

マウスウォッシュは危険で無意味？がん、内臓障害、防御機能低下の恐れも

歯磨きをして、さらにマウスウォッシュをすることを習慣化している人は少なくないだろう。就寝前にこのひと手間をかけることで翌朝、目覚めた時に口臭が軽減される。

また、人と会う前などに短時間で口中をさっぱりさせ、口臭を抑えられる効果があるので、身だしなみに気を使うOLに限らず、普段からマウスウォッシュを活用しているビジネスパーソンも多いだろう。

しかし、一部のマウスウォッシュや歯磨き粉には、かなり刺激の強いラウリル硫酸ナトリウム（ドデシル硫酸ナトリウム）が含まれている。この成分は、シャンプーなどの主成分としてよく使用されているアニオン界面活性剤の一種で、高い洗浄力を誇り、かつ安価に製造できるのが特徴だ。

しかし、非常に分子が小さく肌に浸透しやすいため、経皮毒として危険が唱えられ、最近では使用している商品は減っている。代わって、ラウリル硫酸ナトリウムよりも分子が大きく、経皮吸収の危険が少ないラウレス硫酸ナトリウムを使用する商品が主流となってきている。

さて、そんなラウリル硫酸ナトリウムは、敏感肌の人の肌に付着すれば肌荒れやアレルギーを引き起こすこともある。マウスウォッシュとして口に含んで吐き出しても、多少は口に残る。つまり、唾液とともに体内に取り込んでいることになる。また、ブラッシングによって歯茎などについて細かい傷からも化学物質は染み込む可能性がある。

マウスウォッシュは、トリクロサンや塩化セチルピリジニウム、サッカリンナトリウム、安息香酸塩・パラベンなどの防腐剤、ほかにも発がん性の危険が指摘される成分を多く含んでいる商品もあり、量によっては肝臓や腎臓に障害を起こすこともあるとされており、使用には細心の注意が必要だ。

●殺菌しすぎて逆効果になることも

また、マウスウォッシュを使用することで確かに殺菌効果はあるが、病原菌が口から体内に入ること防ぐ役割をする常在菌まで殺してしまい、人間の本来持っている防衛機能が低下する恐れもある。殺菌効果の高い商品に至っては、長期間使用すると歯の表面を溶かしたり、歯茎に炎症を起こすといった症例も報告されている。

つまり、口中を殺菌するつもりが必要な菌まで駆除し、体に悪影響を及ぼしかねないマウスウォッシュ。加えて、歯に付着したプラーク（歯垢）に対してはまったく効果がないこともわかっており、一時的に気分はスッキリするが、使用するメリットは少ない。

予防歯科を提唱する大名歯科も、ブログにおいて「歯周病予防の基本は歯ブラシによる歯肉マッサージと咬み合わせのバランスです」と語っており、歯周病対策や口中の衛生面など、さまざまな視点から考えても、丁寧なブラッシングに勝るものはないといえよう。

（文＝マサミヤ）