



## 虫歯リスクが激減！？発見！新★歯みがき法 (NHK ガッテン 2019年5月8日放送)

<http://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20190508/> より

### スウェーデンで発見！新★歯みがき法

1995年にスウェーデンの研究者たちは“イエテボリ テクニック”と呼ばれる新たな歯みがき法を発表しました。実験によると、通常の歯みがき方法と比べて虫歯の予防効果が40%以上高いことがわかったのです。その最大の目的は、**歯みがきの後に口の中にフッ素を残すこと**。現在スウェーデンの歯科医院などで指導されている歯みがき方法のポイントをご紹介します。

#### <ポイント1>

フッ素配合の歯みがき粉をたっぷり使う。  
(目安は2cm)



#### <ポイント2>

歯全体に歯みがき粉が行き渡るように意識して2分程度歯みがきを行う。

#### <ポイント3>

口の中の泡などをしっかり吐き出したあと、口をゆすがない。ゆすぐたい場合は水を少量にして、回数も少なくする（ゆすぐとフッ素の残る濃度が低くなるため）。

#### <ポイント4>

歯みがきのあと、2時間飲食をしない（最低でも30分）。番組で歯みがき後の唾液中に残るフッ素濃度とゆすぎの回数との関係を調べたところ、右図のような結果でした。



ただしイエテボリ テクニックの対象年齢は12歳以上です。

小さいお子さんにはオススメしていませんのでご注意ください。

### 歯の健康を守る！「プロケア」のすすめ

スウェーデンでは多くの人が、虫歯はなくても、定期的に歯科医院を訪れると言います。目的は歯科衛生士による「プロフェッショナルケア（通称プロケア）」を受けること。もちろんプロケアは日本の歯科医院でも受けることができます。



虫歯や歯周病を引き起こす細菌は、口の中にたまった歯こうをすみかにしています。歯科衛生士は特殊な器具を使い、ふだんの歯みがきではなかなか取りにくい、歯と歯ぐきの間にとまった歯こうも丁寧に取り除いてくれます。プロケアを受けると、虫歯や歯周病のリスクが大きく減ると言われています。

<ポイント3>の「口の中の泡などをしっかり吐き出したあと、口をゆすがない」ことがイエテボリテクニックの重要なところだと思いました。詳しくはNHKのHPをご覧ください。

