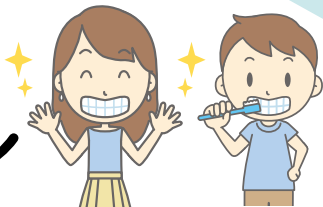


# ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる?



第13回

## デンタルフロスの科学的エビデンス

〔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「科学的なむし歯・  
歯周病予防を推進する会」(旧称「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〕  
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



デンタルフロス、または単にフロスというのは、歯と歯の間のデンタルバイオフィルム(デンタルプラーク、歯垢。2022年夏号を参照)を取り除くための糸です。すべての歯と歯の間にフロスをかけるのはなかなか面倒臭いのですが、慣れると気持ちいいものです。ホルダーつきのフロスも市販されていて(図)、そういうものを利用すると随分簡単になるでしょう。

フロスの科学的エビデンスについてはあまり知られていません。

図



歯と歯の間のバイオフィルムを取り除くためのフロスには、ホルダーがついているものなど、使いやすいように工夫を凝らしたさまざまな製品が出ています。

本当にデンタルバイオフィルムを取り除けているのか、本当にむし歯や歯周病を防げているのか、これらの臨床疑問は歯科界で論争が繰り広げられています。

現在確立されているエビデンスでは、以下のことがわかっています<sup>1)~4)</sup>。



- デンタルバイオフィルムの除去には効果が認められていない
- 歯肉炎(歯ぐきの炎症:可逆的。2022年新年号を参照)の予防には効果がある
- 歯周炎(歯槽骨吸収まで及ぶ炎症:不可逆的。2022年新年号を参照)の予防には効果があるとは認められていない
- むし歯にも効果があるとは認められない
- ただし、歯科医療従事者が毎日フロスをかければ、むし歯予防には効果がある



これらからいえることは、平均的な一般の人のスキルでは、フロスは歯肉炎の予防にはなりそうですが、その他は多くの人が信じているほど効果はないようです。特に、むし歯の予防には、フッ化物という強力な薬剤が歯磨きペーストなどで日常的に利用できることから、それにプラスした効果はフロスには期待できないということ

でしょう。例えば、歯肉炎のリスクがほとんどない乳幼児の仕上げ磨きにフロスをするのは、一般の保護者にとっては労多くして益なしとしておすすめできません。



では、歯肉炎のリスクのある思春期以降の人たちは、どのタイミングでフロスをするべきでしょうか。答えは一択、必ず歯磨きの前にしてください<sup>5)6)</sup>。その理由は、フッ化物配合歯磨剤で歯磨きした後、せっかくフッ素が歯と歯の間に入り込んでいるのに、フロスをかけて取り除くと元も子もないからです。頻度については1日1回で十分です。1週間に1~2回でもよいという専門家もいます。

フロスのやり方は<sup>7)</sup>、まず優しく「揺する」動きをして、歯と歯の間にフロスを入れます。その時、フロスを歯ぐきに押し込まないように。フロスが歯肉縁に到達したら、抵抗を感じるまで歯に対してC字型に湾曲させながら、歯の側面をそとこすり、フロスを歯肉から遠ざけるという運動を何度か繰り返します。隙間の反対側の歯も側面に沿って同じ作業をします。間違った方法では歯や歯ぐきを傷つけて取り返しがつかなくなってしまいます<sup>8)</sup>。さらに詰め物が多いとより複雑です。必ず歯科衛生士の指導を受けてくださいね。

参考文献1)~8)はこちらから➡

