

口腔と全身の健康を科学する

歯みがきの「ハテナ？」シリーズ パート1

歯みがき剤  
って。。

# つける？ つけない？

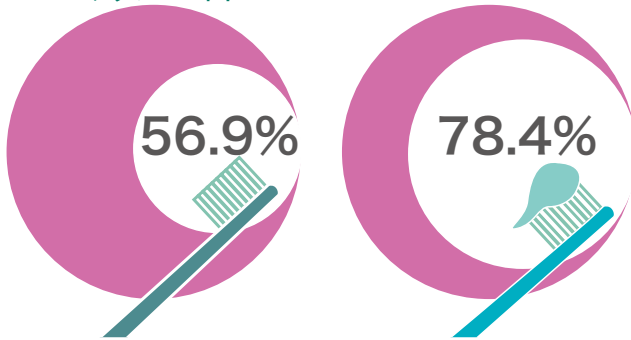
歯みがき剤どうしてますか？・・・歯みがき剤の効果

## 歯みがき剤を「つける」「つけない」で比べてみました

歯みがき剤を「つける」「つけない」場合で、それぞれ30回ずつみがいた時のデンタルプラーク除去率(%)の比較です。歯みがき剤を「つける」方が、約20%多くデンタルプラークが除去されていることがわかります。

つけずに30回

つけて30回



歯みがき剤使用の有無による歯垢除去の違い  
(公財)ライオン歯科衛生研究所 日本小児歯科学会報告(1985)より引用改編

## 歯みがき剤とデンタルプラーク

歯みがきの時に、歯みがき剤をつけていますか？

「歯みがき剤をつけると、歯みがき剤の清涼感のために、歯がをみがけてなくても、歯をみがいたような気分になってしまうため、歯みがき剤はつけなくてみがくのが良い」という説明をきいたことがあるかもしれません。

実際にはどうなのでしょう。

上の図は、歯みがき剤を「つけた時」と「つけない時」のデンタルプラーク(歯垢)の除去率(落ち方)を比べたものです。



歯みがき剤を使用してブラッシングしている歯



歯みがき剤を使用しないで2ヶ月間ブラッシングした歯

歯みがき剤をつけた時の方が、つけない時より落ちていますね。歯みがき剤はつけた方が、効率よくデンタルプラークを落とすことができるのです。

歯の汚れの一つ「歯のくすみ(ステイン)」はどうでしょう？

ステインは、コーヒーや紅茶、ワインなど、食事の中に含まれる色素が歯についたものです。

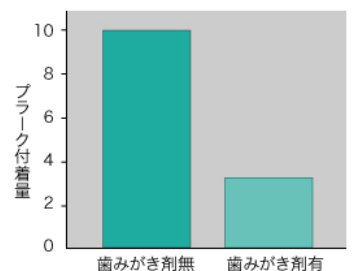
左下の2枚の写真は、2ヶ月間歯みがき剤をつけてみえた場合とつけなくてみえた場合を比較したもので、つけなくてみえた場合には、歯の表面、歯と歯の間にステインが目立ちます。

## 「むし歯予防」の役割

市販されている歯みがき剤の約90%にフッ素(フッ化物)が含まれています。フッ素は、歯の質の強化、歯から溶け出したカルシウムなどを歯に戻す働き(再石灰化促進)、デンタルプラークの中の細菌に働きかけて、酸を作る力を弱める作用があります。毎日の歯みがきにフッ素配合歯みがき剤を使ってフッ素の効果を活かすことが大切です。

## 歯みがき剤にはこんな効果もありました！

歯みがき剤には、デンタルプラークを「つきにくくする」という作用もあります。図に示すように、歯みがき剤を使った方が、使わなかった場合に比べ、24時間後のデンタルプラークの付着量は約3分の1に減少しています。



歯みがき剤の有無による24時間後のプラーク付着量のちがい。Davis.WBの報告(1980)より

## 全国小学生歯みがき大会

9万人で元気に歯みがき！

今年で73回目となる「全国小学生歯みがき大会」が6月3日(金)、日本全国と海外8つの国と地域1,729校の小学校をインターネットでつないで開催されました。

1932年(昭和7年)の第1回から、戦争による12年にわたる中断を挟みながらも、毎年開催されてきた「歯みがき大会」の参加者は延べ108万人。

今年から「全国小学生歯みがき大会」と改称し、参加者は、昨年よりも約2万人増えて約9万人が参加する大きな大会となりました。今年のテーマは「歯と自分をみがこう!」。9万人の小学校5年生と一緒に、歯みがきやデンタルフロスの使い方など、歯と口の健康の大切さを学びました。

大会プログラムの中には、トップアスリートから歯と口の健康を学ぶコーナーも。大会の様子ダイジェスト版は、WEB上で公開されています。みなさんも是非ご覧ください。

「歯みがき」という生活習慣の基本中の基本を、子供の頃にしっかりつけて、大人になってからもずっと健康を支える財産にしていきましょう。



歯みがき大会の参加小学校の様子

## DENTISTS CORNER

歯科医師に聴く

紙上プチ対談



「歯みがき剤、使う?使わない?」

鈴木基之先生 × 眞木吉信院長

鈴木基之先生プロフィール：  
東京デンタルクリニック非常勤歯科医師  
歯学博士・日本歯周病学会指導医・専門医

東京デンタルクリニックの歯周病担当鈴木先生(写真)と眞木院長に、歯みがき剤について聴いてみました。

**鈴木先生**：「歯周病という視点から見ると、歯周病の原因はデンタルプラーク(歯垢)ですから、プラークを取り除くことが大切だと僕は考えています」

**眞木院長**：「むし歯予防の観点から見ると歯みがき剤の中のフッ素は必須ですね。気になるデンタルプラークの除去率ですが、歯みがき剤をつけたほうがよく落ちるというデータがあります。また、つきにくくなるというデータもありますね」

**鈴木先生**：「歯みがき剤をつけないと、歯がくすんでくるので、気になる人もいると思います。プラークを物理的に落とすことが基本ですが、これはなかなか難しいことです」

**眞木院長**：「歯周病に対する有効成分を特徴にした製品もあります。歯周病の方の歯の根のう蝕(ルートカリエス)にもフッ素が役に立つと思います」  
歯周病、むし歯、歯のくすみ、総合的にみると、やはり歯みがき剤に期待です。

## ARTLIFE & CARE

アーティストライフと歯の物語



看護師 土田美奈子さん

東日本大震災の被災者の方々の医療ボランティアをしています。2011年3月11日、あの日はちょうど、準夜勤のための出勤準備をしているところへ揺れが来て、とまかく行かなくては、と思い仕事先へ向かいました。現在は、仕事の他に、被災地の仮設住宅などへ医療ボランティアとして出かけています。

何をやるかは、その時一緒に行くメンバーによって違って来ますが、看護師だけでなく、調理師の方、楽器の演奏をする方など様々な方と10人弱のチームで行きます。現地では、血圧などのバイタルサインなどのチェックをリクエストに応じて行いますが、「ちょっともんでいってー」と、マッサージをお願いされるときもあります。

お口にはなかなか手が回らないですが、「健口体操」などお口を元気にする体操をやって、いつまでも元気でいてもらいたいなと思っています。

【編集部より】「お口の時間」はレイアウトを変更。記事のスペースが少し広がりました。「お口の時間」のメイン記事の内容はWEB上でも配信されています！

## TOKYO/Gotanda

東京  
五反田

(公財)ライオン歯科衛生研究所  
東京デンタルクリニック  
03・3473・6721  
<http://www.lion-dent-health.or.jp/meguro/>  
東京都品川区東五反田5-23-7  
五反田不二越ビル2階  
10:00~13:00/14:00~18:00  
【休診】木・日・祝  
《歯周病外来》月・水 10:00-13:00 17:15-20:00  
JR山手線・東急池上線・都営浅草線  
五反田駅より徒歩3分

## TOKYO/Marunouchi

東京  
丸の内

(公財)ライオン歯科衛生研究所  
グラントウキョウ  
オーラルヘルスケアステーション  
03・3287・1866  
<http://ohcstation.oralcom.net/>  
東京都千代田区丸の内1-9-2  
グラントウキョウサウスタワー2階  
月~金 11:00~21:00  
土 11:00~20:00  
【休診】日・祝

## OSAKA/Fukushima

大阪  
福島

(公財)ライオン歯科衛生研究所  
大阪予防歯科ステーション  
06・6454・2824  
<http://www.lion-dent-health.or.jp/osaka/>  
大阪府大阪市福島区福島7-22-1  
【開院】月・水・土(祝日の場合は休診)  
9:30~12:00/13:00~17:00