

海外派遣者のオーラルケアをサポートして

第10回 ～海外と日本の口腔ケアグッズ～

東京小児療育病院 歯科診療科長

萩原麻美

海外でスーパーやドラッグストアに行くと、さまざまな口腔ケアグッズを目にします。しかしながら、日本人には、日本で販売されているケアグッズは安心感があるようです。特に帯同するお子さまがいらっしゃる場合は、日本から当分の間まかなえる量の歯ブラシや歯磨き粉、フッ化物を持参します。歯科健康相談会場でも日本のケアグッズは非常に人気があります。

今回は、私の経験の中から日本と海外の口腔ケアグッズをご紹介します。

日本の口腔ケア製品

ヨーロッパ、アジア諸国と比較すると、日本では多種多様の口腔ケアグッズが販売されています。特に最近では、全身の健康に口腔ケアが非常に重要であることが認識されているからでしょうか、安価なものから高価なものまでたくさんの製品があり、どれにしようか迷ってしまいます。

【手用歯ブラシ】

子ども用（乳児、幼児、学童）から成人用までさまざまな歯ブラシがあります。ポイントは、

- ① ヘッドの形状：通常の大きさ、スリムヘッド、大きなヘッド、360度、ポイントケア用、3方向 など
- ② 毛のかたさ：やわらかめ、ふつう、かため
- ③ 毛の形状：極細毛、テーパード（毛先がとがっている） など です。

日本の歯ブラシは海外（欧米、アジア）と比べると、毛質は適度な太さとしなやかさがあり、ヘッドの大きさも程よく、非常に優れていると思います。



歯ブラシの正面と側面

左から、子ども用、成人用、大きなヘッド



タフトブラシ

【電動ブラシ】

細かに振動するタイプ（音波、超音波）と回転するタイプがあります。



音波タイプ

【歯磨剤、含嗽剤】

口腔清掃の補助剤として使用し、さまざまな薬効成分を含有しています。代表的な成分は、う蝕予防としてのフッ化物と歯周病予防としての殺菌剤、消炎剤です。歯磨剤と含嗽剤は医薬部外品なので、日本は薬事法により、海外の製品と異なる点があります。

- ・フッ化イオン濃度が 1000ppm 以下であること（海外と同一メーカーでも）
- ・グルコン酸クロルヘキシジン（CHX）濃度が非常に低いこと

したがって、薬剤の効果は海外の製品と同等ではない可能性があります。私個人の印象では日本製のものでも効果はあると思います。



成人用歯磨剤



キシリトール、NaF、塩酸クロルヘキシジン含有歯磨きジェル



フッ化物ジェル
(フッ化第一スズ含有)



含嗽剤



CHX 含有含嗽剤

【歯間ブラシ、デンタルフロス】

歯ブラシでは清掃できない部位である、歯と歯の間を清掃します。



歯間ブラシ



デンタルフロス



スポンジブラシ

【家庭での口腔ケア製品ではありませんが、...】

特にお子さまでは、う蝕予防を目的として、歯科医院にて定期検診時に高濃度のフッ化物を塗布するのが効果的です。

海外の口腔ケア製品

【歯ブラシ】

色がカラフルな製品が多く、目を引きます。ヘッドは日本の歯ブラシに比べると大きく、毛質はごわごわした使用感のものが多いです。

スウェーデンで代表的なメーカーTepe®社の製品はヘッドが独特な形態をしています、毛質がしなやかで意外にも使用感は良好です。



子ども用

成人用

アメリカの歯ブラシ



スウェーデンの歯ブラシ

【歯磨剤、含嗽剤】

前述したように日本とは異なり、フッ化物濃度（ほとんどが NaF）が 1450ppm までの製品が一般のスーパーやドラッグストアで購入可能です。ヨーロッパでは、6 歳までは概ね 500ppm 以下、7 歳以上は 1450ppm でも可能と製品のパッケージに表記されています。アジアではフッ化物濃度が表記されている国（台湾など）と表記されていない国（タイなど）があるようです。

含嗽剤は、日本でもおなじみのメーカーが主流ですが、殺菌効果が認められるグルコン酸クロルヘキシジンを含む製品も購入可能です。



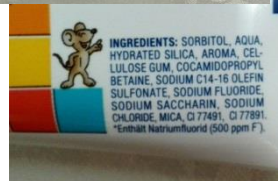
ロシア歯磨剤



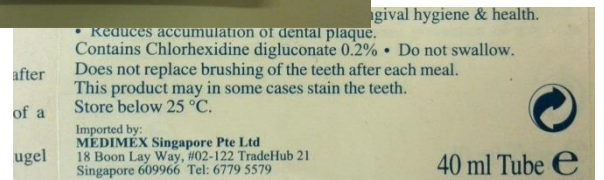
フランス歯磨剤 CHX 含有



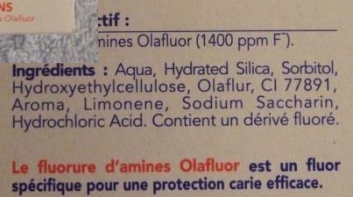
ドイツ幼児歯磨剤
NaF 500ppm



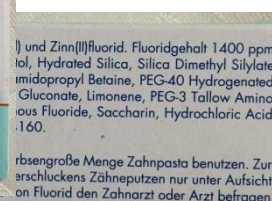
シンガポール歯磨剤
0.2%CHX 含有



フランス学童用 (7 歳以上)
NaF 1400ppm



ドイツ成人用
NaF1400ppm





スウェーデン成人用
NaF 1450ppm



スウェーデン歯磨剤
知覚過敏用



フランス含嗽剤
NaF 250ppm



ドイツ洗口液
NaF 250ppm



ドイツ含嗽剤
0.2%CHX

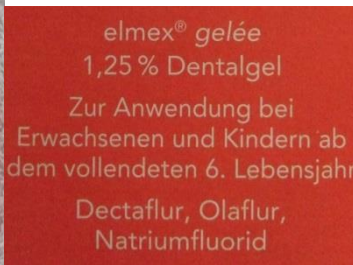
【その他の製品】

ドイツでは、う蝕リスクが高い場合、より高濃度の NaF を含有するジェルを使用するように歯科医院で指導されるようです。処方箋なしで購入可能です。

また、既に初期う蝕が認められる場合、再石灰化を目的として歯科医院にてより高濃度の NaF を患部に塗布します。この処置はアジア（シンガポール）でも行うようです。残念ながら、

これは購入できません。

フッ素を体内から取り込む目的で NaF 錠剤を処方されることもあります。



1.25%NaF ジェル



フランス NaF 錠剤

【歯ブラシの大きさ比べ！】

日本 VS アメリカ



日本 幼児用	アメリカ 幼児用	日本 成人用	アメリカ 成人用
-----------	-------------	-----------	-------------

日本 VS スウェーデン



日本 成人用	スウェーデン 成人
-----------	--------------



アメリカ 幼児用	日本 成人用
-------------	-----------

日本の成人用とアメリカの子ども用がほぼ同じサイズです！

日本と海外の口腔ケア製品はその成分と濃度が異なるものがあります。日本の店頭には並んでいなくても、インターネットで海外の製品は購入可能なものもあります。ドイツでは、ある母親からドイツの歯科医院で日本の製品の使用を勧められたと言って、日本語表記の歯磨剤を持ってきて相談を受けたことがあります。日本の製品も海外でその良さが認められてい

るようです。

もっとも大切なことは、個人の口腔内の状態を正しく把握したうえで目的にあった製品を選択することです。まず、かかりつけの歯科医師にご相談なさってはいかがでしょうか。また、こんな情報があれば知りたい、というご要望がございましたら JOMF まで是非ご連絡ください。(*)

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。

(*) 編集部より

このシリーズはあと 2 回で終了します。三上ゆう子先生（9 月掲載）と萩原麻美先生（10 月掲載）にそれぞれ 1 回ずつご寄稿頂く予定です。これまでの記事についてのご質問やそれ以外にもお聞きになりたいことがあれば記事の中でできる限りお答えしますのであらかじめお知らせください。ご質問等は 8 月 20 日までに下記フォームよりご連絡ください。

<http://www.jomf.or.jp/ning/index.html>