



リステリン®ナチュラルケアの使用方法

医療法人社団山根歯科医院

理事長 山根 進

当院では、歯磨きのあと、洗口液としてリステリンナチュラルケアによる洗口（ぶくぶくうがい）を推奨しています。口腔内は歯牙だけではなく、舌、歯肉、口腔粘膜からなっております。歯牙は全体表面積の25%しかなく、歯磨きだけでは、口腔内のケアをしたとは言えません。そこで、歯磨きのあと、洗口液で口腔全体をケアすることをおすすめします。歯磨きは歯牙表面にこびりついている歯垢や着色を器械的に取り除くにはかならず必要があり、歯牙1本1本、清掃をお願いいたします。リステリンは樹皮、根、果実等から注出された精油のエッセンシャルオイル、すなわちチモール、メントール、シネオール、サリチル酸メチルが含まれております。これらの薬用成分は細菌の塊であるバイオフィルムの内部まで浸透して殺菌し、歯垢の沈着、歯肉炎、口臭を防ぎます。リステリンナチュラルケアの殺菌成分はエッセンシャルオイルの他に天然由来の緑茶成分、緑茶ミントフレーバーが含まれており、低刺激で、使いやすいノンアルコールタイプです。使用方法ですが、歯磨きのあと、30秒間、口に含んでうがい（ぶくぶくうがい）をしてください。30秒も経たないうちに、ナチュラルケアをはきだされると殺菌効果ができません。30秒後、ナチュラルケアを吐き出してください。刺激が強ければ、そのあと、水でうがいされても結構ですが、効果が薄れますので、なるべくしないようにしてください。夜の歯磨きのあとは、必ずナチュラルケアで30秒間洗口（ぶくぶくうがい）されることを勧めます。ナチュラルケアを含む普通のリステリンは歯磨き後、30秒間のブクブクうがいですが、リステリンの種類により、その使用方法も異なっているのでご注意ください。

リステリンナチュラルケア

歯磨き

30秒間ぶくぶくうがい