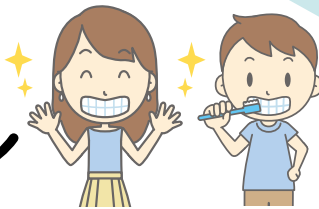


ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる?



第15回

フッ化物配合歯磨剤について 総集編

[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「科学的なむし歯・歯周病予防を推進する会」(旧称「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]

Downen Birkhed

ドーベン・ビルクヘッド

歯科医師

歯学博士、PhD (スウェーデン)、スウェーデン・マルメー市在住名誉教授



去年の10月9日に、私たちは滋賀県栗東市で市民開放講座をしました。題して「世界最先端のむし歯予防! ~予防歯科先進国スウェーデンに学ぶ~」。フッ化物配合歯磨剤(F歯磨剤)について、90分の講義にディスカッションが30分という構成でした。約450人の方に参加していただき、本連載の2021年新年号「フッ化物配合歯磨剤を使った「2+2+2+2」の歯磨きテクニック」と2023年新年号「むし歯予防のために大切な歯磨き後の行動」を印刷し、参加者全員に配りました。講演内容も非常に好評で、「どうしてもっと早く教えてくれなかったのだろう」という声も。本連載では度々F歯磨剤のお話をしてきましたが、今号はこの講演の中でお話ししながら本連載には含まれていなかった情報を補足しましょう。



F歯磨剤は60年以上前に登場し、2023年春号でも言及しましたが、世界中のむし歯が劇的に減少した主な理由だと認められています。F歯磨剤で歯のフッ素症になるリスクは非常に低いです。そしてフッ化物が入っていない歯磨剤は世界ではわずかしかなかった。

F歯磨剤を使う場合、歯磨剤自体の因子と使い方の因子の両方に注目することが重要です(図)。

まず歯磨剤自体の因子として、フッ化物の種類(フッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化アミン、フッ化スズ)、フッ素の濃度、抗菌薬や界面活性剤、保湿剤、研磨剤、補助剤が関係します。そのうち最も重要な因子はフッ素の濃度です。日本ではまだフッ化物が入っていない歯磨

剤や、フッ素の濃度が低過ぎるF歯磨剤が売られていますので、選ぶ時に注意してください。6歳以上には1,450ppmのフッ素濃度のものを、6歳未満の乳幼児には950~1,000ppmのフッ素濃度のものを選んでください。

次に使い方の因子ですが、これは歯磨剤自体の因子よりも重要です。それらには回数、量(6歳以上は約2cm、0~3歳は米粒サイズ、3~6歳は豆粒サイズに制限)、F歯磨剤の広げ方、うがいの水の使い方、スラリー洗口(2023年新年号を参照)、歯磨き後の飲食、歯磨きの時間、タイミングが関係します。中でも回数が最も重要で、1日2回、ハイリスク者は3回(2021年夏号を参照)、F歯磨剤を使ってください。



これらF歯磨剤の使い方の因子を最適化するために著者(DB)が編み出したのが「2+2+2+2のテクニック」(2021年新年号を参照)と、「F歯磨剤のスラリー法」(2023年新年号を参照)です。「2+2+2+2のテクニック」は教育的なスローガンとして理解してください。最後に、むし歯予防にフォーカスを当てるべきは、歯磨き自体よりもF歯磨剤を使うことだと改めて強調します。



歯磨剤自体



使い方

フッ化物配合歯磨剤を使う時、
歯磨剤自体の因子と使い方の因子の両方にフォーカスすることが重要で、
そのうちより重要なのは使い方の因子である。