

## 海外派遣者のオーラルケアをサポートして

### 第8回 北欧の歯科事情

東京小児療育病院 歯科診療科長  
萩原麻美

今回は、虫歯予防大国である、スウェーデンのう蝕予防方法について、また、リスク別予防プログラムについてご紹介します。

スウェーデンでは

小学校入学までに1本でもむし歯があれば、う蝕ハイリスク者となります

日本の現状は…

東京都歯科保健目標 ～いい歯東京～ によると

	現状（平成 21 年度）	目標
3 歳児：う蝕のない者の割合	83.8%	85.0%
12 歳児：一人平均う蝕数	1.3 歯	1 歯以下

では、どのようにう蝕を予防するのでしょうか？

### 北欧のう蝕予防における3要素



#### 高濃度のフッ化物

日本の歯磨剤は薬事法により、フッ化物濃度 950ppm までと定められていますが、北欧では、他のヨーロッパ諸国、アメリカ、日本以外のアジア諸国と同様、通常の歯磨剤には 1500ppm までフッ化物が含まれています。また、う蝕ハイリスク者には、さらに高濃度のフッ化物が使用されます。加えて、フッ化物洗口も多用されています。

## 抗菌剤:クロルヘキシジン

日本では過去にアナフィラキシーショックが認められた経験から、クロルヘキシジンの口腔粘膜適用が禁忌となりました。しかしながら、欧米では、歯周病予防だけでなく、う蝕予防にも効果があるとして、通常0.2%クロルヘキシジンが使用されています。ハイリスク者のう蝕予防プログラムにも取り入れられています。

## キシリトール

植物から抽出された糖類で、野菜や果物に含まれ、砂糖の代用糖としてお料理やお菓子に利用されています。う蝕の原因にならないだけでなく、う蝕予防の効果が認められています。最近では、日本でもキシリトールを含有したガム、あめ、チョコレート、グミなどを見かけるようになりました。注意しなければならないのは、キシリトール以外にも他の糖類が含まれている場合があることです。原材料名を確認してキシリトールが少なくとも50%以上のものを選択しましょう。

【スウェーデンにおけるう蝕予防プログラム】

### Low risk patients :う蝕がなく、口腔清掃状態が良好

- ・食習慣のチェックと必要なアドバイス
- ・専門的口腔ケアとブラッシング指導
- ・フッ化物の塗布
- ・う蝕および歯周病についての情報提供
- ・喫煙の有害性についての説明、喫煙者には禁煙の奨励

### Medium risk patients :う蝕は認められないが、口腔清掃状態が良好

- ・ **Low risk patients** と同様の情報提供と処置
- ・ 臼歯のシーラント
- ・ フッ化物洗口、フッ化物タブレット、フッ化物ガム、いずれかの使用の奨励
- ・ 2か月に1度の歯科でのチェック

### High risk patients :う蝕が過去に1本以上認められた人

- ・ **Low risk patients** 、 **Medium risk patients** と同様の情報提供と処置
- ・ できれば毎日フッ化物洗口を行う
- ・ 年に2~4回、歯科医院で高濃度フッ化物バーニッシュあるいはジェルを塗布

- ・ 自宅で1カ月に1度、1日3回、5分間、フッ化物ジェルを2日間使用する
- ・ 自宅で3カ月に1度、1日3回、5分間、クロルヘキシジンジェルを2日間使用する

【スウェーデンにおける歯科医療について】

公共の歯科医院では23歳まで歯科は無料で受診できるようですが。

子どもに対して

- 1歳 : 歯磨剤、歯ブラシの配布
- 2歳 : 各家庭へ歯科医療についての案内通知
- 3歳 : 定期健診の開始

というサービスが提供されます。定期健診の中で、上記のような蝕予防プログラムに基づいて各個人へ必要な情報提供と処置が実施されます。

【日本で（日本人が）取り入れられるもの】

**高濃度のフッ化物**

前述のように日本で1000~1500ppm NaF（フッ化ナトリウム）含有の歯磨剤は購入できません。海外で購入あるいは、インターネットで購入ができます。フッ化物洗口は日本でも歯科医師の指示のもと行うことができます。最近では地方自治体において、幼稚園、小学校でフッ化物洗口を実施しているところもあります。



1100ppm のフッ素が含まれています

**クロルヘキシジン**

0.2%クロルヘキシジンは日本では購入できません。クロルヘキシジン含有の含嗽剤として日本で購入可能なのは、コンクールF、ジェルコートF（ウェルテック）、バトラーCHX洗口液（サンスター）があります。これらは、0.2%には程遠く低濃度ですが、特にコンクールは歯周疾患の予防および改善、口腔内のネバつき改善、口臭予防に効果があります。



## キシリトール

最近ではキシリトール含有のガムが手軽に購入できます。また、インターネットでキシリトール100%のタブレット、グミ、チョコレートも購入可能です。



キシリトールチョコレート



キシリトールタブレット

日本は、以前より、先進諸国の中でう蝕経験者数が多いことが統計的に指摘されてきました。歯磨剤にフッ素が配合され、地方自治体においてはさまざまな施策が実施されてきました。最近では、幼稚園、小学校におけるフッ化物洗口が実施されるようになり、確実に効果が認められています。今回は、日本と異なるものについてご紹介させていただきましたが、基本的な考え方は日本と共通です。8020が達成されるよう、幼少期から生活習慣について見直すことでう蝕および歯周疾患の予防に注力しましょう。

### 萩原麻美先生（歯学博士）

\*現職：社会福祉法人鶴風会 東京小児療育病院 歯科診療科長

資格：歯科医師 博士（歯学）、日本障害者歯科学会指導医

研修歴：東京医科歯科大学歯学部大学院歯学研究科 修了後、

2000年 国立小児病院 研究員／2003年、国立成育医療センター研究員

／2003年 神奈川県立こども医療センター／2012年 神奈川歯科大学附属横浜クリニック

職歴：1993～1997年 株式会社日本興業銀行（現みずほ銀行）健康管理センター 嘱託医

1996～1997年 東京医科歯科大学歯学部附属病院 医員

1998年 社会福祉法人鶴風会 東京小児療育病院 歯科

海外邦人医療基金 海外専門医療相談において2006年よりマレーシア、タイ、ドイツ、フランスにて在留邦人の歯科医療相談に協力。

2011年 JOMF セミナー（東京、大阪）で講演。