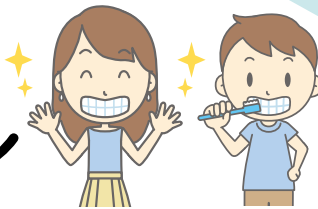


ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる?



第11回

むし歯予防のために 大切な歯磨き後の行動

〔執筆者〕
西 真紀子
にし まきこ

歯科医師
教育学士、Master of Dental Public Health, PhD
(アイルランド)、NPO法人「最先端のむし歯・
歯周病予防を要求する会」(PSAP) 理事長



〔共同執筆〕
Dowen
Birkhed

ドーベン・ビルクヘッド
歯科医師
歯学博士、
スウェーデン・イエテボリ大学名誉教授



本連載の2021年新年号と夏号で、フッ化物配合歯磨剤を使った歯磨きの仕方について説明しましたが、今号では意外と知られていない歯磨き後の好ましい行動について詳しくお話しします。せっかく歯磨きが申し分なく上手にできて、歯磨き後の行動によって、フッ素のむし歯予防効果が大幅に減弱してしまいます。ぜひ、それを最大限利用する最適な解決方法について、専門家の知恵を利用してください！

2012年のBritish Dental Journalに掲載された、歯磨き後の行動についての欧米各国の専門家15人による会議のまとめ¹⁾によると、さ

まざまな国のガイドラインでさまざまなグレードがつけられていたり、全く言及されていなかったりしていました。歯磨き後の行動について、エビデンスのレベルが強いものはまだないようです。

しかし、彼らが患者さんに教育すべきだと明らかに支持を表明していたのは「フッ化物配合歯磨剤のスラリー法」²⁾でした。これは本稿の著者の一人(DB)とスウェーデンの共同研究者が開発しました。この方法を詳しく説明すると、フッ化物配合歯磨剤を歯ブラシで歯面全体にまんべんなく塗り付け、歯を磨いている2分間、何も吐き出さずにおきます。それか

ら少量の水(10ml)を口に含ませて歯磨剤とともに「スラリー」(ドロドロした液状のもの)を作り、約1分間頬を活発に動かしてブクブクうがいしてから吐き出します。その後、水でうがいはしません(ただし、どうしても口の中が気持ち悪い時は、少量の水で軽くうがいてもよい)。それから2時間は飲食を控えます。

現在得られている知識の中で、この方法がむし歯予防にとって最も合理的な歯磨き後の行動でしょう。口の中に歯磨剤の泡を蓄えて少量の水を加えることで、フッ素がたくさん含まれた液体が、むし歯の好発部位である歯と歯の狭い隙間にスッと入り行きやすいのです。

この他にも、歯磨き後に全くうがいをしない方法、歯磨き後にフッ化物配合洗口液(本連載の2022年秋号)でうがいをする方法という2つも、むし歯予防に利点があるとされています。ただし、フッ化物配合洗口液はフッ素の含有濃度に注意してください。歯磨剤が1,450ppmのフッ素を含んでいても、その直後に使う洗口液に225ppm(日本で最もよく市販されているフッ化物配合洗口液の含有フッ素濃度)しか含まれていなければ、むし歯予防効果を薄めてしまうことになります。



「2+2+2テクニック」(本連載2021年新年号)にしたがってフッ化物配合歯磨剤で歯を磨いた後、その効果を高めるためには、最適な「ブラッシング後のすすぎ方」も重要。

写真: Cecilia Vonasek; 著者Dowen Birkhedの娘

参考文献1)~2)はこちらから➡

