

# ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる?



第14回

## むし歯ハイリスク者のための フッ化物配合歯磨剤 応用編

〔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〕  
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



むし歯になりやすい人(ハイリスク者)を救うために、私たち歯科医療従事者は創意工夫を重ねています。特に歯と歯の間は好発部位ながら、治療も厄介で悩ましい場所です。著者(DB)らの研究グループは、そんな悩みを解決す

るために、基本の歯磨き方法(2+2+2+2テクニックとスラリー法。2021年新年号と2023年新年号を参照)に追加して2つのバリエーションを開発しました。



1つ目は“Inter Dental Brush Gel Method (IDBGM)”と呼ばれています。歯科衛生士のBarbo Särner先生がPhDプロジェクトの一環として研究しました<sup>1)~5)</sup>。フッ化物配合ジェルを歯間ブラシに乗せて歯と歯の間に出し入れする方法です(図1)。研究では10回の往復運動をしましたが、日常的には5回でもよいでしょう。これにより歯と歯の間をクリーニングしながら、フッ化物を直接送り込むことができます。IDBGMは2+2+2+2テクニックのうちの「2cmのフッ化物配合歯磨剤で2分間磨く」という普通の歯磨きの後に行います。

2つ目はお口の中にフッ化物をできるだけ長く存在させておくために編み出された方法で、“Massage Method”と呼ばれています。これも歯科衛生士のAnna Nordström先生がPhDプロジェクトの一環として研究しました<sup>6)7)</sup>。2+2+2+2テクニックのうちの「1日2回フッ化物配

合歯磨剤で磨く」ことにプラスして、昼食後にフッ化物配合歯磨剤をローションのようなつもりで、清潔な指(または指サック)で歯と歯の間の歯面を狙って擦り込むようにマッサージする方法です(図2)。歯ブラシが使えない場面でも簡便にできるという利点があります。この“Massage Method”はその手軽さと効果の高さからさまざまなウェブサイトで取り上げられています<sup>8)~11)</sup>。



日本発では、“Massage Method”に似ていますがコンセプトが異なる方法が開発されました<sup>12)~14)</sup>。“Prepared Toothpaste Delivering Technique (PTD technique)”と名づけられ、特に歯磨き後によくうがいをしてしまう人向けにフッ化物配合歯磨剤が薄まるのを防ぐために考えられています。PTD法では、歯磨き前に歯ブラシやシリコン製のフィンガーブラシを用いてフッ化物配合歯磨剤を歯間部に押し込み、その後普段通りの方法で2分間歯磨きをします。うがいの制限は特に設けていません。PTD法の臨床試験はまだですが、この一工夫でフッ化物の薬効成分が高められるということが実験室の研究で明らかになりました。



図1

“Inter Dental Brush Gel Method (IDBGM)”。フッ化物配合ジェルを歯間ブラシに乗せて歯と歯の間に出し入れする。



図2

“Massage Method”。昼食後にフッ化物配合歯磨剤を清潔な指(または指サック)で歯と歯の間の歯面を狙って擦り込むようにマッサージする方法。

参考文献1)~14)はこちらから➡

