



【問】テレビの健康番組を見ていたら、歯磨きの常識が変わったそうです。

まずはデンタルフロスや歯間ブラシを使ってから最後にブラッシングし、歯磨き剤に含まれるフッ素(フッ化物)でコーティングしていただくことが大切と説明していました。ブラッシングの後にフロスを使うと教わってき

ましたが…。(長崎市、47歳主婦)

【答】まずフッ化物によるむし歯予防法について説明します。この方法は「イエテボリ法」と呼ばれ、予防歯科が進んでいるスウェーデンのイエテボリ大学で

## 口腔ケアの順番は

### 個々人に合った方法を

提唱されました。具体的には①成人の場合、歯ブラシの長さ(2センチ)と同じ長さのフッ化物入り歯磨剤をブラシにのせる②2分間ブラッシングをする③10ミリの少量の水を含み、口の中全体に行き渡るようにぶくぶくうがいをする④その後2時間は飲食を控え

る」という簡単な方法です。むし歯予防に必要な濃度のフッ化物を歯に作用させるのが目的で、安価で手軽にできる予防法といえます。次にフロスと歯ブラシの

あるようにイエテボリ法にフロスを使用する場合には先に使うのが適切です。歯ブラシもフッ化物もどれが一番よい使い方という事はありません。一人一

う)をしつかりと取り除かないといけない方のブラッシングは、前述の2分間では不十分な場合が多いです。従ってブラッシングした後、さらにイエテボリ法を行う必要があります。むし歯のリスクが高い方には、フッ化物入りのジェルを直接塗る方法もあります。数多くの情報や製品の中から最も合ったものを使っていたため、かかりつけの歯科医院を活用し、口腔(こうくう)ケアの方法を提案してもらうことをお勧めします。(県歯科医師会医療情報委員会)

#### 質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。