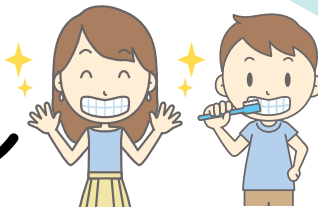


ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる?



第10回

フッ化物配合洗口液の正しい使い方

〔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



スウェーデンでは、スーパーマーケットや薬局にたくさんの洗口液が売られています。約60種類ありますが、ほとんどの洗口液にフッ化物が配合されていて、フッ化物が配合されていないと基本的に非倫理的であるとみなされます。なぜなら、フッ化物配合洗口液のむし歯予防の効果が科学的エビデンスではっきりと確立されているからです¹⁾。また、味のないフッ化物配合洗口液も存在し、粘膜が敏感な人やドライマウスの人でも使いやすいです。

日本のスーパーマーケットや薬局にも大変多くの洗口液製品が並

べられ(図1)、洗口液市場は年々伸長しているのですが²⁾、フッ化物配合洗口液は2製品しか売られていません。洗口液を買う時にはよく注意して探してください。



どのような人にフッ化物配合洗口液をおすすめしたいかという点、むし歯のリスクが高い人で、例えば矯正装置が入っている人(本連載2022年春号参照)や障害のある人、全身疾患のある人、唾液分泌量が少ない人、口の中に詰め物・被せ物がたくさん入っている人、酸蝕症のある人などです。

ただし、そのような人たちでも、フッ化物配合洗口液はあくまでフッ化物配合歯磨剤を使った歯磨き(本連載2021年新年号・夏号参照)の補助として考えてください。

フッ化物配合洗口液の効果を最大限発揮するために、次のような方法を推奨します。

1. 洗口回数は1日2回、とてもハイリスクの場合は3回行う。
2. 洗口後は2時間飲食を控える。フッ化物洗口した直後に水でうがいをしない。
3. 洗口時間は1分間。歯と歯の狭い隙間に

図2



歯と歯の狭い隙間にフッ化物配合洗口液をり込ませるために、頬を活発に動かしてブクブクとうがいをしてください。

洗口液をり込ませるために、頬を活発に動かしてブクブクとうがいを(図2)。

4. フッ化物配合歯磨剤を使って歯磨きをした後の2時間以内に洗口しない。洗口前に歯磨きをするように書いている洗口液もあるが、その必要はない。デンタルバイオフィルム(プラーク)の中にフッ素は瞬間に浸透していく。就寝直前に歯磨きがどうしてもできない時は、フッ化物配合洗口液で代替するとよい。

5. 1回に使用する洗口液の量は最大限の10mlで行う。



うがいといえば、新型コロナウイルスに対するうがいの予防効果についての科学的エビデンスはなく³⁾、世界保健機関(WHO)でも厚生労働省でも、うがいを推奨しているわけではありません。



棚いっぱい並べられたさまざまな種類の洗口液。ここにはフッ化物が入ったものは一つもありません。スウェーデンとは対照的な日本の洗口液市場です。

参考文献1) ~3)はこちらから➡

