいだ後は薬効成分を口腔内に少しでも長く停滞させるため水でうがいをしないことが望ましいです。普段のブラッシング後に+αとして取り入れます。液体歯磨きは液体タイプのハミガキですからすすいだ後ブラッシングを行う必要があります。研磨剤が含まれていないため歯面を傷つけにくく歯磨き後すすがなくても構いません。気になれば軽くすすぎ、洗口液同様に口腔内に薬効成分を停滞させる時間を作ります。また、歯磨剤選びのポイントとして「薬効成分」に注目してみましょう。一番大切なことは丁寧なブラッシングで磨き残しを0(ゼロ)に近い状態にすることですが、さらに「何を予防したいのか」を考えて歯磨剤選択を行います。次回購入するときは成分表記を見て参考にしてください。

適 用	成 分
むし歯予防	フッ化ナトリウム モノフルオロリン酸ナトリウム デキストラナーゼ
歯周炎・歯肉炎予防	クロルヘキシジングルコン酸塩 塩酸ナトリウム 酢酸トコフェロール
歯石沈着を防ぐ	ゼオライト、ポリリン酸ナトリウム ピロリン酸ナトリウム
象牙質知覚過敏の抑制	乳酸アルミニウム 硝酸カリウム
口臭予防	塩酸クロルヘキシジン 塩化リゾチーム



皆様いかがお過ごしでしょうか？ここ数年、コロナ禍で様々なことが変わり、人とのコミュニケーションが取りづらくなってきたように感じます。そんな中、奥深い心理学のほんの少しを知って、生活に役立てていただけたらと思い、第6回までちょこっとだけ心理学お伝えしたいと思います。

第1回目は“モチベーションを上げる方法や効率的な作業を行う方法”についてお伝えします。勉強をしなくちゃいけない、仕事が終わっていないのに、なぜか他のことを始めてしまい、現実逃避したことありませんか？やらなきゃいけないことは効率的に進めていきたいです。

好きな香りでやる気スイッチ ON

実は香りとうやる気は関係しているという研究がされており、好きな香りに包まれていると、脳のモチベーションに關与する部位が活性化したという結果があります。

紙にポジティブな言葉を書いて部屋に貼ってやる気スイッチ ON

努力に関する言葉「がんばるぞ！」などを見るとモチベーションが上がり、それにプラスしてポジティブな言葉「100点を取るぞ！」などを組み合わせると、科学的に効果があります。

とにかく机に向かうってやる気スイッチ ON

実は人間はやる気を持っておらず、環境が意思決定をしています。それしかできない環境につくってしまえば、やるしかなくなるということです。ゲーム機やスマホを触れないところに置く、テレビのリモコンを隠してしましましょう。また、カフェにお財布と勉強道具のみ持っていくのも良いです。それ以外することがない状況に自分を追い込むことで、向き合えるようになります。

こまめな休憩で集中力UP

5分だけ休憩するつもりが30分経ってる！？なんてことはありませんか？タイミングとしては、25分作業したら5分休憩を意識するのがおすすめです。大事なものは、休憩の時に何をしているかです。休憩時間は、覚えた事を脳に定着させる活動が活発に行われているので、ゲームやSNSではなく、軽くストレッチするなど頭を休めるのがポイントになります。

ローテーションしながら効率的に

3教科を勉強しなきゃ…などたくさんの作業が重なる事もあります。そんな時、1つを終わらせて次…というよりは、Aを1時間やったら気分転換してB、また1時間たったらCといったようにローテーションする方が順に終わらせていくより効率的です。同じ刺激ばかりでなく、定期的にリフレッシュできると、集中力が上がり、疲労が減って、パフォーマンスがアップします

いかがでしたでしょうか？それが出来たら…と思われることもあるかと思いますが、人間は「体が先に動き、後から脳が反応している」ので、行動するのが一番です。脳を自ら騙して、やる気スイッチ押しましょう！