



リステリン®クールミントゼロ

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）を推奨していましたが、リステリンの製品ラインが変更になり、現在、洗口液としてリステリンクールミントゼロを推奨しています。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、歯磨きだけでは、口腔内全体の25%しかみがくことができません。従って、歯磨き後、洗口液による洗口を勧めます。クールミントゼロは、ナチュラルケアと同様に洗口液であり、ノンアルコールで、口内のすみずみまで浸透し殺菌する低刺激タイプであります。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。日常の歯磨きやフロスといったケアのあとに、適量を口に含み、ぶくぶくうがいを30秒おこなってください。30秒以上ぶくぶくをしないと殺菌効果がでず、30秒たったら、洗口液をはきすててください。あと、水でうがいする必要はありません。リステリンにはベーシック機能（口臭、歯肉炎、歯垢の予防）を備えた洗口液のほかにさらに高機能（虫歯、着色、汚れのねばつきの予防）を備えた液体歯磨きがあります。液体歯磨きは「歯磨き粉」のかわりに利用するもので、適量（20ml）を口に含み、30秒ほどすすいでから吐き出して、そのままブラッシングをします。どちらをされてもかまいませんが、いままでの歯磨きの習慣に合わせて手軽に口腔ケアをおこなうには洗口液をおすすめします。

洗口液	クールミントゼロ	30秒ぶくぶくうがい
-----	----------	------------