

11月8日は「いい歯の日」
オーラルケアニュース
歯周病予防に有効な歯間クリーナー

2004 - 2号

厚生労働省の調査（平成11年歯科疾患実態調査）によると、25歳以上の日本人の約80%はハグキの病気である歯周病（歯肉炎・歯周炎の総称）にかかっています。歯周病予防には、通常のブラッシングに加えて、デンタルフロスや歯間ブラシなど歯間クリーナーを上手に使うことが効果的です。

しかし、歯間クリーナーの使用率向上は、厚生労働省が提唱する「健康日本21」の中で、具体的な目標として掲げられているにもかかわらず、アメリカと比較しても、まだまだ低いのが現状です。

このニュースレターでは、歯間クリーナーの市場や使用率についてアメリカのデータをまじえながらご紹介します。

- 目次 -

- 1. 歯間クリーナーの使用率向上はみんなの目標 …… P2
- 2. 歯間クリーナーの歯垢除去効果 …… P3
- 3. 歯間クリーナーで清掃できる部位 …… P4
- 4. アメリカの歯間クリーナー使用状況 …… P5
- 5. 自分のお口の状態に合ったものを選ぶ …… P6

サンスター株式会社 広報室

〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3-1 TEL(072)682-6212 FAX(072)682-7917 URL <http://www.sunstar.com/>

1. 歯間クリーナーの使用率向上はみんなの目標

厚生労働省では、2000年3月から生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病などの発病を予防する「一次予防」対策を推進して、すべての国民の健康寿命を延ばすことを目的とした「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定し、生活習慣の目安となる、9分野70項目の数値目標を掲げています。

人生80年といわれる高齢社会にあって、健康で快適な生活を送るためには、まず何よりも毎日の食事をおいしく楽しく食べることが重要です。そのためにも、健康な歯とハグキは欠かせません。「健康日本21」の9分野の一つ「歯の健康」においては、歯を失わないようムシ歯・歯周病予防のための目標が示されています。その中の一つとして、成人期の歯周病予防のために、歯間クリーナー（歯間部清掃用器具）の使用率向上が目標として掲げられています。

健康日本21＜成人期の歯周病予防のための目標＞

40、50歳における歯間部清掃用器具を使用している者の割合をそれぞれ50%以上にする

*現状基準値:35～44歳 19.3%、45～54歳 17.8%(平成5年保健福祉動向調査)

サンスターの調査では、歯間クリーナーの市場は徐々に伸びていますが、使用率には毎年増減があります。また、アメリカの市場と比較してもまだまだ小さいことがわかります。自分の歯を守るためにデンタルフロスや歯間ブラシなど歯間クリーナーを使うことがいかに効果的であるか、情報発信と優れた商品の提供が不可欠です。

＜歯間クリーナー市場の比較 日本(市販・歯科)とアメリカ＞

	2003年	2002年	2001年	2000年	
日本	83	82	78	82	億円
アメリカ	167 (200)	168 (201)	169 (202)	163 (196)	百万ドル (円換算目安 億円)

＜日本の歯間クリーナー使用率＞

	2003年	2002年	2001年	2000年
デンタルフロス	4.0%	5.1%	6.6%	6.7%
歯間ブラシ	13.8%	16.5%	21.1%	17.5%
糸ようじ	17.0%	21.1%	29.8%	17.5%

<サンスター調べ>

2. 歯間クリーナーの歯垢除去効果

歯周病やムシ歯の最大の原因となる歯垢（細菌のかたまり）を除去するために、日常生活の中で最も一般的で効果的な方法は、ハブラシによるブラッシングです。しかし、このブラッシングだけでは、歯と歯の間や歯とハゲキの境目、歯並びの悪い部分、ブリッジ等補填物の周辺などを、十分に清掃することは難しいものです。そのため、お口の中の清掃をより確実に行うために、ブラッシングに併用する用具として、歯間ブラシやデンタルフロスなどの歯間クリーナーが登場したわけです。

下の図は、ハブラシだけでブラッシングした場合と、ハブラシに歯間クリーナーを加えて清掃した場合、それぞれどれだけの量の歯垢が除去されるかを示したものです。

ハブラシ単独よりデンタルフロスを併用した場合の方が、また、デンタルフロス併用より、歯間ブラシを併用した時の方が、より多くの歯垢が除去できることがわかります。

< 歯垢除去率 >

歯間部の歯垢を 100 とした場合 (%)

一般の人がブラッシング指導を受けた後、
3 分間ブラッシング

58

ブラッシングにデンタルフロスを併用

86

ブラッシングに歯間ブラシを併用

95

(日本歯周病学会誌より)

歯間ブラシは、ナイロンなどの合成樹脂製のフィラメントをワイヤーにはさんで、ねじって固定した小さなブラシです。歯と歯の間のハゲキと接しているすき間の歯垢を取り除きます。

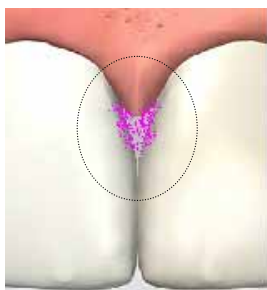
デンタルフロスは、主にナイロン、ポリエステル、PTFE（ポリテトラフルオロエチレン）などの合成樹脂製の繊維で、歯と歯の接している部分など、ハブラシだけでは取れない歯垢を取り除きます。

3. 歯間クリーナーで清掃できる部位

歯周病やムシ歯の原因となる歯垢は細菌のかたまりです。毎日ブラッシングしていても、ついついみがき残しが出てしまうものです。特に歯と歯の間、歯とハグキの境目はハブラシの毛が届きにくいので、歯垢がたまりやすくなっています。歯科医や歯科衛生士のアドバイスを受けて、自分のハグキの状態や使いたい部位に合った歯間クリーナーを選ぶことが重要です。

(1) 歯間ブラシ

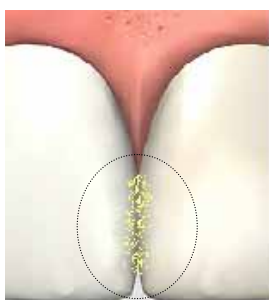
< 歯間ブラシで清掃できる部分 >



歯間部の歯とハグキの境目。
歯間空隙が明らかにある部位
の、歯周病予防・根面ムシ歯予
防に効果的。

(2) デンタルフロス

< デンタルフロスで清掃できる部分 >



歯と歯が接している部分。歯間ブ
ラシが入らない狭い歯間部の歯
周病予防・隣接面ムシ歯予防に
効果的。

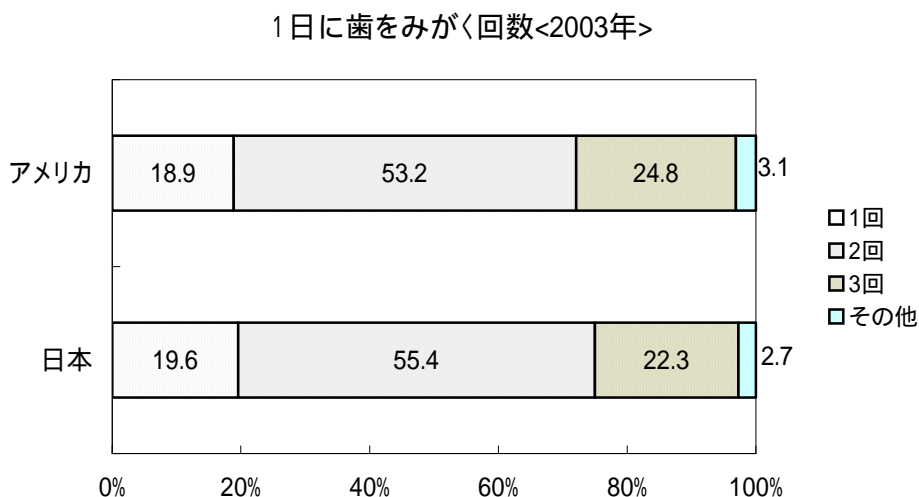
デンタルフロスは、歯のすき間が狭い方でも、無理なく使えて便利です。歯に詰め物・金属冠などがある場合でも引っ掛かりにくいワックスタイプと、歯面にフィットさせやすく、歯並びが悪い場合でも使いやすいアンワックスタイプがあります。

4. アメリカの歯間クリーナー使用状況

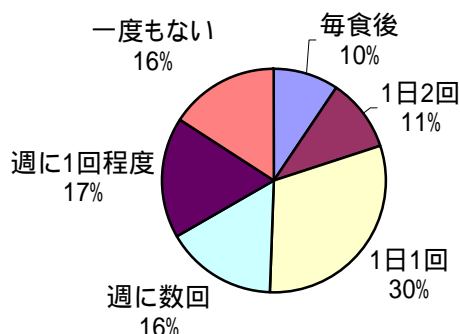
下のグラフでわかるように、アメリカも日本も1日に歯をみがく回数だけを比較すると、それほど変わりません。しかし、アメリカの歯間クリーナーの使用頻度は、たいへん高く、毎食後・1日2回・1日1回は使うという人が50%以上もいます。

前出のように、現在、日本では健康日本21の目標値が、「歯間クリーナーの使用率を50%以上にしよう」ですから、アメリカはこの目標をすでにクリアしていることになります。

この背景には、「治療より予防」という意識が広く浸透している上に、歯並び、白い歯へのこだわりが日本より強く、オーラルケアへの意識は全般的に日本より高いということがあります。



アメリカの歯間クリーナー使用頻度



日本のデータ サンスター調べ
 アメリカのデータ American Dental Association,
 Survey Center, Public Opinion Survey 2003

5. 自分のお口の状態に合ったものを上手に選ぼう

お口の中の状況は、一人ひとり違うものですし、時間の経過と共に変化します。ですから、歯間クリーナーを選ぶ時も、お口の状態に適した自分で使いやすいものを選びたいものです。そのためには、歯科医や歯科衛生士など専門家による指導を受ける必要があります。オーラルケアには、こういったプロフェッショナルケアは欠かせません。気軽に相談できる「かかりつけ歯医者さん」を見つけ、半年に一度は定期検診を受けることを生活習慣の一つに取り入れたいものです。

もちろん、それだけではなく、「健康を守るのは自己管理と自助努力」というセルフケアの意識を持って行動することが大切です。健康を守る最も基本的なことは、食生活・運動・休養・生活リズムがいずれも適切であること、というのは一応誰もが知っていることです。ただ、知識と行動は別ものです。これをどう実践していくかが、私たち一人ひとりの課題といえそうです。

11月8日は「いい歯の日」です。普段のオーラルケアを見直し、いつもの歯みがきに歯間ブラシやデンタルフロスを加えてみてはいかがでしょうか？ それがひいては自分の歯を、健康を守ることに繋がっているのです。

このニュースレターに関するお問い合わせ先

サンスター株式会社 広報室

本社	〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3-1 TEL072-682-6212 FAX072-682-7917
東京	〒105-0014 東京都港区芝3-8-2-21F TEL03-5441-1424 FAX03-5441-8778