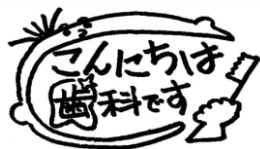


こんにちは 歯科です



Vol.324

2026. 8月

医療生協さいたま
生協歯科



@SEIKYOUSIKA_SEIKYOUSIKA

Instagram
やっています!!

職員コラム

液体ハミガキと洗口液の違いは??

歯科事務長 松浦



液体ハミガキと洗口液の違いは??

歯や口をケアするアイテムには、ハブラシや歯みがき剤以外にも、フロス、歯間ブラシといったさまざまなものがありますが、今回は液体の歯みがき剤と洗口液について紹介します。液体ハミガキと洗口液のそれぞれの特徴を知って、毎日のケアに上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。

液体ハミガキ

液体ハミガキは、液体タイプの歯みがき剤で、口の中を爽快にする・口臭を防ぐ・炎症を防ぐ・歯周病の予防などさまざまな効果効果があります。使い方は、液体を口に含んで、ぶくぶくうがい口の中全体に行き渡らせた後に吐き出し、その後、ハブラシでブラッシングをします。液体ハミガキに加えて歯間ブラシを使用する場合は、ブラッシングの前後どちらかで使いましょう。

液体ハミガキのメリットは、ペースト状の歯みがき剤に比べて、口の隅々にまで成分が行き渡ること。そのため歯ぐきのケアなどにもとても有効なアイテムです。また、研磨剤が入っていないため、よりやさしく歯や歯ぐきをケアすることもできます。このほかにも歯を磨いた後に水で口をすすぐ必要がないため、災害時などに役立つのが特徴です。

洗口液

液体ハミガキが歯みがき剤の代わりとしてブラッシングと一緒に使うのに対して、洗口液は口を爽快にする・口臭を防ぐなど、歯みがきの補助的なツールとして手軽に使えるアイテムです。使い方は、口に含んで吐き出すだけです。歯みがきの仕上げとして使うことが望ましいですが、ブラッシングをする時間がないときは、洗口液を使うだけでも多少は汚れを落とすことができるので時間がないときや口臭が気になるときに使ってみると良いと思います。なお、どちらも使用後に水で口をすすぐ必要はありません。水ですすいでしまうと有効成分が流れてしまうため、なるべくすすがない方がよいです。

生協歯科の取り扱い

現在生協歯科で取り扱いがあるものは洗口液3種類になります。

- ・ハビットプロ
- ・ビーブランド
- ・コンクールデンタルリンス です。気になる方は歯科衛生士までお声がけください。





ギターとハーモニカの演奏で歌いましょう！ 「うたごえひろば」



HPはこちら

日時：2026年9月12日(土)14:00～15:30

場所：生協歯科・1階組合員ルーム

主催：尾間木北支部 協力：生活協同組合パルシステム埼玉

問い合わせ：まちづくりコーディネーター伊藤070-2154-7350



ボランティア(真珠の会)活動日



8月7日(第1金)を予定します。

8:30～10:30 集まり次第

作業内容：プランター植え替え、雑草取り

男性の参加也大歓迎です。猛暑により中止となることもあります！※9月は11日(金)の予定です。

連絡便

＜ 生協歯科 ～ 東浦和駅 ＞ ● 土曜・日曜・祝日は全便運休です。

	東浦和駅 発		生協歯科 発	
	月・火・木・金	水曜日	月・火・木・金	水曜日
8時	40 55	40 55	50	50
9時	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50
10時	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50
11時	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50
12時	15 35 55	15 ※	10 30 50	10 ※
13時	15 35 55	※	10 30 50	※
14時	15 35 55	※	10 30 50	※
15時	15 35 55	※	10 30 50	※
16時	15	※	10	※

※第5週のみ水曜日の午後も運行しています

浦和民主診療所便(浦和民主診療所→生協歯科→埼玉協同病院) ※2025年9月1日より時間変更

浦和民主診療所 発9:05⇒ 生協歯科 発9:44⇒ 埼玉協同病院 着10:05(1便のみ)