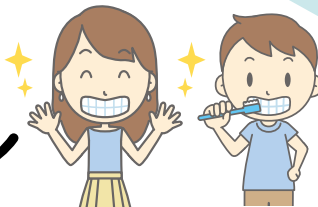


ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる?



最終回

チューインガムと口腔ケア

[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」(PSAP)
理事長



[共同執筆]

Dowen
Birkhed

ドーベン・ビルクヘッド

歯科医師

PhD (スウェーデン)、スウェーデン・
マルメー市在住名誉教授



古くは9000年前から長く消費されているチューインガムは¹⁾、約15年前から消費量が減少していますが²⁾、口腔疾患における利点と用途から注目を集めています。ここでは、砂糖不使用ガムと薬用ガムの口腔ケアにおける役割をまとめてみましょう。



キシリトール、ソルビトール、エリスリトール、マルチトールなどのポリオールで甘味をつけているガムにはむし歯予防効果があります³⁾。これらのガムは唾液の分泌を刺激し、唾液は酸を中和し、エナメル質と象牙質の再石灰化を促進し、口腔内の食べかすを除去するという重要な役割を果たします⁴⁾。デンタルバイオフィルムの付着を減らす能力があること⁵⁾、さらには歯肉の炎症を減少させる

可能性⁶⁾も注目されています。

文献レビューでは一貫して、キシリトールガムはバイオフィルムおよびむし歯の減少において、他の砂糖不使用ガムよりも優れていることが示されています^{7) 8)}。ところが、キャンディー状のキシリトールの有効性はそれほど顕著ではなく⁸⁾、これはチューインガムという形態を取ることで唾液分泌量が増えて、むし歯予防に有利に働いていることを意味するのでしょうか。

薬用ガムは、口腔内で放出されたり口腔粘膜から吸収されたりする活性医薬品成分を配合したものです。口腔疾患の局所治療や、乗り物酔い、禁煙、鎮痛などの全身症状に有利です⁹⁾。従来の薬物送達システムと比較して、作用発現の速さ、有効成分の徐放性、患者のコンプライアンス向上、非侵襲的であることなど、いくつかの利点があります¹⁰⁾。フッ化物配合ガムはフッ化物配合歯磨剤の使用が日常化していると、それにプラスした利点があるとは言えません¹¹⁾。

口腔乾燥症(ドライマウス)に対しても、チューインガムは唾液の分泌を促進すること

により口腔乾燥症の症状を緩和する可能性のある介入として研究されてきました。システマティックレビューとメタ分析により、高齢者や障害のある人において、ガムを噛むことで安静時唾液流量が有意に増加することが示されています^{12) 13)}。

一方、ガムの噛み過ぎは顎関節障害につながる可能性があり、噛み続けることによる口腔や全身の健康への長期的な影響については、さらなる研究が必要な分野です¹⁴⁾。

最後に、チューインガムを噛んでいる様子をあまりよく思わない人もいますし、噛んだ後のガムを紙などに包まずポイ捨てることは他人の迷惑につながりますので、エチケットに注意しながら、ご自分の健康のために上手に利用してくださいね。



コロナ禍で役立つ情報を提供しようと4年前から始まった「ニューノーマル 口腔ケアはどう変わる?」も今号をもって終了となります。長い間、本当にありがとうございました。当時ほどの脅威はなくなったものの、まだ流行の波が押し寄せていますので、口腔ケアとともに十分にお気をつけください。



砂糖不使用のチューインガムは、エチケットを守りながらお口の健康に利用してください

参考文献1)~14)はこちらから➡

