



シュンデンタルタイムズ 05

2021

今月の特集

イエテボリ法

今回は『予防歯科先進国』スウェーデンで始まった**歯磨き方法**のご紹介です。

1970年代、スウェーデンでは多くの人がむし歯や歯周病で歯を失いました。スウェーデン政府は1970年代に「予防歯科」を国家プロジェクトとしてスタートさせ、このプロジェクトの大規模調査を行ったのが**イエテボリ大学**です。

調査の結果、むし歯予防には、**セルフケア**（ご自宅での歯磨き）と**プロフェッショナルケア**（歯科医院で受けるクリーニング）の両方が重要であることがわかりました。

歯を削ったり、詰めたりするのではなく、「**予防**」が重要であると言われるのはイエテボリ大学の調査が大きく関わっています。



むし歯になるメカニズム

01. 細菌

お口の中にはたくさんの細菌がいます。その中に酸を出し、歯を溶かしてしまう細菌がいます。その細菌が増えない様にするには、毎日のセルフケアが欠かせません。



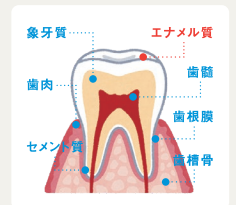
02. 糖質

食べ物の中には糖質が含まれています。白米やパンも糖質です。糖質を栄養にしてむし歯菌は増殖します。甘いものが好きでよく食べる人は、甘いものを食べない人に比べむし歯になりやすい傾向にあります。



03. 歯質

歯の表面をエナメルといいます。そのエナメル質の薄さや密度に個人差があります。遺伝、年齢、生活環境等、様々な原因がありますが、歯質を強化するために高濃度フッ素が配合された歯磨きペーストをブラッシング時に取り入れる事で歯質を強化することができます。



イエテポリ法による歯磨き方法

01. 歯ブラシに2cmの歯磨剤をつける。



02. 歯磨剤を歯全体に広げながらブラッシング。



03. 歯磨剤による泡立ちを保つ。



04. 歯磨剤を吐き出さずに10mlの水を含む。



05. 30秒間そのまま洗口する。



06. 吐き出した後、うがいをしない。
(その後30分～2時間は飲食をしない)
フッ素が口の中に残留し、フッ素効果を発揮することが可能になります。

フッ素の効能

イエテポリ法の歯磨きを語る上で欠かせないのが“フッ素”です。フッ素には、歯を守る意味で様々な効能があります。



エナメル質の修復促進

酸により歯から溶け出したカルシウムやリンを補うこと(再石灰化)を促進します。

歯質を強化

歯の表面を覆うエナメル質を、酸に溶けにくい性質に変え、むし歯への抵抗力を高めます。

菌の働きを弱める

むし歯を引き起こす細菌の働きを弱め、酸がつくられるのを抑えます。

※そのエナメル質強化に着目したのが「イエテポリ法」という歯磨き法となります。

SPECIAL 付録

函館もだいぶ雪解けが進み山菜がたくさん出始めてきました。ここ石川町も、少し山の方へ足を向けるとたくさんの山菜が芽を出しています。最近「ふきのとう」。診療前にジョギングをしているのか、山菜採りをしているのかわからない位、山の幸を頂戴しています。

私は天ぷらも好きですが、素揚げして「ほりにし」というスパイスをかけて食べています。美味です!



P2 OPEN!



シュンデンタルクリニック

〒041-0802 北海道函館市石川町 461-38 TEL 0138-47-3737

<http://shundc.jp/>