

# ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる?



第8回

## 矯正時のむし歯リスクと予防 「5フィンガー法」を含めて

〔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



〔共同執筆〕  
Downen  
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



歯列矯正治療は多くの国で増加傾向にあります。英国や日本のニュースによると、コロナ禍のマスク着用習慣が理由の一つとなって、成人で歯列矯正をする人が増えているそうです<sup>1) 2)</sup>。一方スウェーデンでは、23歳までのすべての歯科医療サービスは歯列矯正を含めて無料で、歯列矯正の必要性は歯科矯正専門医が診断し、約25%の小児が矯正治療を受けています(図1)<sup>3)</sup>。よって矯正治療を受ける成人はほとんどおらず、コロナ禍が矯正治療の需要に影響しているということはありません。



成人であれ小児であれ、矯正装置をつけるとむし歯のリスクを上げてしまいます。装置のおかげでバイオフィルムがたくさんつきやすく、日々の歯磨きでそのバイオ

図1



スウェーデンの歯列矯正患児(14歳)。  
上顎左側が八重歯気味のところを矯正中

フィルムの破壊と除去がしにくいからです。むし歯学(カリオロジー)の観点から重要なことは、第1に「個人のむし歯のリスク」を矯正治療開始前に評価すること(本連載2021年春号を参照)、第2にそのむし歯のリスクに合わせた予防プログラムを行うことです<sup>3)</sup>。そこで本記事の共同執筆者であるBirkhedは、歯科矯正時のむし歯予防方法のために手の親指から小指までを使った教育的なモデルを編み出し、「5フィンガー法」と名づけました(図2)。これは次の5つの項目から成り立っています。

- 1.親指** (赤色で示し、最も重要) 1,450ppmのフッ化物配合歯磨剤を使った「2+2+2+2のテクニック」<sup>\*</sup>を行うこと。手短かにいうと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2時間飲食物を摂取しないという方法。
- 2.人差し指** 0.2% NaF(900ppmF)のフッ化物配合洗口剤を1日1~2回、歯磨きと歯磨きの合間に使って、歯の周りにいつもフッ化物が存在するように補うこと。

図2



歯科矯正時のむし歯予防で  
留意すべき5つの項目  
(5フィンガー法)

**3.中指** 歯科医院で機械的な歯面清掃(PMTC)を行い、フッ化物バーニッシュ(ネバネバとした塗り薬)を1年に2~4回局所塗布すること。

**4.薬指** ホームケアで口腔内を清潔に保つこと。少なくとも1日2回、ハイリスク者は1日3回行うこと(本連載2021年夏号を参照)。

**5.小指** むし歯になりにくい良い食習慣を確立すること。つまり、むし歯の原因になる発酵性炭水化物(糖類とデンプン類)を、ダラダラ食いついたり、夜寝る前に摂ったりしない。

読者の皆さんの中でも、矯正治療をしていたり、しようと考えておられる人がいるかもしれません。個人のリスクに応じたむし歯予防のために、「5フィンガー法」がお役に立つことを願っています。

参考文献1)~3)はこちらから➡



<sup>\*</sup>本記事の共同執筆者であるBirkhedが開発。本連載2021年新年号で紹介