

当たり前と生きてきた セルフケアの常識を覆す 1冊

セルフケア 指導

脱！誤解と 思い込み



今はこうする！最新の解釈&臨床

監著
高柳篤史

著
相田潤
遠藤眞美
佐藤涼一
鈴木誠太郎
山岸敦

食器の共有で
う蝕に？

食後すぐの
歯磨きは？

洗口剤って
どうなの？

歯磨剤の
顆粒は？

歯磨きは
1日3回がいい？

母乳で
う蝕に？

フッ化物配合の
歯磨剤と洗口の
併用は？

QUINTESSENCE PUBLISHING

クインテッセンス出版株式会社

日常臨床に
はびこるさまざまな
誤解・思い込み……

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

誤解！
思い
込み！

食後すぐに歯を
磨かない方がよい

誤解！
思い
込み！

昔よりもう蝕は減った

誤解！
思い
込み！

歯磨剤は、歯が摩耗するので
使用しない方がよい

誤解！
思い
込み！

歯磨剤はできるだけ
少量使用した方がよい

誤解！
思い
込み！

etc……

「慣例」や「みんなが言っている」等の情報にはとかく誤解や思い込みが
つきもので、セルフケアに関しても例外ではない。本書ではそのような流
布する口腔清掃・口腔保健に関する32の誤解・思い込みを、科学的根拠と、
誤解が生じた背景をもって解き明かす。根拠となった論文の抄訳やガイド
ライン、その解釈、臨床での効果的な方法がわかり、すぐにも患者さんへ
の指導に活用したい1冊である。



1つの誤解につき3~4ページで解説。スキマ時間を使って最新の対応法を入手しませんか？ 誤解・思い込みが生じた背景から、セルフケアの歴史の一端も見ることができます。

目次

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
- 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
- 3 母乳は、う蝕の原因にならない
- 4 キシリトールはう蝕予防に効果がある
- 5 イオン飲料や炭酸飲料を飲むと酸蝕症になる
- 6 「糖類ゼロ」と表記された飴は、う蝕の原因とならない
- 7 大人になってからの口腔衛生習慣は、子どものときの口腔清掃状態とは関連しない
- 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
- 9 口腔が不衛生だと、心筋梗塞のリスクが高くなる
- 10 歯周病治療は糖尿病の悪化を防ぐことができる
- 11 妊婦の歯周病は早産のリスクになる
- 12 リコール間隔は6ヵ月おきが良い
- 13 根面う蝕の予防は、歯冠部う蝕の予防と同様である

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
- 15 歯ブラシの把柄部はストレートタイプがよい
- 16 歯ブラシは、毛先が広がらなければ交換の必要はない
- 17 歯ブラシは消毒した方がよい
- 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
- 19 歯磨きは、弱い力で磨く方がよい
- 20 食後すぐに歯を磨かない方がよい
- 21 歯磨きは、1日3回以上行うのがよい
- 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
- 23 歯磨剤は、歯が摩耗するので使用しない方がよい
- 24 フッ化物濃度の低い歯磨剤でも、う蝕予防効果がある
- 25 歯磨剤はできるだけ少量使用した方がよい
- 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
- 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
- 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
- 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
- 30 洗口剤は歯周病予防に効果がある
- 31 フロスは、う蝕や歯周病予防に効果がある
- 32 フロスよりも歯間ブラシの方が予防効果が高い

各誤解・思い込みに対し、冒頭で結論がわかる！

ありがちな誤解・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

根拠や理論から検討すると……

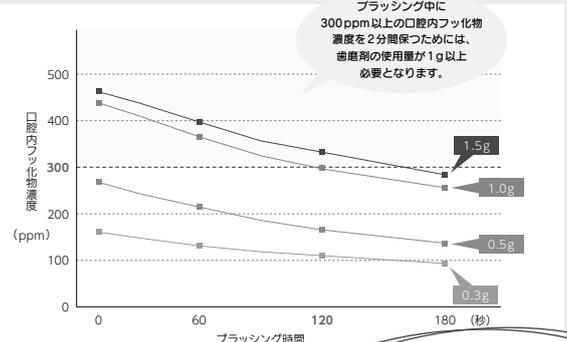
現時点で言えることはここまで！

●工夫された植毛部を持つ歯ブラシも、スキルやリスクにあわせて選択肢に入れる。

解説：山岸 敬

最新の科学的根拠がわかる！

理解を助けるこの図表をCHECK!



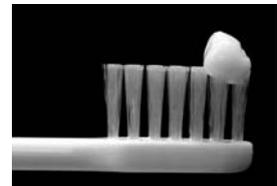
科学的根拠をもとに臨床に落とし込んだ対応法がわかる！

厚生労働科学研究「フッ化物応用の総合的検討」類によるフッ化物摂取基準の検討では、3~5歳のフッ化物摂取基準の許容上限量を男1.67mg、女1.60mgとしております³⁾。これらの値に比べても、小さいことがわかります。

フッ化物配合歯磨剤は、セルフケアで使用するものであり、必ずしも歯科専門家の管理下で使用されるものではないため、一般的に使用される可能性のある多様な使用方法においても、その安全性が担保される必要があります。そのため、フッ化物による健康被害を防ぐために歯の形成期、特に前歯の歯冠形成期である6歳未満では、フッ化物の使用に注意が必要です。

一方、フッ化物配合歯磨剤のう蝕予防効果は、濃度が高い方がう蝕予防効果が高いことがわかっており、う蝕リスクが高い小児においては、可能であれば1,000ppmを超える濃度のフッ素が配合された歯磨剤を使用したいと考えられます。先に述べたとおり、EUなど海外では、

3~5歳のフッ化物配合歯磨剤の推奨使用量の例



エンドウ豆大(約0.25g)の量。

なぜ誤解・思い込みが生じたのかわかる！

誤解・思い込みを生んだ背景

歯を失う二次疾患であるう蝕と歯周病は、歯に付着したプラークが原因で発生することから、予防には小窩裂隙、隣接面、歯頸部などの自浄性がたりにくい部位に蓄積されたプラークをしっかりと除去することが重要です。しかしながら、歯や歯列は三次元的に複雑な形態をしており、ただ漫然と歯ブラシを動かしていたのでは、口腔内の狭い部位に歯ブラシの毛先は届きません。そのため、毛先が歯面に対して直角になるように歯面にあわせて角度付けをして、歯ブラシを小刻みに動かし、1本

多くの人の磨き方にあわせた歯ブラシの形態。すなわち横磨きに近い方法などで磨いたときに、歯間部や小窩裂隙部に歯ブラシの毛先が届いて、プラークが除去しやすいようにヘッドや毛丈が工夫された歯ブラシなども市販されています。また、一般的な歯磨き時間で、効率的に磨けるような大きさのヘッドの歯ブラシも多く市販されています。とりわけ、欧米では、日本人より歯磨き時間が短い人が多いために、短時間で、より効率的に磨ける大きく複雑な形状を持つヘッドの歯ブラシが開発され、性

きりとり線

注文書

セルフケア指導 脱！誤解と思い込み
今はこうする！最新の解釈 & 臨床
モリタ商品コード:208040774

冊注文します。

●お名前	●貴院名	●ご指定歯科商店
●ご住所 (〒)		
●TEL	●FAX	支店・営業所

※ご記入いただいた個人情報は、弊社の新刊案内、講演会等の案内に利用させていただきます。
※ご指定歯科商店がない場合は送料をいただき、代金引換宅配便でお送り致します。