

歯ツピースマイルクラブ

特集

家庭での 「フッ化物洗口」の ススメ

好評連載中

おしごと拝見!!
フッ化物洗口の
定着に向けての取り組み

大阪市学校歯科医会会長
西本歯科医院院長
西本達哉先生

まんが

満足度を高める
接客のヒント

小児患者さんの
フッ化物洗口のはじめかた

おかげさまで
創刊30号

スペシャル企画あり!
詳細は裏表紙をご覧ください

2020

vol.30

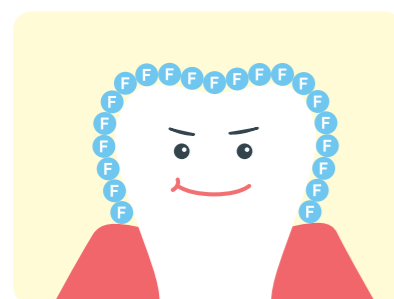


家庭での「フッ化物洗口」のススメ

日本におけるこどものう蝕は年々減少していますが、25歳から74歳までのう蝕有病率は、依然として9割を超えています^(※1)。う蝕予防に代表されるフッ素^(※2)は、歯科医院だけでなく家庭等でも実践できるケアであり、生涯にわたって応用することが推奨されています。今回は「フッ化物洗口」に注目してご紹介します。

Point 1 歯科医院と家庭のWケアで効果を持続

■ 効果の違い^(※3)



高濃度のフッ素
<9,000ppm>

溶解したフッ化カルシウムにより歯の表面がフルオロアパタイトに変わり、酸から歯を守る



低濃度のフッ素
<225~1,500ppm>

使用するたびにフッ化物が口腔内にとどまり再石灰化を促進

■ 永久歯のう蝕予防率^(※4)

フッ化物応用	フッ化物歯面塗布	フッ化物洗口	フッ化物配合歯磨剤
永久歯のう蝕予防率	30%~40%	50%~80%	20%~30%

フッ化物歯面塗布によって高濃度フッ素を塗布した場合、歯の表面に形成されたフッ化カルシウムは、少しずつ脱灰を抑制し、再石灰化を促進しますが、その効果は長続きしません。絶え間ないう蝕予防を実施するためには、定期的なフッ化物歯面塗布に加え、歯科医院来院までの間に患者さん自身が行うケアとして、家庭での低濃度フッ素の応用が重要です。特に低濃度フッ素水溶液を使った洗口は、使用後に水ですすぐ必要がないため、よりフッ素を多く口腔内に残すことができます。また、永久歯のう蝕予防率を調査したところ、フッ化物歯面塗布の場合は30%、フッ化物洗口の場合は50%~80%も予防できるというデータもあります。このため、高濃度フッ化物歯面塗布と低濃度フッ化物洗口を併用することで、う蝕予防効果が高まります。

Point 2 手軽に利用できる

これまでフッ化物洗口液は医療用医薬品として医療施設でのみ授与されてきましたが、2015年よりスイッチOTC化され、薬局・ドラッグストアの店頭にも並ぶようになりました。そのため、「家庭でのフッ化物洗口」が広く認知されつつあります。これからは患者さんも店頭で手に取る機会が増えますので、歯科衛生士として市販品の情報も入手しておくことが大切です。

■ 市販品のフッ化物洗口液のリスク区分の変化

~2015年	医療用医薬品のみ
2015年~	要指導医薬品(市販品)
2018年~	第1類医薬品(市販品)
2019年~	第3類医薬品(市販品)

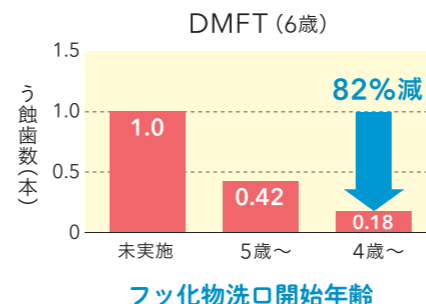
■ OTC医薬品のリスク区分別比較

OTC医薬品分類	対応する専門家	販売者からお客へへの説明	お客様から相談への対応
要指導医薬品	薬剤師	書面での情報提供(義務)	義務
第1類医薬品			
第2類医薬品			
第3類医薬品	薬剤師または登録販売者	努力義務	法律上の規定なし

Point 3 就学前からのフッ化物洗口が有効

永久歯が萌出する少し前からフッ化物洗口を実施することで、う蝕予防効果が高まるという報告があります^(※5)。4歳からフッ化物洗口を開始すると、6歳時点でのう蝕を82%抑制でき、さらに4歳から中学卒業まで継続実施すると、20歳時点でのDMFT(う蝕経験歯数)を半減できます。これらのデータからも、フッ化物洗口は将来のう蝕予防にも効果的であるということがわかります。

■ フッ化物洗口の効果的な開始年齢



■ 1回使用量の目安

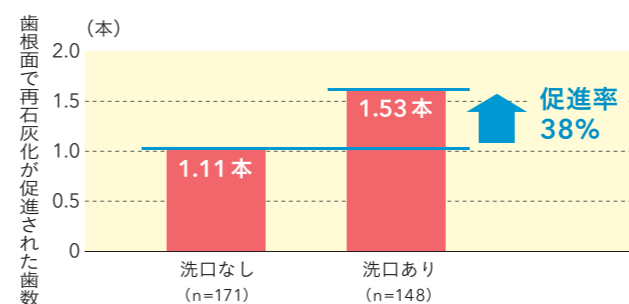
未就学児
5mL
学童以上
7~10mL



Point 4 根面う蝕予防にも効果的!

2017年の調査結果によると、日本では70歳代の65%、80歳代の70%が根面う蝕に罹患しており、高齢者は今後もその増加が確実とされています。^(※6)

■ 60歳以上でフッ化物洗口を実践し、歯根面で再石灰化が促進された歯数^(※7)



初期根面う蝕の非侵襲性治療方法として、フッ化物配合歯磨剤の併用による、0.05%NaF(約225ppm)洗口液の使用が推奨されています。^(※8)

フッ化物洗口の正しい知識で、正しいケアを!

家庭内でフッ化物洗口を定着させるには、その重要性和正しい方法を指導する必要があります。保健指導ツールを活用し、患者さん一人ひとりにフッ化物洗口が「簡単」で「効果がある」ことを理解してもらった上で、習慣として取り組んでもらえるようになるといいですね!

フッ化物洗口の定着は簡単・効果があるということを理解してもらおうのがポイントです

保健指導マニュアルと患者さん向けリーフレットは、それぞれサンスターデンタルインフォメーションより、ダウンロードの上、ご活用ください

サンスターデンタルインフォメーション
<https://www.sunstar-dental-information.jp/fluorine/>
2020年10月現在(変更する場合がございます)



[保健指導マニュアル]

[患者さん向けリーフレット]



監修: 神奈川歯科大学 特任教授 荒川浩久先生



<参考文献>
(※1) 厚生労働省, 平成28年度歯科疾患実態調査
(※2) 02-03ページの「フッ素」は、フッ素(元素)、フッ化物イオン、フッ化物(フッ化物イオンが含まれる化合物)の総称として記載
(※3) 荒川浩久, “すべての患者さんへのフッ化物活用ガイド”, インターアクション株式会社, 2017, 40-43
(※4) 筒井昭二 八木穂/編, “新フッ化物ではじめるむし歯予防”, 医歯薬出版株式会社 より一部改変

(※5) 岸ら, “20歳成人の小児期齲蝕予防管理の成果”, 口腔衛生学会雑誌, 42 (3), 359-370, 1992
(※6) 日本歯科保存学会, “う蝕治療ガイドライン第3版”, 永末書店, 2020, p15
(※7) Wallace et al. The 48-month Increment of Root Caries in an Urban Population of Older Adult Participating in a Preventive Dental Program. J Public. Health Dent., 53 1993 p133-137. より作図
(※8) 日本歯科保存学会, “う蝕治療ガイドライン第2版”, 永末書店, 2015, p190

おしごと拝見!!

フッ化物洗口の 定着に向けての 取り組み

大阪市では一般社団法人大阪市学校歯科協会が中心となり、教育委員会と協議を重ねながら小学生を対象としたフッ化物洗口に取り組み始めています。その役割を担っている大阪市学校歯科協会会長の西本歯科医院院長 西本達哉先生にお話を伺いました。



大阪市学校歯科協会会長
西本歯科医院院長
西本達哉先生

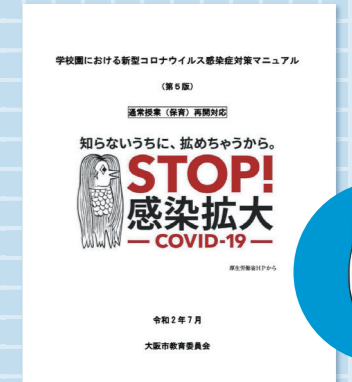
正しい洗口方法を
学びましょう



▲西本先生が担当する小学4年生の教室での指導風景



▲令和元年8月実施の養護教諭対象
「第7回 歯・口の健康づくり研修会」

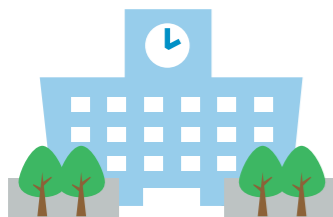


▲学校園における新型コロナウイルス感染症
対策マニュアル第5版(大阪市) 大阪市ホームページより

学校におけるフッ化物 洗口導入に向けて

——大阪市における学校歯科保健
活動についてお聞かせください。

学校園における経年的な歯科保健指導の一環として、昭和45年から50年間、小学4年生を対象とした学校歯科保健活動を継続してきました。活動内容は、授業の1コマを使用し、前半は教室にて歯についての勉強、後半は保健室にてトレー法によるフッ化物歯面塗布の実施です。平成30年度は280校の小学校(96.9%)で実施し、小学4年生16,932名にフッ化物歯面塗布を行いました。フッ化物歯面塗布は9,000ppmの高濃度フッ素*を取り扱うために、必ず学校歯科医の出務を義務付けてきました。



フッ素のう蝕予防の役割は、30年前はフルオロアパタイトの結晶構造になるということでしたが、近年は歯に対する再石灰化を促進することも重要であると認知されています。フッ素が口腔内に存在するとカルシウムやリンが歯に取り込まれるため、低濃度フッ素イオンを常に歯の周囲に存在させることが大切という考え方に変わってきました。

東京歯科大学名誉教授眞木吉信先生、大阪歯科大学教授三宅達郎先生に講師としてお越しいただき、フッ化物応用の専門家のご意見をお聞きし、フッ化物洗口が優れていることを知りました。そこで大阪市教育委員会とも協議を重ね、令和2年度より、小学4年生への指導をフッ化物歯面塗布からフッ化物洗口に変更することとしました。

令和元年8月に実施した養護教諭対象の「第7回 歯・口の健康づくり研修会」には、新任からベテランの養護教諭137名にご参加いただき、実際に小学4年生の保健指導で使うフッ素濃度450ppmの「パトラーフ洗口液0.1%」

(サンスター)を使い、サンスター財団の歯科衛生士の方から指導を受けて、フッ化物洗口を体験してもらいました。

今回は単回のフッ化物洗口になりますが、将来的には週1回など複数回の実施や家庭での普及も含めて、小学4年生から始めて他の学年にも機会をみつけて実践できたらと考えています。しかし、残念ながら新型コロナウイルス感染症の影響で、令和2年度のフッ化物洗口の実施には、現在至っておりません。

新型コロナ禍における フッ化物洗口について

——新型コロナウイルス感染症の
流行状況を考慮し、感染拡大防止の
観点からフッ化物洗口の実施につ
いて教えてください。

日本口腔衛生学会から、「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言下における集団フッ化物洗口の実施について」が発表されており、特に児童たち

が洗口場に行って一緒に吐き出す方法を採用している場合は、以下の点に配慮して、3密(密閉、密集、密接)を避けるようにしてほしいという見解が出ています。

- ①集団で洗口場に行かない
- ②洗口場では間隔を置いて吐き出す
- ③窓を開けて洗口場の通気をよくしておく

まず、児童がフッ化物洗口を行うにあたり、児童が口を閉じてブクブクうがいをしているかを確認します。また吐き出す際のしぶきでエアロゾルが発生する可能性があるため、洗口液を吐き出させるときにはできるだけ低い位置でゆっくり吐き出すように指導します。例えば、できるだけ口元に近い位置で洗口液を紙コップの中に吐き出すようにすれば、飛沫の飛散の可能性がより少なくなります。

さらに、吐き出された洗口液をティッシュペーパーに十分吸収させるために、そのティッシュペーパーを一枚多く用いることがあっても良いとしています。児童には「つばやしぶきが飛び散ら

ないようにしようね!」や「水はそっと吐き出して、そっとすてようね!」と伝えてあげましょう。

厚生労働省ホームページには「アマビエ」という海中から光をかがやかせなどの現象を起こし、豊作・疫病などに関する予言をしたとされる日本に伝わる妖怪の絵が載っています。うがいをしたら「アマビエ」の口でそっと紙コップや牛乳パックに吐き出しましょうというのも、児童にはわかりやすいと思います。



家庭でのフッ化物洗口 の定着に向けて

——家庭でのフッ化物洗口の定着に
向けてアドバイスをお願いいたします。

フッ化物の局所応用には、3種類あ

ります。「フッ化物歯面塗布」は1歳から14歳の約63%が経験しています。フッ化物配合歯磨剤の市場シェアは91%に対し、フッ化物洗口は4歳から14歳の約10%程度が実施しているにすぎません。大阪市でもフッ化物洗口に取り組むこととなり、これを機に家庭でもフッ化物洗口を定着していきたいと思っています。

「食後のフッ化物配合歯磨剤によるブラッシング」と「就寝直前の毎日法によるフッ化物洗口」は、ライフステージにおいて、6歳臼歯が生える頃の児童から、小中学生の児童、親の手を離れた思春期から成人、壮年期から高齢期世代までと、ほぼ全てのステージにおいて推奨される家庭でできるフッ化物応用の二本柱です。特に新型コロナウイルス感染症が広がり、地域によっては施設・学校においてフッ化物洗口の実施を止める方が良いのではないかと心配の声もありますが、う蝕予防の効果も考慮しても、フッ化物洗口が家庭でも定着することを願ってやみません。

小児患者さんの フッ化物洗口のはじめかた

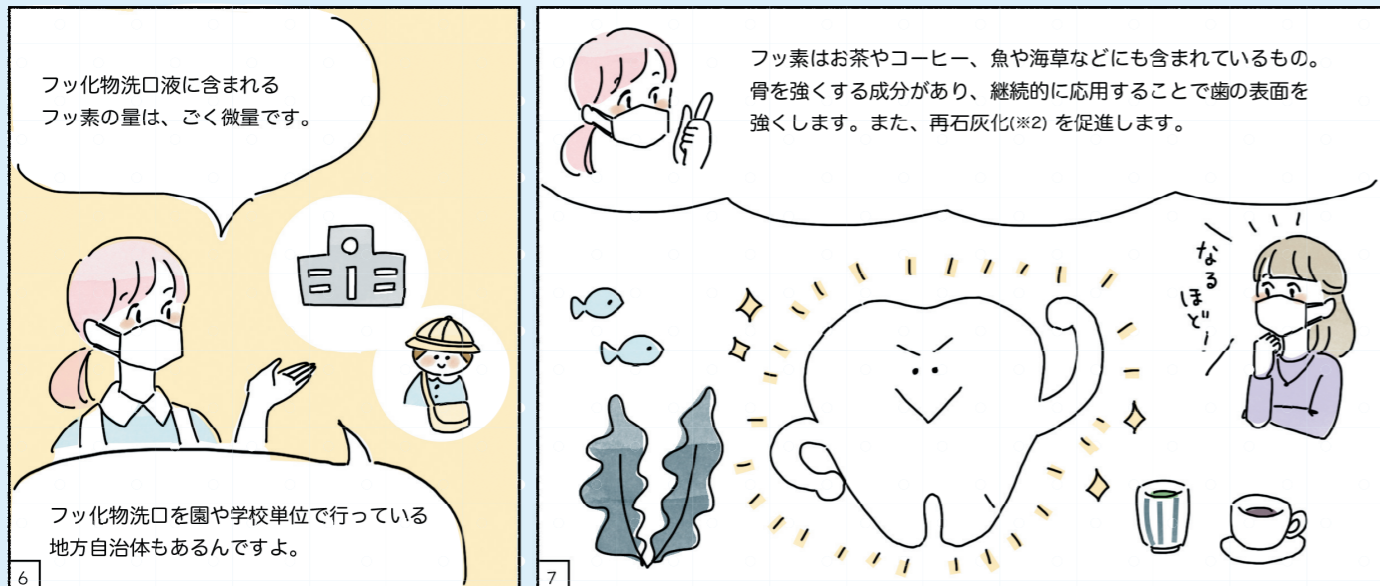
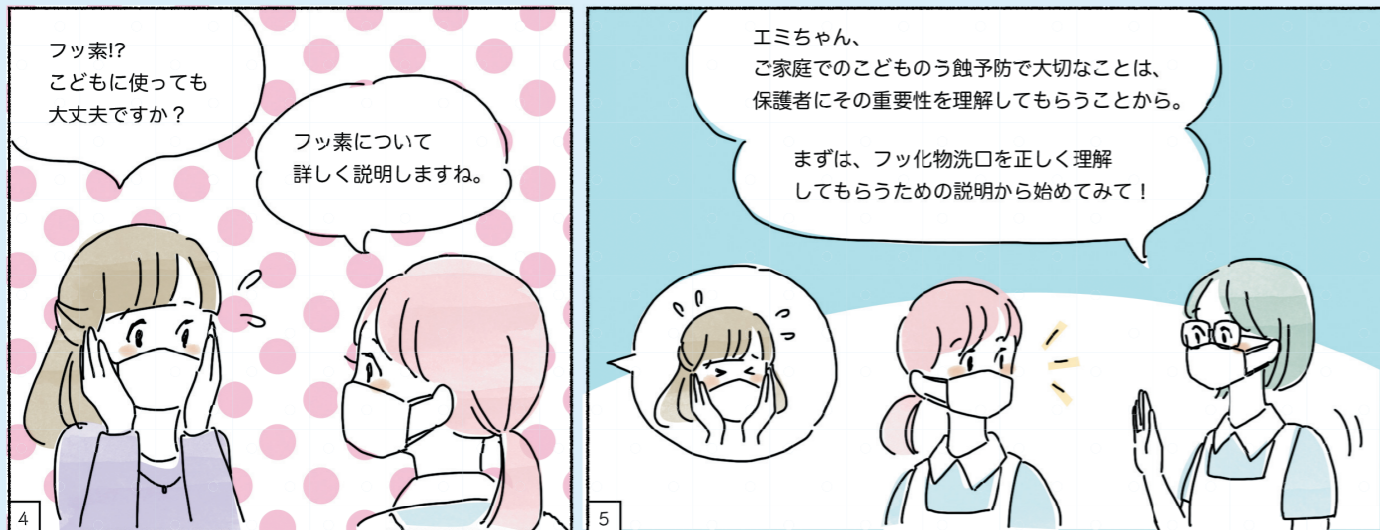
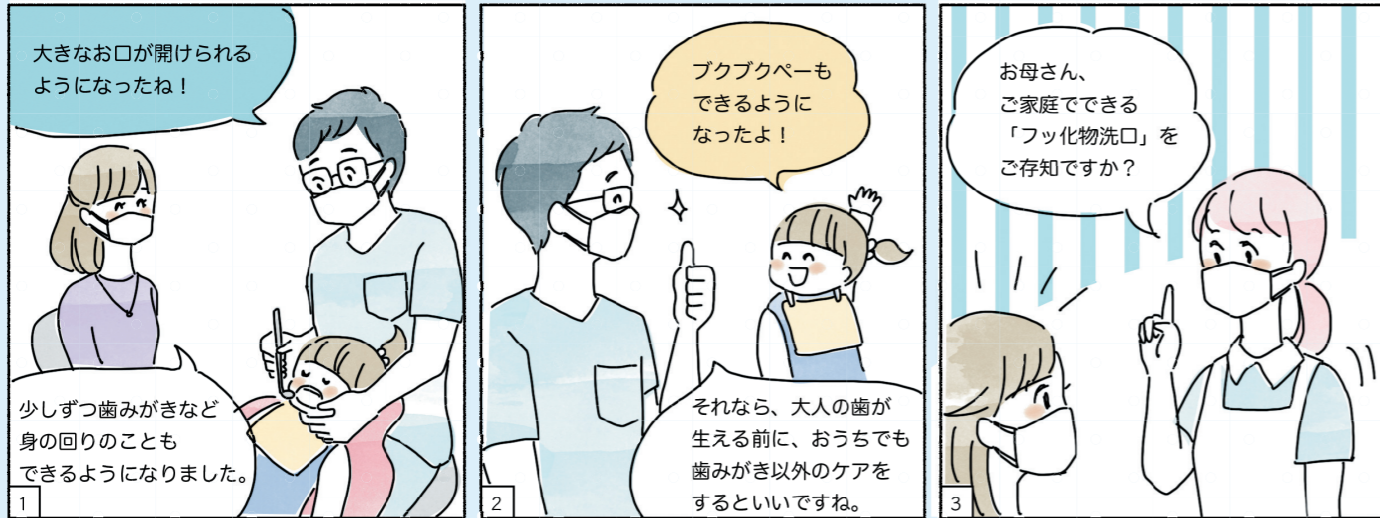
う蝕予防に効果があるフッ化物洗口は、就学前から行うことが推奨されています。正しい知識と的確な指導を小児患者さんと保護者に行い、家庭でのケアを実践してもらいましょう。



教えてくれたのは

カリスマDH
沢口由美子さん

1959年東京都生まれ。1998年に長男を出産し、子育てをしながらフリーランスの歯科衛生士として活躍。「亡くなる前日まで、臨床で仕事をしていたい」というほど、DHの仕事に誇りと愛情を抱いている。DHのレベルアップのためのセミナーも多数行う。共著に『継続通院したくなる歯科医院のスタッフ育成計画』（わかば出版）など。



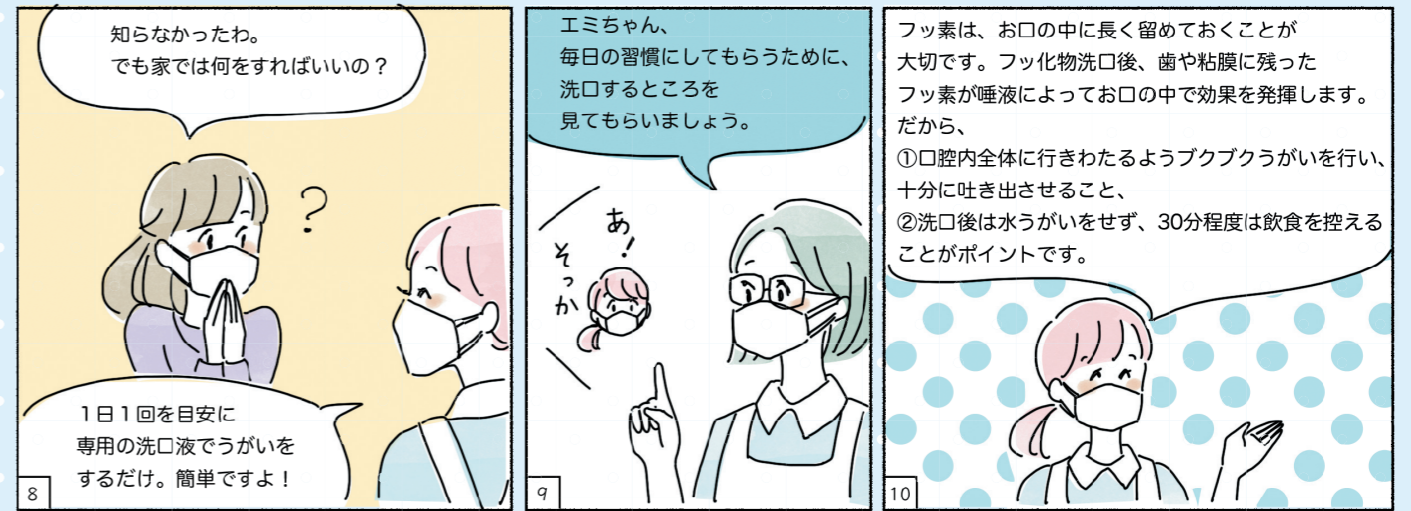
フッ素(※1)の正しい知識を伝えましょう

フッ化物洗口をすすめるときに、フッ素の役割と必要性を患者さんに確実に理解してもらうことが、家庭での習慣化につながる第一歩です。フッ化物洗口の用法用量、効果的なタイミングについても説明しましょう。



継続できる保健指導が大切!

予防が大事な小児歯科。日頃のケアをこどもが嫌になってしまうことのないよう、保護者がこどもに一方的に「やらせる」のではなく、保護者と「一緒に」行う提案をしましょう。患者さんのセルフケアの時間がより充実し、継続するサポートになります。



保健指導のポイント

- Point 1** フッ化物洗口を始めるタイミングは、永久歯が生える頃の就学前がベスト。ブクブクうがいができるようになれば取り組みます。強制的にならないように納得して行ってもらえる提案をしましょう。
- Point 2** 言葉の説明だけでなく実践するなど、こどもにもわかりやすい指導を心がけることが大切です。
- Point 3** フッ化物洗口は、大人にも必要なケア。歯頸部や歯間部、歯根部のう蝕予防に効果があり、生涯にわたって有効です。



バトラーハブラシ #025NEO (M)(S)

こだわりの深化

NEO

超極薄ヘッドとスリムロングネックで
口腔内の隅々まで毛先が届く！

抗菌※1
コート毛採用

使用後の細菌の繁殖を防ぎ、
清潔に保ちます。

ポリアセタールで
ネックの強度UP

業界最薄※2
2.5mm

超極薄ヘッド

歯科衛生士
共同開発※3

ハンドルの
操作性を
向上

歯の
清掃性を
向上

カラー
ラインナップ

○ピンク ○ブルー ○グリーン ○パープル

[患者様希望価格]
300円/本(税抜)
1箱12本入

白歯部のみがきやすさ、さらに実感！

POINT 1 業界最薄 2.5mmの超極薄ヘッド
狭い口腔内で自由自在

プラークコントロールの難しい最後臼歯部遠心面もしっかりみがけます。



最後臼歯部遠心面



最後臼歯部頬側面

歯科衛生士さん
からの声

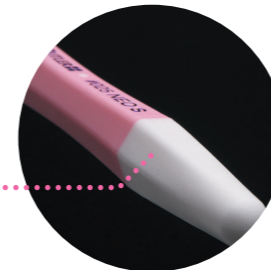
Good!

毛丈も短くコンパクトな
ヘッドで、女性や中高
生の小さな口腔内でも
隅々まで届く！

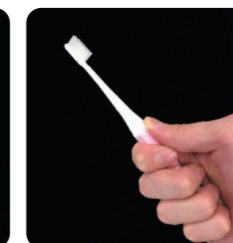
POINT 2 長く、握りやすい
六角形のフレックスハンドル

ハンドル全体が長く、グリップのくびれによりペングリップでも、パームグリップでも楽にみがけます。材質にはすべりにくいラバー（エラストマー）を採用。

六角形の
ハンドル



ペングリップ



パームグリップ

歯科衛生士さん
からの声

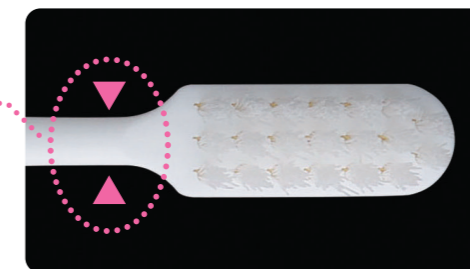
Good!

ペングリップで把持する
と指先で角度が変えやす
い。ハンドル部のラバー
によって保持できる。

POINT 3 ネック部をスリム化し、
臼歯部までスムーズに到達

84mmのスリムロングネックで、口腔内の操作性good!

ネック幅のスリム化で……..
操作もスムーズ



歯科衛生士さん
からの声

Good!

舌圧が強い方でも挿入
しやすい、最後臼歯部遠
心面まで届くネック形状。

※1 抗菌部位:毛 抗菌剤:クロルヘキシジン

※2 歯科医院で販売するハブラシ内で最薄(2020年8月サンスター調べ)

※3 ネックおよびハンドル形状に歯科衛生士の声を反映



ガム・お口/のど 殺菌スプレー

[販売名] G・U・MメディカルスプレーA 指定医薬部外品 口腔咽喉薬



どこでも、一瞬で「お口」と「のど」にWでアプローチ！
原因菌を殺菌・消毒！

G・U・MならWで効く！

[患者様希望価格]
880円/本(税抜)
1箱6本入
[容量] 15mL

0.3%濃度のCPCが
患部にダイレクトに届く



このような時に
ご使用
いただけます

- ・のどの痛み・腫れに
- ・介護が必要な方の
口腔内の殺菌・消毒、
口臭除去に



※ハミガキの代わりになるものではありません
※誤って気管に入らないよう、軽く息を吐かせながら使用してください
[有効成分] セチルピリジニウム塩化物水和物 (CPC)

【効能・効果】

口腔内の殺菌・消毒、口臭の除去、のどの炎症による声がれ・のどのあれ・のどの不快感・のどの痛み・のどのはれ

【用法・用量】

大人(15歳以上) 1回4噴射 1日4~6回
5~14歳 1回3噴射 1日4~6回
口腔内に噴射塗布する

口腔内の細菌を短時間で殺菌します (in vitro)



CPCの優れた殺菌効果

各種口腔内細菌に対する殺菌力試験 (in vitro)

【試験方法】

各試験薬剤を滅菌水で2倍から512倍まで希釈。それぞれ各供試菌と所定時間(15秒、30秒、1分、3分、5分、10分、30分)混合後、一定量を採取して細菌の生死を判定しました。

【供試菌】

1. *Porphyromonas gingivalis* ATCC33277
2. *Streptococcus pneumoniae* ATCC33400

【試験薬剤】

1. ガム・お口/のど殺菌スプレー (0.3% (w/v) CPC)
2. 0.45% (w/v) ポビドンヨード製剤 (PI)

Porphyromonas gingivalis ATCC33277

希釈倍率(倍)	CPC剤	PI剤
512	>30m	>30m
256	10m	
128	1m	
64	15s	
32		
16	10m	
8		
4		
2		
原液		

Streptococcus pneumoniae ATCC33400

希釈倍率(倍)	CPC剤	PI剤
512	1m	>30m
256	15s	
128		
64	15s	
32		
16	15s	
8		
4		
2		
原液		

当社実験データ

おかげさまで 創刊30号

特別記念プレゼント!

計30名様に!

「サンスター」を知っていますか?

オーラルケア商品だけでなく、健康食品や化粧品、シーリング材、モーターサイクルなど、幅広い分野で人々の健康を支える商品を展開しています。



オーラル
ケア



ヘルス&
ビューティー



ケミカル



モーター
サイクル

今回はその中でも生活に身近な商品をお届けします!

ハッピー賞 3名様



※セット内容は変更する場合がございます。

スマイル賞 27名様



※セット内容は変更する場合がございます。

プレゼント応募方法

右記の二次元コードを読み込み、アンケートにご協力ください。回答していただいた方の中から抽選でプレゼントをお送りします。



応募期限 2020年12月31日まで

もっと詳しくサンスターを知りたい方は

Twitterでも情報発信しています!
たくさんのフォローをお待ちしております。

ホームページ

サンスター デンタルインフォメーション

検索

Twitter

@SUNSTAR_happy

検索

※2020年10月現在

お便り紹介

たくさんのお便りをいただき、ありがとうございます。今後も皆さんに喜んでいただける情報を掲載してまいります。ぜひお便りでご意見をお寄せください。お待ちしております。



療養病棟で日々患者様の口腔ケアに従事しています。多職種の方々からさまざまな情報を得ながら協力して頑張っています。今回はこの情報誌をDHのみならず、多職種の方に読んでいただきたく申し込みます。(兵庫県:田中さん)

お申し込みありがとうございます!今後も多職種の方にも知っていただきたい歯科の役立つ情報をお届けできるよう努めてまいります。



FAX
でのご応募

FAX 072-684-5669

24時間受付 ※専用のFAX用紙をご利用いただくと便利です。

郵送
でのご応募

〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3番1号
サンスター株式会社 歯科営業部
「歯っピースマイルクラブ」係

購読
無料

便利な読者登録しませんか?

読者登録用紙にて「歯っピースマイルクラブ」の読者登録が可能です。ご登録いただいた方には、最新号を定期的にお届けします。なお、一度ご登録いただいた方は再度ご登録をしていただく必要はございませんので、ご安心ください。

サンスター歯科用商品は、歯科流通業者様よりご購入いただけます。今後ともご愛顧賜りますようよろしくお願い申し上げます。