

JAIRAN DENTAL HYGIENISTS' ASSOCIATION

歯科衛生だより

2020 October vol. 59

発行人／武井 典子
発 行／公益社団法人 日本歯科衛生士会
〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
TEL.03(3209)8020 FAX.03(3209)8023
<https://www.jdha.or.jp/>

洗口液を上手に使ってお口の健康を保ちましょう

新潟大学大学院 医歯学総合研究科 う蝕学分野 准教授 竹中 彰治

はじめに

「洗口液」は、洗口剤、含嗽剤、マウスウォッシュ、マウスリンスともよばれ、スーパーやドラッグストアには多くの製品が陳列されています(図1)。多くの人が、一度は購入したことがあるでしょう。最新のアンケート調査では、日本の成人の2/3が、「洗口液を使ったことある」と回答しています。洗口液を使い続けている人(常用者率)は40%ですので、6割の人が何かに期待して「洗口液」を試し、3人に2人が愛用していることになります。しかし、海外を見てみると、タイでの洗口液の常用者率は68%、アメリカでは58%であり、予防歯科に対する意識が高い諸外国で



図1 ドラッグストアで販売されている洗口液と液体歯磨

は、さらに多くの人が毎日のセルフケアに洗口液を使用しています(ちなみにデンタルフロスの常用者率は、日本は28%ですが、アメリカは47%です)。

上述の日本人の洗口液の常用者率は、逆に捉えれば、日本の成人の2/3の人が何かに期待して「洗口液」を試したが、そのうちの1/3の人が期待した結果が得られず、「洗口液」を購入しなくなったとも言えます。

この原因には、洗口液を正しく使用していなかったことや、自分が期待した効果が得られる洗口液を選んでいなかった

こと、などが挙げられます。

洗口液を上手に使えば、お口の健康をより長く保つことができます。今回は、洗口液の理解を深めてもらうために、洗口液の選び方と特徴を解説したいと思います。

洗口液の選び方

1. 洗口液と液体歯磨

図1のように多くの製品が陳列されていますが、実は「洗口液」と「液体歯磨」が交ざっています。洗口液は、口に含んですいで吐き出すだけの使用法です。液体歯磨は、口に含んだままブラッシングするか、吐き出したあとブラッシングします。液体歯磨は、歯ブラシが必要で、歯磨剤のカテゴリーのひとつです。今回は、すすぐだけの「洗口液」の中から選びましょう。どの製品もパッケージの裏に、いずれのカテゴリーかが明記されています(図2)。

洗口液	液体歯磨
使用法	使用法
口に含み、すすいでから吐き出す	口に含みブラッシング 吐き出したあとブラッシング
見分け方	液体歯磨 液体ハミガキ

図2 洗口液と液体歯磨の使用法の違いと、見分け方
製品のどこかに「洗口液」か「液体歯磨」のいずれかが明記されています

2. 自分が期待する効能がある洗口液を選ぶ

洗口液には得手不得手があります。自分の口の悩みは何か、どうしたいかを考えてみましょう。大きく分けて以下の期待する効果ごとにオススメの製品が違います(表)。

次に、製品を手に持ち、後ろの成分表をみてみましょう。薬用成分の中に、あなたに必要な成分が含まれているか確認しましょう。

表 洗口液に期待する効果と推奨製品

期待する効果	推奨製品
むし歯予防 (特に、歯を強くしたい)	「フッ素」とどこかに表記されているもの。
むし歯予防、 歯肉炎予防 (特に、細菌を 少なくしたい)	薬用成分に、グルコン酸クロルヘキシジン、(1,8-シネオール、チモール、サリチル酸メチル、L-メントール)の4つ、塩化セチルピリジニウム、イソプロピルメチルフェノールのいずれかが表記されているもの。
口臭予防	薬用成分に、塩化亜鉛、二酸化塩素と表記されているものが、口臭物質を分解できる(直接作用)。上の欄の製品も、口臭の原因である口腔細菌を少なくすることで口臭予防効果が期待できる(間接作用)。
ドライマウス	薬用成分の中に、カッコ書きで保湿剤と表記されているもの。保湿洗口液もしくは口腔化粧品と表記されているもの。

注:この中には、店頭では手に入りにくい(ネット購入可)製品もあります。

3. 歯医者さんに行く

皆さんのお口の悩みに合った洗口液が見つかっても購入は待ってください。製品名をメモしたら、次に歯医者さんに行ってください。そして、歯のクリーニングを受けてください。「なんだ、結局歯科医院に行けということか」と思うかもしれません。実はこれが一番重要で、ちゃんと理由があります。洗口液の効果を最大限に引き出す秘訣は、「歯医者さんで歯のクリーニングを受けた日から毎日使い続けること」だからです。ドラッグストアで購入して使用するだけでは、何の効果も得られません。ダイエットやエステなどと同様に、はじめに体质を改善し(口の中でいうと、悪玉菌を減らすこと)、お口の健康を保つ下地を整えることが重要です。

歯医者さんで口腔の状態を整えてもらったあとで、次のメインテナンスまでそのよい状態を維持するのが洗口液の役割になります。これまで期待した効果が得られなかった人の多くは、歯医者さんに行かずに、製品のキャッチコピーに魅せられて使用してみたが効果がなかったのだと思います。

歯医者さんに行くと、洗口液を使う前に治療が必要と言われるかもしれません。口の悩みを話し、このような洗口液を使おうと思っていると話せば、より良い洗口液を推薦してくれるかもしれません。お口の健康は、歯医者さん(プロフェッショナルケア)

と皆さん(セルフケア)の連携によって初めて実現できます。

また、洗口液は「長く使えること」が重要です。殺菌成分を混ぜると苦くなるので、メーカー各社は工夫して香料を加えて使用感を向上させています。使用感は人によってさまざまですので、歯医者さんに置いてある洗口液を試して、続けられるかどうか確かめると良いでしょう。

洗口液の利点

諸外国と比較して、常用者率の低い洗口液ですが、他のオーラルケア製品にはない以下の利点があります。

1) 口全体の細菌数を減らすことができる(殺菌成分配合の洗口液を使用した時)

口腔疾患の原因となる細菌のかたまり「バイオフィルム」は、歯の表面だけではなく舌や咽頭、粘膜にも存在しています。口の中に占める歯の表面積の割合は、全体の25%で、その他の75%は舌や咽頭などの粘膜で占められています。洗口液はすぐだけの簡単な用法で口全体の細菌数を減らすことができます¹⁾(図3)。

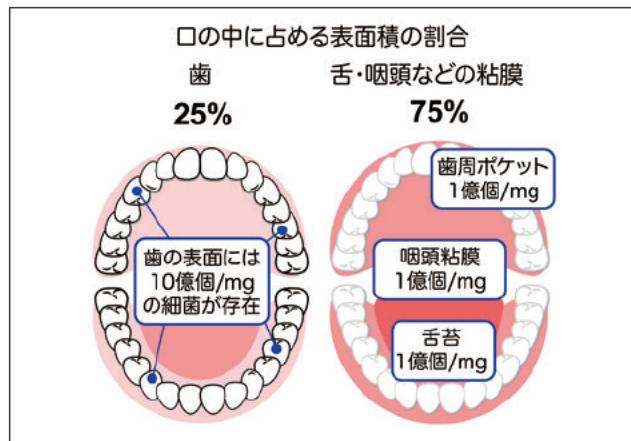


図3 口の中の細菌数と生息部位
文献1より引用、改変

2) 口腔内の保湿や口臭予防に効果がある

洗口液は殺菌効果だけではありません。口腔内の保湿や口臭予防に重点を置いた製品もあります。

3) ブラッシングが困難なときに使用できる

歯ブラシを使うのが困難な時や妊娠中で口の中に歯ブラシを入れると吐き気がある人など、歯ブラシを使いたくても使えないときに、口の中を清潔にすることができます。

4) 外出先でも手軽に使える

洗口液はすすいで吐き出す使用法のため、ブラッシングができない外出先でも手軽に使えるのも利点の1つです。

5) 災害時に水の代わりに使用できる

災害時に水道水が使えない場合に、口の中を清潔にすることができます。

洗口液を上手く使えば、お口の健康を保つことができます。

新型コロナウイルスと洗口液

この原稿を執筆している8月23日現在、全国で新型コロナウイルスの感染者が増え続けています。また、8月4日の大阪府知事の会見以降、ドラッグストアでは、イソジンの商品名で知られるボビドンヨードを有効成分とするうがい薬の売り切れが続いている。

有効なワクチンや特効薬がない現状で、私たちは、強い不安や恐れを感じています。そして、社会的に影響力がある人の発言で、「イソジンが新型コロナウイルスの感染拡大を解決してくれる」という期待が高まった結果といえます。一番怖いのは、強い不安や恐れを感じ、振り回されてしまうことです²⁾。病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながります(図4)。新型コロナウイルスに関するさまざまな情報が、日々発信されていますが、情報にすぐに飛びつくのではなく、いろいろ人の意見を聞いて確かな情報を集めましょう。

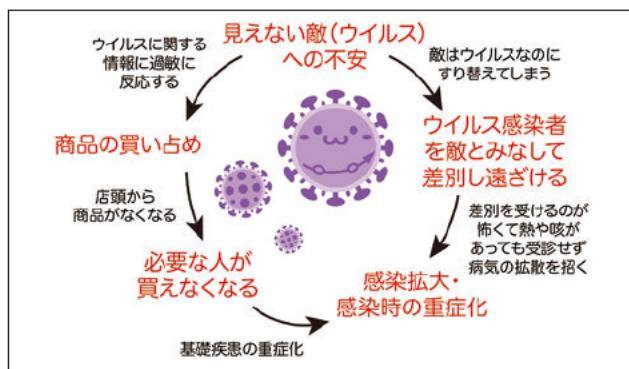


図4 ウイルスに対する不安が起こす社会への悪影響
(©ねこ画伯コハクちゃん)

現時点できわづかにわかっていることを説明したいと思います。はじめに、「うがい」が新型コロナウイルスの感染予防に有効である確固たる根拠は証明されていません。そのため、各国政府や国内外の専門機関(世界保健機関[WHO]や米国疾病予防管理センター[CDC]など)は、新型コロナウイルスの感染予防として「うがい」を推奨していません。

また、京都大学の川村孝教授(当時)らの研究グループが行った、うがいによる風邪の予防効果を調べた有名な論文があります。ボランティア387名を募り、くじ引きで「水うがい群」、「ボビドンヨード液うがい群」、「うがいをしない群」の3グループにわけ、2か月間うがい行動をとつてもらい風邪の発症を追跡しました。その結果、ボビドンヨードのうがいは、水でのうがいに比べて風邪予防効果は低かったと報告しています。その原因として、のどに常在する細菌まで殺してしまい、粘膜がダメージを受けたのではないかと考察しています³⁾。

新型コロナウイルスは、粘膜にくっつくと、わずかな時間で細胞内に侵入します。1日に何度もうがいをしても、ウイルスの体内への侵入を防ぐことはできません。重要なことは、ウイルスが粘膜にくっつかないようにすることなのです。手をこまめに洗う

こと、自分の目、鼻、口を触らないことです。むしろ、頻回のうがいは、のどの粘膜を傷つけ感染しやすくなるかもしれません。

ボビドンヨードが感染予防や治療に有効であるという証拠は、現時点では存在しません。したがって、皆さんが我先に購入する必要はありません。

一方、ボビドンヨードによるうがいで一時的に唾液中のコロナウイルスが減るのは事実です。ボビドンヨード液でうがいをすることで、相手に移すリスクを減らせる可能性はありますが、これも証明されたわけではありません。

最後に、現時点での学術論文で報告されていることを基準として、これまでにわかっていることを以下にまとめます。

[ホント] メーカー指示の使用法のうち、濃い濃度のボビドンヨード液を30秒間、新型コロナウイルスに接触させると99.99%が不活化(死滅)する。

[ホント] ボビドンヨード液でうがいをすると、唾液中の新型コロナウイルスが一時的に少なくなる。

[わからない] ボビドンヨード液でうがいをすると、感染を予防できる。感染者の治療期間が短縮する。

[わからない] 感染者がボビドンヨード液でうがいをすると、周りの人が感染するのを防ぐことができる。

[わからない] 人に会う前にボビドンヨード液でうがいをすると、もしも自分が無症状で感染していたとしても、相手に移すのを防ぐことができる。

参考文献

- 一般財団法人 日本口腔保健協会HP. <https://jfohp.or.jp/pickup/?p=1085> (令和2年8月23日閲覧)
- 日本赤十字社. 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう! ~負のスパイラルを断ち切るために~. http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html (令和2年8月23日閲覧)
- <https://www.youtube.com/watch?v=0fEQ5Fk72V0>