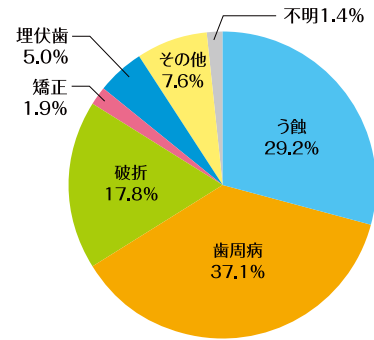


歯と口の健康づくりのポイント

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

むし歯や歯周病の直接の原因は、歯の表面に付く白いネバネバした歯垢(しづ)です。歯垢のことをプラークとも言います。歯垢はむし歯菌や歯周病菌などの細菌の塊で、歯垢1gには1,000億個もの細菌がいると言われています。成人が歯を失う原因の第1位は歯周病で、第2位はむし歯(う蝕)です(図1)。歯垢は「うがい」では取れません。セルフケアとして、歯ブラシや歯間清掃用具により歯垢を取り除き、むし歯や歯周病を予防しましょう。

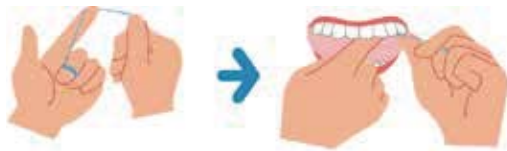
参考:公益財団法人 8020 推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告 2018」



【図1】永久歯の抜歯原因

1 大切な歯間ケア

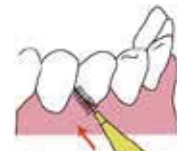
歯ブラシで落とせる歯垢は60%ぐらいです。デンタルフロスや歯間ブラシを併せて使うことで85%以上歯垢除去できると言われています。歯と歯の間、歯ならびが複雑なところなど、歯ブラシが届きにくいところはデンタルフロス(ホルダー付きフロス)や歯間ブラシの利用が効果的です。歯科医師・歯科衛生士に相談し、自分に合った用具を使用しましょう。



デンタルフロス



ホルダー付きフロス

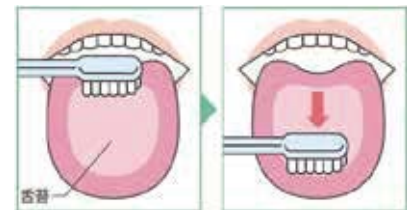


歯間ブラシ

2 舌のケア

起床時や空腹時、緊張した時など唾液の量が少ない時は誰でも口臭を感じることがありますが、年齢が高くなると、歯周病の悪化や唾液の分泌が減ることで、口臭が強くなっていく傾向にあります。

口臭のにおい物質は、硫化水素、メチルメルカプタン、ジメチルサルファイドなどの揮発性硫黄化合物です。口臭の主な原因の一つは舌の汚れ(舌苔)ですので、舌ブラシや軟らかい歯ブラシを使って、図2を参考に舌の清掃を行いましょう。



【図2】舌の清掃
奥から手前へ歯ブラシを動かす

3 むし歯予防と高濃度フッ化物配合の歯みがき剤

家庭でのセルフケアによるむし歯予防として、フッ化物配合の歯みがき剤を効果的に使ってみましょう。
 フッ化物配合の歯みがき剤には「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化ナトリウム」「フッ化第一スズ」の表示があります。

2017年3月に1,500ppmを上限とする高濃度のフッ化物を配合した歯みがき剤が承認され、1,000～1,500ppmのフッ化物配合歯みがき剤が一般にも購入できるようになりました。(ppmは「parts per million」の略で100万分率を意味する単位記号 1,000ppm=0.1% 1,500ppm=0.15%)

歯みがき剤に含まれるフッ化物の濃度が上がることで、むし歯予防の効果がより期待できますが、フッ化物は取り過ぎると急性中毒や慢性中毒が起こることがあります。

フッ化物配合の歯みがき剤の年齢別応用量と使い方は、表1、表2のとおりです。少ない水で1回だけゆすぐのがポイントです。

6歳未満の子どもに1,000ppmを超える歯みがき剤の使用は控えます。また、子どもの手の届かない所に保管する必要がありますので、必ず、歯みがき剤やパッケージの説明書を確認し、安全に使用しましょう。

15歳未満で、むし歯のリスクが高い子どもへの使用は、歯科医師にご相談ください。

【表1】フッ化物配合歯みがき剤の年齢別応用量

年 齢	フッ化物濃度	使用量
6か月～2歳	500ppm	切った爪程度の少量
3～5歳	500ppm	5mm以下
6～14歳	1,000ppm	1cm程度
15歳以上	1,000～1,500ppm	2cm程度

【表2】フッ化物配合歯みがき剤の使い方

- 年齢に応じた量の歯みがき剤を歯ブラシにつける
- みがく前に歯みがき剤を歯全体に広げる
- 2～3分間、泡立ちを保つように歯をみがく
- 歯みがき剤をはき出す
- 5～15mlの水を口に含む
- 5秒程度、ブクブクうがいをする(1回のみ)
- 歯みがき後1～2時間は飲食を控える

※フッ化物配合歯みがき剤を使用した歯みがき回数は1日に2～3回が望ましいです

また、高濃度フッ化物配合の歯みがき剤は成人にもお勧めです。特に、歯周病の進行などにより歯肉が下がることで、露出した歯の根元のむし歯(根面むし歯)ができやすくなるシニア世代や、妊娠により口の中の状態が変わり、むし歯ができやすくなる妊婦さんにも、むし歯予防の効果が期待できます。

子どもも大人も、効果的にフッ化物を利用されることをお勧めします。

参考：フッ化物配合歯磨剤に関する日本口腔衛生学会の考え方 日本口腔衛生学会 フッ化物応用委員会

(公益社団法人日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会)

