

ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる?



第5回

1日の歯磨き回数 2回 vs. 3回

〔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〕
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



本誌No.11の本連載で、スウェーデンで啓発されている歯磨きテクニックを紹介しました。1日2回、1回につき2分間、フッ化物配合歯磨剤を2cm使うというルールです*。これを日本で紹介すると、「1日3回ではなく、2回でいいのですか?」という質問をいただくことが多いです。今回は、その質問にお答えすることにしましょう。



スウェーデンを含めて海外のほとんどの国では、むし歯予防のためにフッ化物配合歯磨剤を使って1日2回歯磨きすることが社会的な規範になっていますが、その科学的エビデンスに関しては2016年にシステマティック・レビューとメタ分析が行われました¹⁾。最終

的に33の論文がこのレビューに含まれています。

このレビューではっきりしたことは、「歯磨きの回数は多い方が少ない方に比べて、むし歯予防に効果がある」ということでしたが、歯磨き回数に関しては、「1日2回」と「1日3回」を比べた研究は1つしか含まれておらず、その研究によれば、むし歯予防効果に両者の差はありませんでした。しかし、Kumarらは、この結果には注意を要するとしています。被験者は小児で、親や介護者の自己報告による研究のため、情報の正確性が疑われるからです。



もう一つ、フッ化物配合歯磨剤を使った歯磨きの「1日2回 vs. 3回」を比較した、クロスオ

ーバーランダム化一重盲験での研究を紹介します²⁾。

アウトカム測定はむし歯の発生ではなく、仮のエンドポイントとしてプラーク中のフッ素濃度、唾液中のフッ素濃度、プラーク中のpHが使われています。使われた歯磨剤は1,450ppmと5,000ppmの2種類の濃度のものです。結果は、1日3回の方がプラーク中のフッ素濃度が有意に高くなっていました。

このことが、本当にむし歯の発生に差がつくのかどうかは、将来の臨床研究に委ねられます。恐らく、一般的には1日2回で十分でしょうが、むし歯を繰り返すハイリスクの人には1日3回の歯磨きが推奨されるだろうと予想されます。前号でお話しした個人のむし歯リスクを調べる重要性を、ここでも再確認したいです。



歯周病予防については、歯磨きの効果は12時間ごとと24時間ごとでは変わらず、48時間ごとになると悪くなるということがわかっています³⁾。

また、歯磨剤や洗口液がSARS-CoV-2を不活化するという報告もあり、質の高いエビデンスがそろっていけば、歯磨き回数についてはこの要素も加味することになるかもしれません⁴⁾⁵⁾。



▲ スウェーデンの薬局の口腔ケア・コーナー。

*本誌No.11で紹介したのは「2+2+2+2」のルールでしたが、本記事ではエビデンスが確実な3つに絞って引用しています。

参考文献1)～5)はこちらから➡

