

Contents

はじめに

3



PART1 口腔保健・生活習慣に関する誤解・思い込み

1

昔よりも、う蝕は減った

8

解説：相田 潤

2

う蝕の母子感染を防ぐために、食器の共有は避けた方がよい

11

解説：鈴木誠太郎

3

母乳は、う蝕の原因にならない

14

解説：鈴木誠太郎

4

キシリトールはう蝕予防に効果がある

18

解説：鈴木誠太郎

5

イオン飲料や炭酸飲料を飲むと酸蝕症になる

21

解説：佐藤涼一

6

「糖類ゼロ」と表記された飴は、う蝕の原因とならない

25

解説：佐藤涼一

7

大人になってからの口腔衛生習慣は、
子どもときの口腔清掃状態とは関連しない

28

解説：相田 潤

8

睡眠時間や朝食の欠食などの生活習慣は、歯科疾患との関連が少ない

31

解説：佐藤涼一

9

口腔が不衛生だと、心筋梗塞のリスクが高くなる

34

解説：鈴木誠太郎

10	歯周病治療は糖尿病の悪化を防ぐことができる	37	解説：鈴木誠太郎
11	妊婦の歯周病は早産のリスクになる	41	解説：鈴木誠太郎
12	リコール間隔は6ヵ月おきがよい	45	解説：鈴木誠太郎
13	根面う蝕の予防は、歯冠部う蝕の予防と同様である	48	解説：佐藤涼一

PART2 口腔清掃に関する誤解・思い込み



14	歯ブラシはヘッドが小さく、毛丈は切りそろえられたものがよい	52	解説：山岸 敦
15	歯ブラシの把柄部はストレートタイプがよい	55	解説：高柳篤史
16	歯ブラシは、毛先が広がらなければ交換の必要はない	58	解説：山岸 敦
17	歯ブラシは消毒した方がよい	61	解説：遠藤眞美
18	手用歯ブラシより電動歯ブラシの方が、歯科疾患予防に効果がある	65	解説：鈴木誠太郎
19	歯磨きは、弱い力で磨く方がよい	69	解説：高柳篤史
20	食後すぐに歯を磨かない方がよい	72	解説：鈴木誠太郎

Contents

21	歯磨きは、1日3回以上行うのがよい	75	解説：鈴木誠太郎
22	ブラッシング後のすすぎの回数や使用する水の量は、特に留意する必要はない	78	解説：山岸 敦
23	歯磨剤は、歯が摩耗するので使用しない方がよい	81	解説：山岸 敦
24	フッ化物濃度の低い歯磨剤でも、う蝕予防効果がある	84	解説：佐藤涼一
25	歯磨剤はできるだけ少量使用した方がよい	87	解説：佐藤涼一
26	6歳未満で1,000ppmを超えるフッ化物配合歯磨剤を使用するのは危険	91	解説：高柳篤史
27	フッ化物配合歯磨剤とフッ化物洗口の併用は、う蝕予防効果を高める	94	解説：佐藤涼一
28	顆粒が配合された歯磨剤の使用が、歯肉に炎症を起こす	97	解説：遠藤真美
29	インプラント治療後は、フッ化物配合歯磨剤を使用しない方がよい	100	解説：佐藤涼一
30	洗口剤は歯周病予防に効果がある	103	解説：鈴木誠太郎
31	フロスは、う蝕や歯周病予防に効果がある	106	解説：鈴木誠太郎
32	フロスよりも歯間ブラシの方が予防効果が高い	109	解説：鈴木誠太郎
索引		112	

