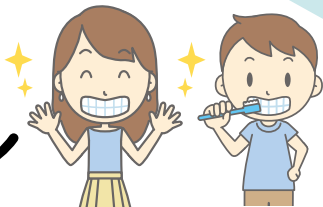


# ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる?



第3回

## 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

〔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、新  
潟大学歯学部総合病院予防・保存系歯科(予防  
歯科) 助教



〔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



歯磨きの仕方について、日本や韓国<sup>1)</sup>では伝統的に「3-3-3のルール」(1日3回、1回3分間、食後3分以内)が啓発されていました。そして、1990年代の日本では「歯磨剤をつけず、テレビを見ながら、またお風呂に入りながらでもよいので、1日1回、できれば30分くらいかけて長く丁寧に磨くこと」と教えている専門家もいました。なぜなら、口の中の細菌数は1日で元の数に戻るのです、1日1回歯を隅々まで磨くことがよいと信じられていたからです。歯磨剤には発泡剤や香料が入っているため短い時間で磨いた気になってしまいますし、歯磨剤の中の研磨剤が歯を擦り減らしてしまうから何もつけ

ずに、と指導していたのです。

その頃の日本の歯磨剤のほとんどにはフッ素が入っていませんでした。一方、日本以外のほとんどの国では歯磨剤に1,450ppmのフッ素を含んでいました。実は、歯磨き自体にむし歯の予防効果は認められておらず、フッ化物配合歯磨剤を使って初めて効果が認められています<sup>2)</sup>。そのため、フッ化物配合歯磨剤が手に入りやすくなった日本では、専門家らは歯磨剤を全く使わないか、ほんの少量だけ歯に付いた茶渋を取るために使う程度がよいと判断していたのです。



時代が移って、日本の歯磨剤にもフッ素が当然のように入るよう

になりました。2017年からは1,450 ppmフッ素入りも登場しています。そして予想外のコロナ時代の到来です。ますます予防が大切で、ホームケアが重要だと皆さんも感じているでしょう。

では、どのようなフッ化物配合歯磨剤を使い、どういう方法で歯を磨くのが一番よいのでしょうか? 現在わかっているエビデンスを基に私たちが患者さんにおすすめしているのは、「2+2+2+2のテクニック」です。これは予防歯科先進国のスウェーデンで開発された方法で、1日2回、1回につき2分間、フッ化物配合歯磨剤を2cm使って磨き、磨いた後は唾液中のフッ素を薄めてしまわないよう2時間口を休ませる(飲食物を摂取しない)というルールです。フッ素を効かせるためにうがいを控えると、より効果があります<sup>3)</sup>。

そして歯磨剤は、成人の場合、フッ素濃度1,450ppmと明記してあるものを選んでください。「高濃度」と呼ばれているかもしれませんが、1,450ppmは欧米では標準です。1,000ppm未満ではむし歯予防効果のエビデンスは確立していませんので、濃度をよく見て選ぶとよいでしょう。欧米での「高濃度」のフッ化物配合歯磨剤は5,000ppmで、ハイリスクの人に使われていますが、日本ではまだ認可が下りていません。

参考文献1) ~3) はこちらから➡



(本記事は執筆者が所属する新潟大学とは一切関係ありません)

Modified Fluoride Toothpaste Techniqueに関する論文<sup>3)</sup>から引用  
 A: 濡れた歯ブラシに2cmの歯磨剤を使い、上下顎に均等に歯磨剤をのばして、2分間かけて注意深く磨く  
 B: 少量の水(片手に1杯分)を口の中に残る歯磨剤と一緒にたくわえ、歯と歯の間にその歯磨剤液が通るように30秒間頬を強く動かしてから、吐き出す  
 C: それ以上のうがいは避け、飲食も2時間避ける  
 D: 1日2回歯磨きをする(朝食後と就寝直前)

イラストはイエテボリ大学の歯科衛生士 Yvonne Heijl による