

歯科衛生だより

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/>

2020 August vol. **58**

頑張らなくても口腔の健康格差を縮める仕掛け — 新しいフッ化物(フッ素)洗口剤と高濃度フッ素歯磨剤をどう使うか —

全国歯科衛生士教育協議会 理事長 眞木 吉信
 東京歯科大学 名誉教授

トピックス フッ素洗口液のOTC医薬品化と高濃度フッ素配合歯磨剤の認可

厚生労働省は、2015年毎日法の低濃度フッ化物(フッ素)洗口剤(液状、225ppmF)を要指導・一般用医薬品[スイッチOTC薬]として認可し、薬局・薬店で処方箋なしで市販できるようになりました。2019年には、第3類医薬品に移行され、誰でも薬剤師の説明なしで購入できるようになりました(図1)。

また、2017年にはフッ化物イオン濃度(フッ素濃度)1,000~1,500ppmのフッ素歯磨剤を日本ではじめて医薬部外品として承認しました(図1)。これにより、成人および高齢者のフッ素応用が積極的に推進されることになりました。

この背景として、2011年には「歯科口腔保健の推進に関する法律」が公布・施行となり、フッ素の局所応用が具体的に位置付けられました。また、2012年には、母子健康手帳の改訂により、1歳6か月児および3歳児の記録に「歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ素入り歯みがきの使用をしていますか」という質問項目が載せられました。



「一般用医薬品フッ素洗口液」 「高濃度フッ素歯磨剤」
 図1 厚生労働省より認可された一般用医薬品としてのフッ素洗口剤と高濃度フッ素歯磨剤

1. フッ素歯磨剤

フッ素歯磨剤は、家庭や職場でのセルフケアによるむし歯予防手段として、欧米の先進諸国では1970年代から80年代にかけて急速に普及し、小児むし歯の急激な減少をもたらしました。その結果、歯磨剤に対する考え方も、表1のようにこれまでの「歯みがきの補助剤」から、「積極的な予防剤」へと変化してきています。欧米各国のフッ素歯磨剤の市場占有率(シェア)は1990年代では90%以上で、むし歯の減少への貢献度は極めて高いといえます。一方、わが国では、1980年代中期には市場占有率が10%まで低迷していましたが、徐々に増加し、2015年に91%になりました(図2)。

2017年には高濃度フッ素歯磨剤(フッ素濃度の上限を1,500ppmとする)の市販が、厚生労働省より新たに認められましたが、欧米諸国だけでなく、ISO(国際標準化機構)もすでに

表1 フッ素歯磨剤の考え方

変更点	現在・将来	従来
位置づけ	積極的な予防剤	歯磨きの補助剤
う蝕予防効果	歯ブラシ<フッ化物配合歯磨剤	歯ブラシ>フッ化物配合歯磨剤
応用法	フッ化物配合歯磨剤の応用重視	ブラッシングテクニック重視
ブラッシング開始年齢	乳歯の萌出直後(0~1歳)	うがい可能な年齢
使用年齢	生涯にわたって	小児期(永久歯の萌出終了まで)
応用量	0歳から成人まで年齢に即した応用量	特に規定なし
フッ化物イオン濃度	0歳から成人まで年齢に即したフッ化物イオン濃度	特に規定なし
ブラッシング後のうがい	5~15mlの水で一回のみ	歯磨剤が口腔から消失するまで何回も

THE 15th ANNUAL MEETING OF THE JAPAN SOCIETY FOR DENTAL HYGIENE
 日本歯科衛生士会 第15回学術大会
 2020年 9月19日(土)~21日(月) 大阪国際交流センター

広げよう! つなげよう! 笑顔を支える輪
 新たな時代の歯科衛生士の役割

9月19日 14:30~16:30
 9月20日 9:30~17:10
 9月21日 9:00~11:00

※詳細は、大会ホームページをご覧ください。
<https://jdhm.jdha.or.jp/15th/>



フッ素歯磨剤の上限を1,500ppmと決定していたので、この認可は大いに歓迎すべきものでした。

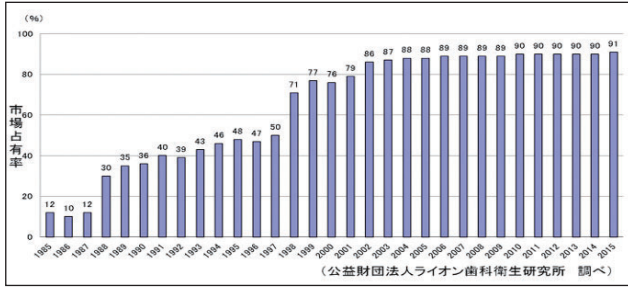


図2 フッ素歯磨剤の市場占有率の推移

1) フッ素歯磨剤の見分け方

フッ素が配合されている歯磨剤は医薬部外品です。薬用成分の欄に、下記の3つのいずれかの表示があります。

- 『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』

さらに、「むし歯の発生及び進行の予防」または「むし歯を防ぐ」という効能・効果の記載が認められています。

2) フッ素濃度1,500ppmを上限とするフッ素歯磨剤の使用上の注意

フッ素濃度1,000ppm(0.1%)を超え1,500ppm(0.15%)までの薬用歯みがき類の使用に関して、厚生労働省より下記の注意事項が付記されました。

(1) 使用上の注意として、以下の事項を直接の容器等に記載すること。ただし、十分な記載スペースがない場合には、②の記載を省略してもやむを得ないこと。

- ① 6歳未満の子どもには使用を控える旨
- ② 6歳未満の子どもの手の届かない所に保管する旨

(2) また、フッ化物のフッ素としての配合濃度を直接の容器に記載すること。ただし、(1)の記載と別の記載箇所であっても差し支えないこと。

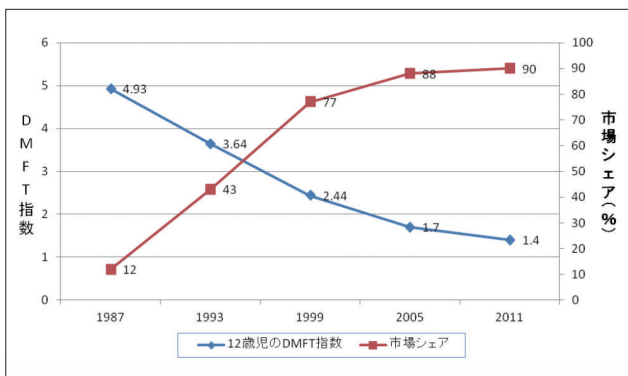


図3 わが国のフッ素歯磨剤の市場シェアと12歳児の一人平均むし歯歯数(DMFT指数)

3) 日本のフッ素歯磨剤の普及とむし歯の減少

図3は、フッ素歯磨剤の市場占有率の推移と12歳児の一人平均むし歯歯数の変化を比較したグラフです。市場占有率に反比例してむし歯歯数は減少している状況がよく把握できます。

4) フッ素歯磨剤の効果的な使い方

(1) 推奨される効果的な使用方法

フッ素歯磨剤のむし歯予防メカニズムは、歯みがき終了後に歯面、歯垢、粘膜および唾液などの口腔環境に保持されたフッ素イオンによる再石灰化と酸産生抑制効果であるといわれていますが、その効果は使用するフッ素の応用量、作用時間、洗口回数や方法などによって大きく左右されます。効果的なフッ素歯磨剤の使用方法を図4に示しました。さらにブラッシング回数は、1日2~3回と頻度が高いことが望ましいでしょう。



図4 推奨される効果的なフッ素歯磨剤の使用法

(2) フッ素歯磨剤の年齢別応用量、フッ素濃度、うがい回数

年齢別応用量とフッ素濃度の詳細について表2に示しました。

表2 フッ素歯磨剤の年齢別応用量とフッ素濃度

年齢	使用量	歯磨剤のF濃度	洗口その他の注意事項
6か月(歯の萌出)~2歳	切った爪程度の少量	500ppm(泡状歯磨剤であれば1,000ppm)	仕上げみがき時に保護者が行う
3歳~5歳	5mm程度	500ppm(泡状またはMFP歯磨剤であれば1,000ppm)	就寝前が効果的 歯みがき後5~10mlの水で1回のみ洗口
6歳~14歳	1cm程度	1,000ppm	就寝前が効果的 歯みがき後10~15mlの水で1回のみ洗口
15歳以上	2cm程度	1,000~1,500ppm	就寝前が効果的 歯みがき後10~15mlの水で1回のみ洗口

2. フッ素洗口

フッ素洗口法は、毎日または週1回の頻度で、萌出後の歯の表面にフッ素イオンを作用させることをねらいとした局所応用法の一つです。通常、洗口は本人が主体的に行うもので、代表的なセルフケアの手法といえますが、コミュニティケアとして学校などの施設単位で集団的に実施することもできます。

毎日法の低濃度フッ素洗口液(液状、225ppmF)は、2019年から誰でも薬局・薬店で購入できるようになりました。方法が

感染リスクを軽減できる新しい口内法撮影

咬合型
スマートウイング

指を口に入れないから、感染対策! 被ばく軽減!

スマートウイング
希望小売価格 10本入 3,900円

手持ち型
スマートグリップ

スマートグリップ1P
希望小売価格 各1本 7,000円
スマートグリップCCD
希望小売価格 1本 13,000円

自動現像機・カセット・増感紙 (レギュラー & オール)

パノラマ・セファロなど
各種サイズお取り扱いしております!

セファロまで対応! 咬合サイズまで対応!
LEVEL 21 SL LEVEL DX SP-D

ソフトカセット & 増感紙

セット価格 希望小売価格 30,000円
ソフトカセット単品 希望小売価格 6,500円

ハードカセット & 増感紙

セット価格 希望小売価格 45,000円
増感紙単品 希望小売価格 25,000円

希望小売価格 780,000円 希望小売価格 350,000円

ホームページで各種製品をご紹介します
ぜひ、ご覧ください

製造・販売元 **株式会社フラット** 〒658-0023 神戸市東灘区深江浜町141-4 URL: <http://www.k-flat.co.jp/>
TEL: 078-412-2345(代表) FAX: 078-412-2028

簡単なうえ安価で費用対効果に最も優れています。

この方法は4歳以上に適しているため、主に萌出直後の永久歯のむし歯予防手段と考えるべきでしょう。十分なむし歯予防効果を得る鍵は、永久歯萌出後に数年以上にわたって継続実施することであるため、家庭での実施よりも保育所・幼稚園や小・中学校など集団の場で、より好ましい結果が得られています。

1) フッ素洗口法の種類(毎日法と週1回法)

むし歯予防に効果的なフッ素洗口法には、毎日法と週1回法があります。「毎日法」は0.05～0.1%のフッ化ナトリウム溶液を用いて毎日1回洗口を行う方法で、施設や学校で行うときは、週5日実施します。「週1回法」は0.2%フッ化ナトリウム溶液を用いて週1回の洗口を行う方法です。むし歯予防効果は、この2つの方法に大きな差異は見られません。日本口腔衛生学会ではこれまでのフッ素洗口の方法や実績から、表3「標準的なフッ素洗口方法」を提案しました。集団応用としては、保育所・幼稚園などの施設では毎日法が、小・中学校では週1回法が標準的です。家庭では就寝前の歯みがき後に毎日行うことを推奨しています。

表3 標準的なフッ素洗口方法

洗口方法	個人(家庭)応用	集団(学校など)応用
毎日(週5回)法	かかりつけ歯科医の指導のもとに家庭で毎日1回実施。できれば就寝直前に、通常は5～10mlの225～250 ppm F洗口液で、う蝕ハイリスク児は450 ppm Fにて、30秒～1分間(約30秒間)洗口後吐出。	園・学校歯科医の指導のもとに月～金までの毎日(週5回)実施。(できれば昼食後歯みがきの後に)5～10mlの225～250 ppm F洗口液にて、30秒～1分間(約30秒間)洗口後吐出。
週1回法	望ましくない(誠に行われにくく、中断に結びつく可能性大、薬剤の管理上が理由)	学校歯科医の指導のもとに小・中学校で週1回実施。(できれば昼食後歯みがきの後に)5～10mlの900 ppm F洗口液にて、30秒～1分間(約30秒間)洗口後吐出。

2) フッ化物(フッ素)洗口ガイドライン

2003年1月に厚生労働省が「フッ素洗口ガイドライン」を47都道府県の衛生部局と教育委員会に通達しました。

(1) 対象者

フッ素洗口法は、特に、4歳児から14歳までの期間に実施することがむし歯予防対策として最も大きな効果をもたらします。修復処置したむし歯の再発防止や、歯列矯正装置装着児の口腔衛生管理など、むし歯発生リスクの高い人や成人の歯頸部むし歯や歯根面むし歯の予防にも効果があります。

(2) フッ素洗口の実施方法

フッ素洗口法は、自己応用法(セルフ・ケア)ですが、その高いむし歯予防効果や安全性、さらに高い費用便益率(Cost-Benefit Ratio)等、優れた公衆衛生的特性を示しています。特に、保育

所・幼稚園や小・中学校での集団応用は、公衆衛生特性の高い方法です。

- ① 器材の準備、洗口液の調製
- ② 洗口練習
- ③ 洗口の手順



図5 フッ素洗口の様子

5～10mlの洗口液で約30秒間洗口(ブクブクうがい)する(図5)。下を向いた姿勢ですべての歯にまんべんなくゆきわたるように行う。吐き出した洗口液は、そのまま排水口に流してよい。

④ 洗口後の注意

洗口後30分間は、うがいや飲食物をとらない。

3) フッ素洗口の効果の広がり

このような集団を対象にした、フッ素洗口による高いむし歯予防効果と医療経済効果は、直接の効果だけではなく、事業の浸透による教育効果や同時に開催された、歯周病予防教室における歯みがき指導や栄養指導による、歯の健康に対する認知の向上につながったためと考えられます。また、地域行政が学校から歯科保健以外の健康問題についても相談を受けるようになるなど、学校と地域の連携強化にも貢献し、地域全体の健康格差の解消にも実績が得られました。

3.まとめ

フッ素はこれまで小児を対象としたむし歯予防手段と考えられ、種類や方法の開発が行われてきました。しかしながら、成人における歯の喪失原因の調査によれば、むし歯の問題は小児に限ったことではありません。今後は、家庭はもちろん職場や施設において、成人・高齢者への高濃度フッ素歯磨剤とフッ素洗口の積極的な使用を推奨することにより、「頑張らなくても歯や口の健康格差を縮める仕掛け」として有効であることを明らかにしていくべきです。

<参考文献>

- 1) 日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会編：う蝕予防の実際 フッ化物局所応用実施マニュアル、社会保険研究所、東京、2017。
- 2) 眞木吉信 編著：新編フッ化物をめぐる誤解を解くための12章+4つの新トピックス、医歯薬出版、東京、2018。
- 3) 眞木吉信、石塚洋一：エビデンスを臨床に！ 齲蝕予防マニュアル、デンタルハイジーン別冊、医歯薬出版、東京、2019。

「健口」が健康への第一歩

3タイプの歯みがき剤からアプローチ

泡タイプ薬用はみがき

オラリス

【高濃度フッ素1450ppm配合】

注意：6歳未満のお子様の手が届かない所に保管し、使用させないでください。

泡の浸透でむし歯・歯周病・口臭予防に

薬用はみがき

ヒペリオ

歯周病*、むし歯、歯石沈着予防に

薬用デンタルリンス

ヒペリオ ナイトケア

歯周病*・口臭予防をおやすみ前に

SHOWAの歯みがき剤

*歯周病は歯肉炎、歯周炎の総称です。

発売元

昭和薬品化工株式会社

〒104-0031 東京都中央区京橋二丁目17番11号
TEL: 0120-648-914 (受付時間) 9:00~17:30(土・日・祝日・弊社休日を除く)

製造販売元

日本ゼトック株式会社

〒163-0512 東京都新宿区西新宿一丁目26番2号 (DNTA45C-19LCP01)

2019年2月作成

(DNTA45C-19LCP01)

全国各地から 和歌山県歯科衛生士会

和歌山県における災害歯科保健活動 「防災にお口のケア」2年目の取り組み

WAKAYAMA

近年、自然災害が多発し、避難生活を余儀なくされる方がたくさんいらっしゃいます。当県も、台風や豪雨による災害、南海トラフ地震に見舞われる危険性があります。避難生活では、物資の不足や不衛生な状況におかれることが多く、全身の健康状態の悪化が予測されます。これらのことから、「災害に対する備えと知識の普及啓発活動」を日本歯科衛生士会「平成31年度地域歯科保健活動事業」の助成を受け、実施いたしましたので報告いたします。

事業目的

台風や豪雨による自然災害、南海トラフ地震など甚大な災害に対して、避難生活を余儀なくされる前に、平時の行動としての「定期的なかかりつけ歯科受診」と「避難袋への口腔ケア用品の備え」の啓発を目的としました。

事業内容

● 総会後特別研修会

「勤務先で災害が起こった! その時どうする!」

5月26日総会後の研修会において、本会災害支援担当委員と理事より、日本歯科衛生士会主催の災害支援歯科衛生士フォーラム報告と勤務中に地震が起こったと想定し、対応や平時の備えについてグループワークを行いました。診療所、病院、介護施設、障がい者センターなどの訪問先を想定



して、それぞれの場に応じた命を守る行動や避難方法、平時の備えについて意見を出し合いました。

今回のグループワークを行ったことで、勤務先でマニュアルを作成し、スタッフを交えてあらゆる備えを行う必要があることが確認されました。活発な意見交換が行われ、有意義な研修会となりました。

● 災害訓練(安否確認テストメール)

令和元年6月10日~20日ホームページにて災害時の安否確認テストメールを本会単独で行うこととし、会員に案内しました。結果、返答があったのは、126名中40名で半数以下でした。災害に備えての周知徹底を再度行うことが課題となりました。

● 9月1日「防災の日」、11月5日「世界津波の日」各地域の主要な駅での啓発活動

平成30年度、JR和歌山駅のみで行った啓発活動を、昨年度は9月1日に岩出駅・海南駅・箕島駅・紀伊田辺駅、11月3日に新宮駅、11月5日に和歌山駅と活動する場所を広げて、県内の主要な地域にて行いました。和歌山県医務課やサン



スター(株)の多大なるご協力のもと、デンタルリンスや歯ブラシ、リーフレットなどを1200セット配布しつつ、平時からの備えと避難所での口腔のケアを啓発することができました。

啓発活動を行うにあたっては、和歌山県歯科医師会の先生より地元ラジオ局のご紹介をいただき、ラジオ番組中のコーナーにて、災害時の歯科保健についての活動目的や活動日の告知を行うことができました。ラジオを聞いて、活動している駅に来てくださった県民の方が多くいらっしゃいました。

和歌山駅での活動日にはNHK和歌山放送局に取材に来ていただき、夕方放送の「ギュギュっと和歌山」のコーナーにての放送、またデータ放送の和歌山版字幕ニュースにも掲載していただけたことで、県内広くの方々に「防災にお口のケア」を周知することができました。

● 和歌山県が行っている防災事業に参加

令和2年2月13日広川町(津波から村人を救った「稲むらの火」で有名な地域)の町民会館において、有田地域の食生活

グッピーで
検索!

転職実績トップクラス!

歯科衛生士の転職なら

GUPPY

https://www.guppy.jp

株式会社グッピーズ

〒163-0613 東京都新宿区西新宿1-25-1 新宿センタービル13F
TEL:0120-57-3887 FAX:03-5908-3881



改善推進員の方々を対象とした防災事業があると聞き、和歌山県医務課の方に参加を願い出ました。

午前中は、管理栄養士さんによる「災害時に備えた食事」と題した、災害時の栄養の取り方や自宅に備えているストック食品の管理方法、食中毒予防に関する講演の後、耐熱性のナイロン袋に食材を入れて湯煎調理する「バッククッキング」の実習がありました。一緒に調理した後、お昼ご飯としていただきました。「バッククッキング」では、かぼちゃの煮つけ・サバ缶カレー・ごはん・蒸しケーキを1つのお鍋で湯煎調理しました。日ごろから実践しておくことは大切で、避難生活ですぐに役立つことが期待できます。

午後は「お口の防災力を高めよう!!」との演題で、平常の定期歯科受診の大切さや避難生活の際の口腔清掃の方法、避難袋への口腔ケア用品の備えなどについてお話しし、避難袋に入れておいてほしい口腔ケア用品の配布も行いました。参加された食生活改善推進員さんから「周りの方々にも伝えます」と言っていました。活動を通して歯科関係者以外の方に災害における口腔保健の知識を持っていただくことで、そこからたくさんの県民の方々に情報が伝わっていくと思われま



● リーフレット、ポスター第2弾の作成
平成30年度も作成したリーフレットをより見やすく、わかりやすいように作成しなおしました。こちらは、昨年度も県内各市

町村に郵送し、県民の目に留まる場所への掲示をお願いしました。また、会員からは、「勤務する職場に置いて配りたい」と申し出があり、会員の災害に対する意識も高まってきています。

成 果

平成30、31年度の2年間、同じ事業を継続できたことにより、昨年度はたくさんの駅前での啓発活動ができ、和歌山県栄養士会とのコラボレーションもあり、災害歯科保健活動に広がりができたと感じました。また、メディアの協力を得られ、県内全体に「防災にお口のケア」を周知できる機会をいただけたことに感謝しています。

今後に向けて

この2年間、県民に向けた啓発活動を行ってきましたので、今後もこの活動を継続していきたいと考えています。平成31年2月、和歌山県歯科医師会・和歌山県歯科技工士会と本会において「災害時の歯科口腔保健に係る医療救護班についての協定」を締結しました。これを踏まえ、実際に災害が発生した時に活動ができる歯科衛生士の育成にも力を入れて参ります。

本会会員に向けて、災害歯科保健歯科衛生士フォーラムの伝達会の開催、積極的にブロック別災害歯科保健歯科衛生士フォーラムへの参加の呼びかけ、「災害支援活動歯科衛生士実践マニュアル」の理解の周知をしていきます。また、DHUGⅢ(災害時の歯科保健支援演習)の研修会を開催し、実践に即した活動を行っていただける歯科衛生士を育成していきたいと思

（一般社団法人和歌山県歯科衛生士会 会長 山下 千穂）



NEO

こだわりの深化

医療機関向け

白歯部のみがきやすさ、さらに実感!

新発売 バトラーハブラシ #025 NEO(M)(ふつう) #025 NEO(S)(やわらかめ)

Point 1 狭く磨きにくい部位へもスムーズに届く薄さ2.5mm^{※1}の超薄型ヘッド

Point 2 奥歯にもスムーズに到達する84mmのスリムロングネック

Point 3 菌の繁殖を防止する抗菌コート毛^{※2}採用

Point 4 従来よりも長く、握りやすい六角形なのでペン gripsでもパームグリップでも持ちやすいハンドル設計

#025 NEO(M)(ふつう)

- 毛の長さ/9mm ●毛の太さ/0.19mm
- 患者様希望価格/1本300円(税抜価格)



#025 NEO(S)(やわらかめ)

- 毛の長さ/9mm ●毛の太さ/0.15mm
- 患者様希望価格/1本300円(税抜価格)



商品についてのご質問・ご不明な点は下記へお問い合わせください。

サンスター株式会社
〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3番1号
TEL/072-682-4733 FAX/072-684-5669



※1 歯科医院で販売するハブラシ内で最薄(2019年6月サンスター調べ)
※2 抗菌部位:毛 抗菌剤:クローロヘキシジン
®登録商標 BUTLER 是登録商標です。



「新しい生活様式」で実践するお口の健康づくり

1 ウイルス感染症から身を守る

今年は新型コロナウイルス感染症が世界的に広がり、私たちも感染拡大防止に向けた生活を余儀なくされました。これから冬になり乾燥が進むと、インフルエンザも含めたウイルス感染症流行が懸念されます。

ここでは、国が提唱する「新しい生活様式」に基づき、ウイルス感染症から身を守るために取り組みたいお口の健康づくりについてご紹介いたします。



出典：厚生労働省「新しい生活様式」の実践例 日常生活を営む上での基本的な生活様式

2 マスク・手洗い・うがい・歯みがき

マスク
感染している人の咳やくしゃみなどの中に入ってきたウイルスは、近くにいる人の口から体の中に入ってきます。「うつらない・うつさない」ために、マスクを着用しましょう。



手洗い
ウイルスが付いた手で目や鼻を触ったり、食事をすると、体の中にウイルスが入ってしまいます。石鹸を使い、こまめに丁寧に手を洗いましょう。

うがい
うがいは、のどに付着したウイルスや菌を排出し、のどの防衛機能を高めます。周りに水が飛び散らないよう顔を洗面台に近づけ、そっと吐き出しましょう。



歯みがき
歯垢の中の細菌が産出する2つの酵素(プロテアーゼ・ノイラミニダーゼ)がウイルスの攻撃力をアップさせると言われています。歯みがきで歯垢を除去することでウイルスの活性を抑える効果も期待できます。

Thinking ahead. Focused on life.

MORITA

毎分約31,000回の高速振動
音波水流とブラッシングの
W効果で歯垢を落とす

ソニックアー
歯科用音波式電動歯ブラシ

詳しくは
Webサイトを
ご覧ください

www.dental-plaza.com

厚生労働大臣許可番号 13-ユ-302400

歯科衛生士の
転職・復職は **Quacareer** クオキャリア

WEB求人
サイト

就活
情報誌

DH
就活フェス

—— 歯科衛生士の「働く」のそばに ——

最新情報はWEBをチェック

クオキャリア 検索

https://www.webqua.jp
03-5927-9442 (平日11:00~18:00)

株式会社クオキャリア 〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-46-3 いちご大塚ビル 6F

3 職場・学校などで歯みがきをする際に気を付けたいこと

環境

- 「密」にならないよう留意し、時間をずらすなど、洗面所は譲り合って使用しましょう。
- 窓を開けるなど換気を心がけましょう。

うがい

- 飛び散りを防ぐため、少量(10cc程度)の水でうがいをしましょう。
- 顔を洗面台に近づけ、そっと吐き出します。

歯みがき

- 歯みがき中のおしゃべりは慎みましょう。
- なるべく口を閉じてみがきます。
- 前歯の裏など口を閉じてみがきにくいところは、もう片方の手で口を覆うなど工夫しましょう。
- 手鏡は歯みがきの確認もできますが、口元を覆い唾液が飛ばないように使うこともできます。
- うがいで飛沫が飛び散らないよう、歯みがき剤は使用量を制限するなどしましょう。



【参考資料】 日本学校歯科医会作成 「歯みがき実施のためのチェックリスト」から抜粋

4 よく噛んで免疫力アップ

ウイルスに負けない身体づくりのためには、栄養も大切です。

そして同じ食事でも、よく噛んで食べることで副交感神経が刺激されます。副交感神経には白血球中のリンパ球をコントロールする役目があり、リンパ球の働きがよくなることで免疫力が高まります。

バランスの良い食事を、健康な歯や調整された入れ歯でよく噛んで食べ、丈夫な身体を作りましょう。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 災害歯科保健委員会)

カリエスブック

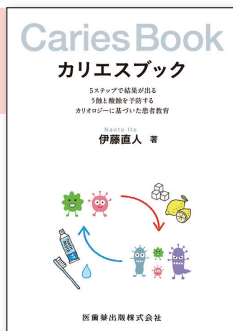
5ステップで結果が出る
う蝕と酸蝕を予防する
カリエスに基づいた患者教育

伊藤直人 著

う蝕に「なりやすい人」を
「なりにくい人」に…

う蝕になりやすい理由が理解できる、カリエスのエビデンスが満載!
う蝕になりにくくする、シンプルなう蝕予防システムNICCSを紹介。

■ A5判/120頁/カラー ■ 定価(本体4,000円+税)



もう他院のインプラントで困らない! これならわかる・できる インプラント メンテナンス

清水智幸・関野 愉 編著

自院ではインプラント
治療をやっていない

他院で入れたインプラント
なんて怖くて触れない

……そんな理由で困っている歯科医師・歯科衛生士の方に、インプラントメンテナンスをご紹介します。

■ A4判変型/104頁/カラー ■ 定価(本体4,400円+税)



医歯薬出版株式会社

〒113-8612 東京都文京区本駒込1-7-10
TEL03-5395-7630 FAX03-5395-7633

<https://www.ishiyaku.co.jp/>

LION

歯科用

DENT.

Check-Up standard

薬用成分 NaF 1450ppmF



professional fluoride softpaste

フッ化物高濃度配合
ハミガキ

低発泡・低香味・低研磨
甘味剤：キシリトール

フッ化物高濃度配合
Check-Up

1450ppmF

フッ化物高濃度時代も歯磨剤はCheck-Up!

Point

少ない泡立ち
やさしい香味

少量洗口が可能

ソフトペースト
& ジェル

フッ素が広がる

カチオン化
セルローズ[®]配合

フッ素滞留性UP

*ヒドロキシエチルセルローズシメチル
ジアリルアンモニウムクロリド



就寝前にプラス

Check-Up gel (ミント)

医薬部外品



毎食後のハミガキに

Check-Up standard

医薬部外品



根面が露出した
口腔内におすすぬ

Check-Up rootcare

医薬部外品

販売名 チェック・アップ GZAa チェック・アップ STCa チェック・アップ RAa

メーカー希望患者様向け価格/個(税抜) チェックアップ ジェル(ミント) 630円
チェックアップ スタンダード 550円 チェックアップ ルートケア 850円

●フッ化物高濃度配合品(1450ppmF)の6歳未満への使用は控えてください。

ライオン歯科材料株式会社

〒130-8644 東京都墨田区本所 1-3-7 TEL.03(3621)6183

ライオン歯科材料 検索

<http://www.lion-dent.com>

株式会社モリタ