

Question.

患者さんから「たくさんの歯磨き粉が売られていますが、むし歯予防にはどの歯磨き粉を選べば良いですか？」と質問を受けました。選び方や使い方など、どのように指導すればよいでしょうか。

質問者

(秋田県 M.I. さん・85回)

Answer.

う蝕予防のホームケアでは、再石灰化促進、結晶性改善、酸産生抑制のためにフッ化物配合歯磨剤の使用が推奨されています。

1. 歯磨剤のう蝕予防成分

歯磨剤に添加されるう蝕予防成分には、フッ化物・殺菌剤・プラーク分解酵素があり、国内で生産されるものは、フッ化ナトリウム (NaF) とモノフルオロリン酸ナトリウム (MFP) を配合することが承認されています。その他、フッ化第一スズ (SnF₂) が配合されたものを入手することもできます。患者さんには、パッケージあるいは成分表示の薬用成分の欄を見て、いずれかの表示を確認するようお勧めします。

また、日本で市販されているフッ化物配合歯磨剤は「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」^{*1}により、フッ化物の配合比が0.1% (1,000ppm) 以下に定められています。NaF はプロフェッショナルケアでも使用する一般的なフッ化物です。MFP はフッ素がイオン化しにくく血中に入りにくいと毒性が低いと言えます。SnF₂は *S. mutans* レベルの高い人に効果的ですが、これだけでブラッシングしていると着色の心配があります。患者さんの年齢やカリエスリスクにより、安全面も考慮して選択すると安心です。

2. う蝕予防に効果的な磨き方

フッ化物配合歯磨剤の効果を十分に発揮させるためには、使用量や使用方法 (表 1) が大切です。

【磨き方】

- ① 磨く前に歯磨剤を歯面全体に広げる。
- ② 2 ～ 3 分間、歯磨剤による泡立ちを保つような歯磨きをして、研磨剤を吐き出す。
- ③ 5 秒間程度軽くブクブクうがいをする。
- ④ 洗口は 1 回のみとする。
- ⑤ その後 1 ～ 2 時間程度は飲食をしないことが望ましい。

これは、口腔内に有効濃度以上のフッ化物を保持させる方法です。そのため、1 回目の歯磨きでしっかりプラークを除去して本人の納得いくまで洗口し、2 回目の歯磨き時にフッ化物歯磨剤をつけて磨

表 1 フッ化物配合歯磨剤の年齢別応用量法

年 齢	使用量	歯磨剤の F 濃度	洗口その他の注意事項
歯の萌出 ～ 2 歳	切った爪 程度の少量	500 ppm (泡状： 1,000 ppm)	仕上げみがき時に 保護者が行う
3 歳～ 5 歳	5 mm 以下	500 ppm (泡状 or MFP ：1,000 ppm)	就寝前が効果的 洗口：5 ～ 10 ml の水
6 歳～14歳	1 cm 程度	1,000 ppm	就寝前が効果的 洗口：5 ～ 10 ml の水
15歳以上	2 cm 程度	1,000 ppm	就寝前が効果的 洗口：5 ～ 10 ml の水

き 1 回のみ洗口する“ダブルブラッシング”が推奨されています。

3. フッ化物配合歯磨剤の効果

フッ化物の種類によるう蝕予防効果についてはそれほど大きな差がなく、約 25 ～ 40% といわれています。患者さんには、フッ化物の効果だけでなく限界も説明し、日常の食生活改善や定期検査を勧めるなど、適切に保健指導を行ってください。

4. フッ化物の安全性

フッ素は生体必須微量元素であり、日常的に飲水などから摂取していますが、摂取量によっては害が生じる可能性もあります。口腔内に残留するフッ化物は、使用量の 10 ～ 20% とされています。歯科医師・歯科衛生士は、患者さんが安心してフッ化物配合歯磨剤を使用できるよう、急性中毒量の算出や慢性中毒に対する説明を正確に行う必要があると考えます。

適切なアドバイスのために、ぜひ効果的なフッ化物配合歯磨剤の使用法を確認してみてください。

質問の回答者



さとう はるみ
佐藤 治美

新潟短期大学 歯科衛生学科