

くことが大切と考えられた。

#### E. 結論

英国ナショナルヘルスサービスでは、「エビデンスに基づいた予防ツールキット」を、各歯科医院に配布して、う蝕、歯周病、口腔癌、酸蝕症に関する予防メッセージのポイントを伝達している。セルフケアとプロフェッショナルケアという 2 つの視点からの予防メッセージには、エビデンスの強さが I から V で示されていた。

日本においても、これまでのエビデンスをもとに、歯科診療室や公衆衛生活動の際に利用できる歯科疾患の予防ガイドラインを作成し、普及していくことが大切と考えられた。

#### F. 研究発表

なし

#### G. 知的財産権の出願・登録状況

なし

参考資料：

英国ナショナルヘルスサービス

「口腔保健の向上—エビデンスに基づいた予防ツールキット」の翻訳

参考資料

英国ナショナルヘルスサービス (NHS)

## 口腔保健の向上

エビデンスに基づいた予防ツールキット

保健省 (DH)

英国地域歯科保健研究協議会 (BASCD)

臨床	
本書の目的	臨床ガイドライン
参照番号	8504
タイトル	口腔保健の向上 エビデンスに基づいた予防ツールキット
著者	保健省（DH）、英国地域歯科保健研究協議会（BASCD）
発行日	2009年4月 第2版
読者	一般開業歯科医、病院勤務歯科医
配布先リスト	PCT CEs, Care Trust CEs, Directors of PH, Consultants in Dental Public Health, PCT Directors of Commissioning, Regional Directors of Public Health, SHA Dental Public Health Advisors
記載内容	歯科チームのすべてのメンバーのためのエビデンスに基づいた予防に関するガイドライン
関連文書	口腔保健向上のための選択： イングランドにおける口腔保健計画
初版の発行	2007年9月 初版
期待される行動	なし
時期	なし
問合せ先	Sue Gregory 歯科・眼科部門、委託業務・システム管理部門部長 New Kings Beam House 22 Upper Ground London SE1 9BW 020 7633 4247
自由記載欄	

## 目次

第2版発行に寄せて	3
序文（第1版）	4
緒言	5
1章 プライマリーケアを担当する歯科チームのためのガイドラインの要約	6
2章 口腔保健のためのブラッシングの基本	11
3章 さまざまなフッ化物応用法	12
1) 処方箋なしで購入可能な歯磨剤のフッ化物濃度レベルによる分類	12
2) フッ化物歯面塗布	14
3) 高濃度のフッ化物配合歯磨剤の処方	14
4) フッ化物製剤の使用—処方に関する情報	15
5) フッ化物洗口	15
4章 健康的な食生活への助言	16
1) う蝕を予防する食習慣の助言	16
2) 身体に良い食生活を実践するためのガイドライン	17
3) 食事記録	19
5章 非含糖薬剤	20
非含糖（ショ糖非含有）の液剤—治療用途別のリスト	20
6章 歯周組織の健康の改善	23
1) 機械的なプラークコントロール	23
2) 歯磨剤の種類/ブランド	23
3) 洗口剤（含嗽剤）	23
4) 歯周病を発生しやすい状況	23
7章 禁煙指導	24
8章 アルコール依存症への支援	25
1) アルコール問題の大きさは？	25
2) 健康への影響は？	25
3) 推奨される飲酒量の上限は？	25
4) アルコールのユニット（お酒の単位）とは？	26
5) 政府による飲酒対策プログラムは？	27
6) 飲酒支援サービスにどのようにアクセスできるか？	27
9章 酸蝕症の予防	28
1) 酸蝕症の進行を防ぐための助言	28
2) 専門家がとるべき対応	28
3) 酸蝕症に関連する飲食物	28
4) 酸の発生源の外部因子	28
10章 参考文献	29
BASCD ワーキンググループ（英国地域歯科保健研究協議会）	37

## 第2版発行に寄せて

「口腔保健の向上～エビデンスに基づいた予防ツールキット～」の初版は、2007年9月に発行され、すべての一般開業歯科医の元へ1冊ずつ送付された。第2版は以下に示す状況に対応する形で発行された。

- ・ 最新のエビデンスに基づいた内容とするため、定期的に本書の内容を査読する必要がある。
- ・ 一般開業歯科医院で広範に使用していくために、保健省には本書の追加注文を希望する声が数多く寄せられた。
- ・ 国際的な答申書「歯科受診へのアクセスや歯科医療の質の改善、口腔保健の向上（2009年1月）」においても、プライマリーケアトラスト(PCT)は、予防サービスにより重きを置いて評価するよう助言している。
- ・ この期間に、適切に訓練を受けた歯科看護師はフッ化物歯面塗布を行うことが可能になったという大きな変化がある。

第2版では、初版と基本的メッセージは変わっていないが、フッ化物配合歯磨剤や非含糖薬剤のリストは最新のものに改められている。また、食生活とアルコールに関する情報について改正している。

第2版の発行にあたり、本書がすべての臨床に従事する歯科医師の元へと送られ、歯科治療実践の中で予防を推進していくために、歯科医師が本書の内容を歯科医療チームのメンバーと共有することを希望する。

Barry Cockcroft  
歯科保健部長（イングランド）

## 序文（初版）

2005年、保健省は「口腔保健向上のための選択：イングランドにおける口腔保健計画」を発行した。このなかで我々は、イングランドにおける歯科保健状況が過去30年間にかなり改善していることを指摘した。そのことは、従来の治療を重視したサービスから、予防歯科的アプローチを主としたサービスへと、この国の歯科を大きく変化させた。

しかし、現在においてもイングランド国内では口腔の健康に関して格差が生じている。この健康格差を解決するために、プライマリーケアトラスト（PCT）は、公衆衛生的な予防プログラムを開始し、また、地域の口腔保健ニーズに合った適切なナショナルヘルスサービス（NHS）を提供している。歯科医師には、治療を受けにきた患者に対して、臨床上必要と判断したときには予防的な助言を行う義務がある。しかし、予防的なアプローチや指標の特定は、地域における契約に基づいて行われている。

PCTと多くの予防的アプローチを実践する歯科医療チームの双方を支援するために、保健省は、英国地域歯科保健研究協議会(BASCD)に、歯科医院においてすべての歯科チームが使用できるプライマリーケアのためのシンプルな予防ガイドラインの開発を委託した。

このガイドラインの鍵となる要素は、シンプルなメッセージにある。これまでは複雑で一貫性のない予防情報が患者に提供されることがしばしばあった。このツールキットは入手できる最新のエビデンスが認められた研究に基づき、幅広い専門家集団から支持されたている分かりやすくはっきりとしたメッセージを提供している。

我々は、今後30年以内にイングランド国内からう蝕を公衆衛生上の問題から根絶する真の機会を得た。効果的な予防を行うことがう蝕を根絶するための鍵であり、それを現代の歯科のプライマリーケアの基礎としなければならない。しかし、我々の最新の知見にはまだいくつか相違が認められ、根拠となるエビデンスは絶えず追加されている。したがって、子供にも成人にもエビデンスに基づいた予防的デンタルケアを提供するPCTと歯科医療チームを支援していくために、本ガイドラインは、今後も絶えず改訂していくシリーズ本の最初の版であると考えてほしい。

私は英国地域歯科保健研究協議会、特に Sue Gregory 委員長と本書を作成するために集中して仕事を行ってくれたワーキンググループの委員に、心から感謝している。また、私があなた方に強く推薦する本書の作成に貢献してくれ、さまざまなご助言をいただいた他のすべての人々や組織にも感謝の気持ちを捧げたい。

Barry Cockcroft  
歯科保健部長（イングランド）

## 緒言

多くの歯科医療チームは、歯科疾患を予防するための最良の処置および患者に与えるべき最良の助言に関する明確なガイドラインを求めている。そこで、実践的でエビデンスに基づいた、患者の口腔保健を向上し、口腔疾患の予防を行うためのガイドラインを作成するために、著名な歯科専門家が集まって本書を作成した。本書は、すべての歯科医療サービスの場で使用されることを目的としている。

全身と口腔の健康について有益と考えられる助言は、疾病リスクが高いと考えられる人だけでなく、すべての患者に提供されるべきだと、最近では考えられている。そこで、本書ではすべての患者が良好な口腔保健状態を維持するために必要な助言および処置内容をリストにして掲載してある。

なお、特別な注意を要する患者（例：全身疾患を有する人、活動性の疾病を有する人、治療処置の提供に問題である人）に対しては、一般的に行われる処置よりも念入りに注意深く対応していく必要がある。

現在は、助言を与えることとエビデンスのある処置を行うことによって、疾病予防と健康格差をなくすことを強調する方向に向っている。他の医療従事者と同様に、歯科医療チーム全体が、最新で適切なメッセージを一貫して伝えることが重要である。

以下の表に書いてある情報は、異なるエビデンスレベルで支持されている。エビデンスレベルが低いということは、その介入が機能しないことを意味するわけではなく、それを支持する現在のエビデンスの質が高くないことを示すだけである。それぞれの助言や提唱される介入に対して、エビデンスレベルが提示されている。すなわち、モデルの中の助言や介入に対して、現在認められる最高のエビデンスレベルが示されている。新しいエビデンスが示された場合には、それは本ツールキットの修正に反映され、エビデンスを支持する新しい情報が同時に提供される。

使用されるエビデンスの強さのレベルは以下の通りである

グレード	エビデンスの強さ (EB)
I	多角的に十分計画が練られたランダム化比較試験に関する少なくとも一つ以上のシステマティックレビューから得られる強いエビデンス
II	少なくとも一つ以上の、適切に計画され、適切なサイズのランダム化比較試験から得られる強いエビデンス
III	ランダム化されていないが十分計画が練られた試験、一つのグループを対象とした介入前後の比較試験、コホート研究、時系列一致、ケースコントロールスタディから得られるエビデンス
IV	少なくとも一つ以上のセンターあるいは研究グループによって十分計画が練られてはいるが、試験なしの研究から得られたエビデンス
V	著名な専門家らの意見、臨床に基づくエビデンス、記述研究、専門委員会の報告書

# 1章 プライマリーケアを担当する歯科チームのためのガイドラインの要約

## 0歳から6歳の乳幼児のう蝕予防

	提供する助言	EB	専門家による介入	EB
3歳未満の乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 乳児には母乳が最高の栄養である</li> <li>・ 生後6か月からはコップで飲み物を摂取するようにし、1歳以降は哺乳びんの使用を止めるべきである</li> <li>・ 離乳食には砂糖を入れない</li> <li>・ 両親が子供の歯を磨いてあげるか、監視する</li> <li>・ 1,000ppm未満のフッ化物配合歯磨剤ごく少量使用する</li> <li>・ 歯が萌出したらすぐに1日2回ブラッシングする</li> <li>・ 砂糖含有飲食物を摂取する量と回数を減らす。砂糖含有飲食物は食事の際に摂取するようにし、1日に4回以上摂取してはいけない</li> <li>・ 非含糖薬剤の使用が推奨される</li> </ul>	I  III V V I IV  III III		
3歳から6歳までの幼児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 就寝前とそれ以外に1回ブラッシングする</li> <li>・ ブラッシングは大人の監視下で行う</li> <li>・ 1,350-1,500ppmのフッ化物配合歯磨剤を豆粒大使用する</li> <li>・ ブラッシング後に歯磨剤を吐き出し、うがいは行わない</li> <li>・ 砂糖含有飲食物の摂取回数と摂取量を減らす。砂糖含有飲食物は食事の際に摂取するようにし、1日に4回以上摂取してはいけない</li> <li>・ 非含糖薬剤の使用が推奨される</li> </ul>	I V V I IV  III III	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年に2回フッ化物歯面塗布を行う(2.2%F)</li> </ul>	I
注意する対象者 (例：う蝕が進行しやすい子供、特別なケアが必要な子供)	上述の記載に追加して： <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1,350-1,500ppmのフッ化物配合歯磨剤を少量 or 豆粒大使用する</li> <li>・ 使用薬剤が無糖であることを確認する</li> <li>・ 砂糖やグルコースポリマーを含有するサプリメントは(特別な医師の指示のない限り)できるだけ食事時に与え、就寝前には与えない。両親はう蝕を誘発させる可能性のあるサプリメントとそのリスクを低減させる方法を知っておくべきである</li> </ul>	I I  V	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 年に3-4回フッ化物歯面塗布を行う(2.2%F)</li> <li>・ フッ化物製剤を処方し、最大の効果がでるよう助言する</li> <li>・ リコール間隔を短くする</li> <li>・ 食生活調査を行い、より良い食習慣になるように支援する</li> <li>・ 使用薬剤が無糖であることを確認 or う蝕誘発性を最小にする</li> </ul>	I  II V  III  III



## 7歳以降の小児と青少年のう蝕予防

	提供する助言	EB	専門家による介入	EB
すべての小児と青少年	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日に2回ブラッシングする</li> <li>就寝前とそれ以外に1回ブラッシングする</li> <li>フッ化物配合歯磨剤を使用する（1,350ppm以上）</li> <li>ブラッシング後に歯磨剤を吐き出し、うがいは行わない</li> <li>砂糖含有飲食物の摂取回数と摂取量を減らす。砂糖含有飲食物は食事の際に摂取するようにし、1日に4回以上摂取してはいけない</li> </ul>	I V I IV  III	<ul style="list-style-type: none"> <li>年に2回フッ化物歯面塗布を行う（2.2%F）</li> </ul>	I
注意する対象者 （例：う蝕が進行しやすい人、矯正治療中の人、特別なケアが必要な人）	<p>上述の記載に追加して：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ブラッシングとは別の時間に、フッ化物洗口を毎日行う（0.05%NaF）</li> </ul>	I	<ul style="list-style-type: none"> <li>永久臼歯にレジジンシーラントを行う</li> <li>年に3-4回フッ化物歯面塗布を行う（2.2%F）</li> <li>活動性う蝕のある8歳以上には毎日フッ化物洗口をさせる</li> <li>活動性う蝕のある10歳以上には2,800ppmのフッ化物配合歯磨剤を処方する</li> <li>活動性う蝕のある16歳以上には5,000ppmの歯磨剤を処方する</li> <li>食生活調査を行い、より良い食習慣になるように支援する</li> </ul>	I I I I I III

成人のう蝕予防

	提供する助言	EB	専門家による介入	EB
すべての成人	<ul style="list-style-type: none"> <li>フッ化物配合歯磨剤で1日に2回ブラッシングする</li> <li>1,350ppm以上のフッ化物配合歯磨剤を使用する</li> <li>就寝前とそれ以外に1回ブラッシングする</li> <li>ブラッシング後に歯磨剤を吐き出し、うがいは行わない</li> <li>砂糖含有飲食物の摂取回数と摂取量を減らす。砂糖含有飲食物は食事の際に摂取するようにし、1日に4回以上摂取してはいけない</li> </ul>	I I V IV  III		I
注意する対象者 (例：明らかな進行性う蝕のある人、ドライマウスの人、他の予測要因がある人、特別なケアが必要な人)	上述の記載に追加して： <ul style="list-style-type: none"> <li>ブラッシングとは別の時間に、フッ化物洗口を毎日行う(0.05%NaF)</li> </ul>	I	<ul style="list-style-type: none"> <li>年に2回フッ化物歯面塗布を行う(2.2%F)</li> <li>歯冠部 or 根面部に明らかな活動性う蝕を認める患者には毎日フッ化物洗口をさせる</li> <li>歯冠部 or 根面部に明らかな活動性う蝕を認める患者には2,800-5,000ppm フッ化物配合歯磨剤を処方する</li> <li>食生活調査を行い、より良い食習慣になるように支援する</li> </ul>	I I II III

## 歯周病予防 - う蝕予防に加えて使用されるもの

リスクレベル	提供する助言	EB	専門家による介入	EB
すべての 青少年と成人	<ul style="list-style-type: none"> <li>以下のどちらかを使用して1日に2回ブラッシングする               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 持ちやすく、長い毛と短い毛に角度が付いており、コンパクトでヘッドが小さく毛先を丸めた手用歯ブラシ</li> <li>- ヘッドが回転し、振動する電動歯ブラシ</li> </ul> </li> <li>喫煙をしてはいけない</li> <li>プラークコントロールのレベルを改善するために、歯磨剤の配合成分を考慮する               <ul style="list-style-type: none"> <li>- コポリマーとトリクロサン</li> <li>- クエン酸亜鉛とトリクロサン</li> </ul> </li> <li>フッ化スズ含有歯磨剤は歯肉炎を軽減するかもしれない</li> <li>歯間ブラシやデンタルフロスを用いて歯間部を清掃する</li> <li>「健康のバランス - <i>The Blance of Good Health</i>」という本を参考に、良い食習慣を維持する</li> </ul>	V V I III  I I II V  V	<ul style="list-style-type: none"> <li>プラークコントロールを上手に行う方法をデモする</li> <li>歯周病に関連すると予測される全身状態を改善させる方法を調査する</li> <li>喫煙歴を調べ、禁煙への助言を行い、地域の禁煙支援センターを紹介する</li> <li>食事調査を行い、「健康のバランス - <i>The Blance of Good Health</i>」という本に基づいた好ましい食習慣になるよう支援する</li> </ul>	V  V  V  V
口腔内を清潔に保つことが難しい子供：全身の健康問題のある子供、矯正装置を装着中の子供	<ul style="list-style-type: none"> <li>以下のどちらかを使用して1日に2回ブラッシングする               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 持ちやすく、長い毛と短い毛に角度が付いており、コンパクトでヘッドが小さく毛先に先端丸め加工がしてある手用歯ブラシ</li> <li>- ヘッドが回転し、振動する電動歯ブラシ</li> </ul> </li> <li>良い食習慣を維持する</li> </ul>	V V  I  V	<ul style="list-style-type: none"> <li>プラークコントロールを上手に行う方法をデモする</li> <li>食事調査を行い、好ましい食習慣になるよう支援する</li> </ul>	

## 口腔癌の予防

リスクレベル	提供する助言	EB	専門家による介入	EB
すべての 青少年と成人	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙をしてはいけない</li> <li>無煙タバコを使用してはいけない（例：paan の葉、噛みタバコ、gutkha（噛みタバコに香辛料を混ぜたもの））</li> <li>アルコール消費量を適切な（推奨される）レベルに減らす</li> <li>「健康のバランス - <i>The Balance of Good Health</i>」という本を参考に、良い食習慣を維持する</li> <li>果物と野菜の摂取量を増やし、1日に5単位以上摂取する</li> </ul>	III III IVIII V III	<ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙歴を調べ、禁煙への助言を行い、地域の禁煙支援センターを紹介する</li> <li>禁酒支援センターを紹介する</li> </ul>	V V

## 酸触症

近年では、エビデンスは研究室での実験か観察研究に基づいている。ソフトドリンクが酸触症と関連していることを示す疫学研究は数多く存在し、WHO はこれらの製品の摂取を制限するよう勧めている。しかし、臨床現場において予防的な助言を行うことの効果に関するエビデンスは認められていない。そのようなエビデンスが見つかるまでは、8章にガイドラインが示される。

上述の表に示された情報は、Mrs JT Duxbury, Miss MA Catleugh, Professor RM Davies and Dr GM Davies によるものである。

## 2章 口腔保健のためのブラッシングの基本

歯科の二大疾患であるう蝕と歯周病は、どちらもフッ化物配合歯磨剤を使用して定期的に歯を磨くことで減少させることができる。

歯磨剤の中のフッ化物はう蝕を予防し、コントロールし、進行を止めることができる。

歯垢の物理的除去は歯肉の炎症反応および継発症を減弱する。歯磨剤中の薬効成分のいくつかは歯周組織の破壊が始まり、進行するのを弱める効果がある。

以下の基本原則に従えば、ブラッシングによる予防効果が最大となることを示すエビデンスがある。

- ・ 乳歯が萌出したらすぐにブラッシングを開始する。
- ・ ブラッシングは1日2回行い、就寝前とそれ以外に1回、歯を丁寧に清掃する。
- ・ 3歳未満の乳幼児は1,000ppm未満のフッ化物配合歯磨剤使用する。
- ・ 3歳未満の乳幼児では、歯磨剤はごく少量使用し、（歯磨剤の量はフィルム状に薄くブラシの3/4以下を覆う程度）、また歯磨剤をチューブから食べたりなめたりさせてはいけない。
- ・ 家庭用のフッ化物配合歯磨剤（1,350-1,500ppm）は、歯磨剤を食べることを止められない子供を除くすべての子供のう蝕を最大限に抑制するように考えられている。ブラッシングには成人の監視が必要であることと、少量を使用することについて助言すべきである。
- ・ 3歳から6歳の子供は豆粒大より多量の歯磨剤を使用してはいけない。
- ・ 少なくとも7歳までの子供がブラッシングを行う際は、介助かあるいは成人による監視が必要であり、歯磨剤をチューブから食べたりなめたりすることを許すべきではない。
- ・ ブラッシング後に多量の水でうがいするのは止めさせるべきであり、余分な歯磨剤を吐きだす程度が適切である。
- ・ すべての歯を順序良く磨く必要があることを強調し、患者がこれまで行ってきたブラッシング方法は必要があれば改良する必要があるだろう。ブラッシング方法で他の方法より優れていることが示されたものは存在しない（V）。
- ・ 歯垢検知液を使用すると、磨き残した部位を知ることができる。
- ・ ヘッドが小さくソフト（ISO8627:1987standard1-3）で、毛先が丸く、コンパクトで持ちやすく、長い毛と短い毛に角度が付いている歯ブラシを使うと、ブラッシングは効果的になる（V）。
- ・ 振動したり回転する電動歯ブラシは歯垢をより効果的に除去し、そのような電動歯ブラシを3カ月以上使い続けると歯肉炎が減少するという報告もある。その他の電動歯ブラシで手用ブラシより常に効果があるとされるものはない（I）。

### 3章 さまざまなフッ化物応用法

現在、イングランドの住民の約 10%あるいは約 600 万人の人々が、口腔の健康のために最適なレベルのフッ化物が天然あるいは人工的に添加された飲料水の恩恵を受けている。人口普及率からみると、中央西部地域は最も広範囲にフロリデーションを実施しており、北西部がこれに続いている。2003 年に法改正があり、協議による地域住民の支援があれば、政策を立てる保健局は水の供給会社にフッ化物添加水を供給するよう要求することが可能となった。

フロリデーションが実施されている地域では、フッ化物の局所応用による歯のフッ素症の危険性は高い。そのため、フロリデーションが早くから実施されている地域では、少なくとも 7 歳までの子供には歯磨きに関して介助と監視が必要であり、3 歳未満の子供には極めて少量の歯磨剤を使用するといったことが、特に強調されている。

フロリデーションが実施されていない地域に住む人々は、飲料水にフッ化物が添加されていると誤解している場合が多いので、自分が飲んでいる飲料水のフッ化物濃度を正しく知ることは重要である。もし分からなかったら、このフッ化物濃度に関する情報は居住地の郵便番号を水の供給会社に伝えれば教えてもらえる。

口腔の健康を向上させるのに、さまざまなフッ化物応用法の有用性について以下に述べる。

#### 1) 処方箋なしで購入可能な歯磨剤のフッ化物濃度レベルによる分類

次ページの表は、ただ単に保健省が特別なメーカーを推奨している情報だとみてもいけない。この表はかなり包括的なものだが、英国で入手できるすべての歯磨剤製品を掲載していないかもしれないし、発行時には訂正されているかもしれない。2009 年 3 月における情報である。

高濃度のフッ化物配合歯磨剤はう蝕を予防する		低濃度/非配合フッ化物歯磨剤は限定的なう蝕予防効果である/予防効果が全くない	
1, 350-1, 500ppm	1, 000-1, 300ppm	550ppm 以下	非配合
<p><b>ALDI</b>-Dentitex-whitening, sensitive  <b>Aquafresh</b>-CompleteCare, Fresh &amp; Minty, Mild &amp; Minty, Multi-active, Big Teeth, Little Teeth, Extreme Clean, Clean &amp; Whitening, Clean Pure Breath, Iso-active foaming gel fresh mint, citrus mint, whitening  <b>ASDA</b>-Total Care sensitive, Mintfresh, Gum Health, Essential Care cool Sensation, Whitening, Great Stuff, Little Teeth, Big Teeth  <b>Boots</b>-Expert Sensitive, Sensitive Whitening, Stain Control Corsodyl-daily gum and toothpaste,  <b>Colgate</b>-Sensitive Fresh Stripe, Whitening, Multi Protection, Enamel Protect, Sensation Deep Clean, Total**, Total Advanced Fresh**, Total Plus Whitening**, Total Professional Weekly Clean**, Total Fresh Stripe**, Triple Action, Cool Stripe.Time Control, Whitening, 2 in 1, Advanced Whitening, AntiTartar &amp; Whitening, Cavity Protection, Fresh Confidence, Herbal, Max Fresh, Max White, Oxygen  <b>Crest</b>-Freshmint, Mildmint, Tartar control, 5Complete  <b>LIDL</b>-Dentalux, mComplex 3 and 5  <b>Janina</b>-Opale Whitening Paste  <b>Macleans</b>-Freshmint, Coolmint, Total Health, Total Health Whitening, Confidence with iso-active technology  <b>Marks and Spencer</b>-Protect Mentadent Sr  <b>Morrison's</b>-Total Care Whitening, Sensitive  <b>Sainsbury's</b>-TotalCare-Freshmint, Sensitive, Whitening  <b>Sensodyne</b>-Total Care Gentle Whitening, Total Care Gel, Total Care F, Total Care Extra Fresh, Gum Protection, Pronamel, Pronamel Gentle Whitening, Pronamel for Children, Multi-action with iso-active technology, Whitening with iso-active technology Signal  <b>Superdrug</b>-Total care Freshmint, Coolmint, Whitening Freshmint  <b>Tesco</b>- Total care Freshmint, Coolmint stripe, Care Sensitive, Sensitive Whitening, Gum Health, Extreme Whitening, Gentle Whitening, Sensitive Daily Care, Sensitive Enamel Protection, Cool Mint Stripe, Steps 6+, banana/strawberry.</p>	<p><b>Aquafresh</b>-Multi-action + Whitening, Milk Teeth  <b>Arm &amp; Hammer</b>-Enamel Care, Sensitive, Whitening, Advanced Whittening  <b>ASDA</b>-Smart Price, Smarty Pants Softmint, Bad Boy Softmint  <b>Beverly Hills</b> Formula-Breath Confidence, Natural White  <b>Boots</b>-Smile Fresh Stripe, Totalcare, Whitening  <b>Clinomyn</b>-Smoker's, Clean and Polish  <b>Colgate</b>-Ultrabrite, Smiles 6+  <b>Co-op</b>-Freshmint  <b>Ikea</b> toothpaste  <b>Kingfisher</b>-Fennel with Fluoride  <b>Macleans</b>-Whitning, Ice Whitening Gel, White and Shine  <b>Mentadent P**</b>  <b>Morrison's Kids</b>-Sparkly Strawberry, Milk Teeth, Freshmint, Minty Gel Stripe  <b>Oral B</b> Stages  <b>Oral Dent</b>-OralClens, Mint  <b>Pearl Drops</b>-Toothpolish, Daily Shine, Smoker's, Ice mint Whitening  <b>Sainsbury's</b>- Whitening, Basics, Freshmint, Mildmint, Minty Stripe, Sensitive  <b>Sensodyne</b> Mint  <b>Superdrug</b>-Junior Softmint, Strawberry Glitter Gel, Tutti Futti  <b>Tesco</b>-Care Freshmint, Whitening, Steps 0-2, 2-6</p>	<p><b>Blanx</b>-Classic, Sensitive, Anti-Ageing, Intense Stain Removal  <b>Boots</b>-Kids 2-6, 6+  <b>Colgate</b>-Smiles 2-6, Crest for Kids, Milk Teeth  <b>Oral B</b> Stages  <b>Retardex</b>  <b>Sainsbury's</b>  <b>Spakling</b> Gel</p>	<p><b>Blanx</b>  <b>Biorepair</b>-Total Protection, Sensitivity Control, Night Protect  <b>Boots</b>  <b>Fluoride</b>  <b>Free</b>  <b>Eucryl</b>  <b>Powder</b>  <b>Euthymol</b>  <b>Kingfisher</b>  <b>Aloe Vera</b>,  <b>Tea Tree</b>  <b>LIDL</b>  <b>Dentalux</b> for Kids  <b>Periproduct</b>  <b>s-</b>  <b>Sensishield</b>  <b>Sensodyne</b>  <b>Original</b>  <b>Tom's of</b>  <b>Maine-</b>  <b>Fnnel</b> and  <b>Spearmint</b></p>

\*\*コポリマーもしくはクエン酸亜鉛とともにトリクロサンを含む歯磨剤

## 2) フッ化物歯面塗布

フッ化物歯面塗布は、フロリデーションが実施されていない地域において、適量のフッ化物を歯に局所応用する最適な選択肢の一つである。永久歯と乳歯のどちらに対してもフッ化物歯面塗布のう蝕予防効果に関する質の高いエビデンスが入手できる。数々のシステマティックレビューは、年に2回フッ化物歯面塗布を行うと乳歯では33%、永久歯では46%、う蝕を減少させると報告している。エビデンスは、フッ化物歯面塗布が乳歯の平滑面と永久歯の歯根面のう蝕病変の進行を阻止するという見解も支持している。フッ化物歯面塗布の効果のエビデンスの多くは、22,600ppmのフッ化ナトリウムを用いた研究に基づいている。

局所応用として使用されるフッ化物歯面塗布は数々の実践的な利点がある。それはよく実施されていて、安全だと考えられていること、さらに、フッ化物歯面塗布の適用は簡単で、最小限の訓練しか必要としない操作であることである。フッ化物歯面塗布の実施前に、完璧なる予防処置は必要ではないが、ほとんどの歯垢は取り除いておくことが好ましい。

特に低年齢の子供に対しては、必要最低限の少量のフッ化物歯面塗布剤を使用したほうがよい。0.25mLより少ない量を使用すべきである。塗布前に歯面は綿ロールかスリーウェイシリンジで乾燥するべきである。乳歯と永久歯の小窩裂溝、隣接面に対してマイクロブラシを用いて注意深くフッ化物歯面塗布を行うとよい。処置後30分は飲食やブラッシングを避け、その後4時間は軟らかい食べ物だけを摂取するように助言すべきである。

潰瘍性歯肉炎や口内炎の患者にDuraphatを使用するのは禁忌である。Duraphatの内容物の一つ(松やに)に、非常にわずかではあるがアレルギーのリスクがあるので、入院が必要となったアレルギーの既往や喘息のある小児では、適用は禁忌とされる。

フッ化物歯面塗布剤の種類	フッ化物濃度	
Fluor protector	8,000ppm	0.8%F
Lawefluor	22,600ppm	2.2%F
Duraphat	22,600ppm	2.2%F
Bifluorid	56,300ppm	5.6%F

## 3) 高濃度のフッ化物配合歯磨剤の処方

フッ化ナトリウム 2,800ppm の歯磨剤

対象：10歳以上のう蝕のハイリスク患者

フッ化ナトリウム 5,000ppm の歯磨剤

対象：う蝕発生リスクの高い16歳以上の患者、  
根面う蝕が存在するか発生する可能性のある患者、  
口腔乾燥、矯正装置を装着中の患者、  
オーバーデンチャーの使用者、  
う蝕になりやすい食生活や薬剤を処方されている患者



#### 4) フッ化物製剤の使用—処方に関する情報

フッ化物錠剤を使用する際には家族の協力が必要であり、それは錠剤の過少使用・過剰使用を防止することになる。6歳以下の子供が指示された量よりも多く摂取すると歯のフッ素症が発生するリスクが高まる。このことを考慮すると、他のフッ化物応用法が望ましく、最初に検討されるべきである。

#### フッ化物錠剤を処方する際の基本原則

子供の年齢	飲料水中のフッ化物濃度レベル		
	0.3ppm 以下	0.3-0.7ppm	0.7ppm 以上
生後 6 か月 - 3 歳未満	250 $\mu$ g/日 (500 $\mu$ g の錠剤を半分にする)	推奨しない	推奨しない
3 歳 - 6 歳	500 $\mu$ g/日	250 $\mu$ g/日 (500 $\mu$ g の錠剤を半分にする)	
6 歳以上	1mg/日	500 $\mu$ g/日	

錠剤は 1mg と 500  $\mu$ g のフッ化物濃度のものが入手できる。

錠剤の投与はブラッシング時とは別の時間にすべきで、最大の局所効果を得るためには口の中でゆっくり溶かすようにしてから飲み込む。

#### 5) フッ化物洗口

フッ化物洗口は 8 歳以上の患者が対象で、1,350ppm 以上のフッ化物配合歯磨剤で 1 日に 2 回ブラッシングするのに加えて、毎日か 1 週間に 1 回洗口を実施するように洗口剤が処方される。洗口には患者の協力が必要であり、洗口頻度にもよるが、効果を最大限にするためには、ブラッシングとは別のタイミングで実施したほうがよい。

#### 4章 健康な食生活への助言

全身と口の健康を推進していくための健康的な食生活に対する助言を、定期的に患者に伝えることが必要である。う蝕を予防するための食生活に関するキーメッセージは以下に要約されている。中心となるメッセージは、砂糖含有食品の摂取量と摂取頻度を減らすことである。

##### 1) う蝕を予防するための食生活への助言

う蝕を予防するために、合意が得られた推奨される内容：

- ・ 砂糖含有食品の摂取量と摂取頻度を減らす。砂糖含有食品の摂取は食事のときのみ限定するとよい。
- ・ 砂糖含有飲食物の摂取回数は1日に4回までに制限する。
- ・ 砂糖（果物に含まれる天然の糖分は除外する）の摂取は、食事全体の総エネルギー量の10%以下、あるいは1人1日60g以下に制限するとよい。子供の場合は、約33gとなる。

食事から摂取する砂糖の多くは加工した食品・飲料の中に含まれている。

う蝕を発生させる可能性のある食品・飲料には以下のものがある：

- ・ 砂糖とチョコレート菓子
- ・ ケーキとビスケット
- ・ パン、ペストリー、フルーツパイ
- ・ スポンジプリン、他のプリン
- ・ テーブルシュガー
- ・ 砂糖が添加された朝食用シリアル
- ・ ジャム、フルーツの砂糖煮、はちみつ
- ・ アイスクリーム
- ・ フルーツのシロップ漬け
- ・ 新鮮なフルーツジュース
- ・ 砂糖が添加されたソフトドリンク
- ・ 砂糖の入った牛乳をベースにした飲料
- ・ 砂糖を含むアルコール飲料
- ・ ドライフルーツ
- ・ シロップと甘いソース

はちみつ、新鮮なフルーツジュース、ドライフルーツはすべてう蝕を発生させる砂糖を含むと認識することが重要である。

## 2) 身体に良い食生活を実践するためのガイドライン

### よい食生活のための鍵となる事実

以下の文章は、人々が健康的な食事を選択する支援することを目的とした健康的な食生活の中心となるメッセージである。

健康的な食生活における2つの最も基本的な項目は：

- ・ その人の活動量に応じた適切な量を摂取する
- ・ 食品安全管理局が 2001 年に発行した「健康のバランス - *The Balance of Good Health*(Food Standards Agency, 2001)」という本に基づき、さまざまな種類の食品を食べること。

健康的でバランスの良い食事には、たくさんの種類の果物と野菜、全麦のパンや全粒のシリアルなどの炭水化物、赤身の肉、魚、卵やソラマメなどのタンパク質、乳製品（できれば低脂肪の製品）など、主要な食品グループの食品が含まれている。

### キーマッセージ1 - 炭水化物を主食にする

パンやシリアル、お米、パスタ、ポテトといった炭水化物は健康的な食事の重要な部分を占めている。炭水化物の中で全粒粉の穀物は多くの栄養素を含み、満腹感をより長く感じられるため最高の食品である。炭水化物は、食べる食品の 1/3 の量を占めている。それらは主エネルギー源であり、食事の中で栄養素と食物繊維をカバーする主な食品である。

### キーマッセージ2 - 果物と野菜を多く摂取する

さまざまな果物と野菜の中から少なくとも 5 単位(portion)を毎日食べることが望ましい。違った種類の果物と野菜は、異なる食物繊維、ビタミン、他の栄養素を提供してくれる。果物と野菜を多く摂取することは、英国の 2 つの主な死亡原因（心疾患と癌）のリスクを減らすこととなる。ほとんどの人は多くの果物と野菜を食べないといけなことを知りつつ、実践できないでいる。5 単位食べることは簡単である。果物と野菜の 1 単位は 80 g であり、手のひとすくいの量とほぼ同じである。

### キーマッセージ3 - 魚を多く摂取する

魚は毎週 2 単位(portion)は食べるべきである。そのうち 1 単位はサーモン、イワシ、サバ、まぐろといった脂ののった魚が望ましい。

魚は生か、冷凍品か、缶詰の中から選択するが、缶詰めや燻製の魚には塩分が多い。魚はタンパク質の良い供給源であり、多くのビタミンとミネラルを含んでいる。

### キーマッセージ4 - 飽和脂肪酸と砂糖を減らす

健康でいるためには食事にある程度の脂肪が必要である。脂肪には大きく分けて 2 種類ある：

- ・ **飽和脂肪酸** - 摂取過剰だと血中コレステロール値が上昇し、心疾患を発生させる可能性が増加する。飽和脂肪酸を含む食品は脂分の多い肉、パテ（ペースト状にした肉）、ミートパイ、ソーセージ、チーズ、バター、ラード、牛乳、ビスケット、ケーキそれにペストリーなどである。
- ・ **不飽和脂肪酸** - 飽和脂肪酸の代わりに不飽和脂肪酸を摂れば血中コレステロール値が下がる。これを含む良い食品は植物性油（ひまわり油、菜種油、オリーブオイルなど）、脂ののった魚、

アボカド、ナッツそれに果物の種などである。

砂糖含有食品を摂取する量と回数を減らせばう蝕を減らし、体重をコントロールする助けにもなる。

#### キーマッセージ5 – 塩は少しだけ摂る - 1日に6g以上はいけない

我々が摂取する塩分の3/4(75%)は朝食のシリアル、スープ、ソース、パン、ビスケット、調理済み食品などの加工食品からである。塩分を摂り過ぎると血圧が上がる。高血圧の人は平均的な血圧な人と比べて3倍以上心疾患や心臓発作を発生しやすい。

#### キーマッセージ6 – 十分な量の水を飲む

我々は脱水症状に陥らないために、毎日約6~8杯の水(1.2リットル)、あるいはその他の飲料を飲むべきである。

乳幼児には、食生活で特に推奨される内容がある。以下を参照してほしい。

[www.eatwell.gov.uk/agesandstages](http://www.eatwell.gov.uk/agesandstages)

キーマッセージの情報源：

食品安全管理局 - [www.eatwell.gov.uk](http://www.eatwell.gov.uk)

DH Change4Life - [www.nhs.uk/change4life](http://www.nhs.uk/change4life)