



シュンデンタルタイムズ 06

2021

今の特集 音波ブラシを勧める理由

今回は音波歯ブラシの効果をご紹介します。当院でもよく処方する音波歯ブラシ。一体どのような効果があり、何を根拠にオススメしているか。その理由をご説明します。当院は、エビデンス(科学的根拠)に基づいた医療を提案していることもご理解いただければと思います。

音波歯ブラシの長期使用効果

音波歯ブラシを短期間使用で効果測定した研究はいくつか発表されており、効果や効率は「手用歯ブラシより高い」とする論文は沢山ありました。そのため口腔衛生用具の一つとして、音波歯ブラシは有効なものとして考えられていました。しかし長期間使用の論文・文献は今までなかったのです。ところが、2019年に発表された、ドイツライプスヴァルト大学のVinay Pitchikらの研究論文は11年間音波歯ブラシを使用した人たちの追いかけたもので、ついに長期間使用の論文が完成したのです。

指標(評価)としたのは何か?

11年間に渡り、患者さんの虫歯・歯周組織の健康度・歯の喪失への影響を評価しました。長期間に追いかけた研究(コホート研究)は、とても信頼度が高く、良質な実験で信頼性の高い結果であることは間違いありません。

研究結果

- 観察期間11年間 音波歯ブラシを使用した結果、歯周ポケット・う蝕の進行・歯の喪失も一般的な清掃器具を使っている人と比較して良好ということがわかりました。
- 長期使用による有害事象もないため、音波歯ブラシを勧めても良いという結論に至りました。

当院でオススメしている音波歯ブラシ

PRINIA Smile

医院販売価格:プリニア10,450円(税込)
ブラシが三種入っています



\ オススメポイント /

- ① 製造元はPanasonic(本体:日本製)
- ② 替えブラシは450円~1,000円と安価(全て2本セットの価格)

※ 海外製音波歯ブラシの替えブラシは3,000円前後かかります。比較すると非常に安価なので、ご家族で本体を共有して替えブラシを使用するのもアリですね。

詳しくはこちら



舌清掃は口臭に効果的か？

2010年のオランダ アムステルダム大学 MI Van der SleenとSOMT (筋骨格療法財団) 大学Emiel van Trijffelらの研究「Effectiveness of mechanical tongue cleaning on breath odour and tongue coating (舌清掃は、口臭と舌苔に有効か)」は、システムティックレビュー (もっとも信頼度の高い論文)として以下の内容が発表されています。

舌清掃が口臭及び舌苔 (舌の表面にできる細菌塊) に及ぼす効果がある。

口臭の原因は口の中に存在する細菌から発するガスが大きく関係する。

舌のブラッシングにより口臭と舌苔除去に大きく寄与することが証明された。

皆さんが既に知っている口臭の原因である歯周病と合わせて、舌の清掃により口臭は改善されると結論付けられました。マスク生活を余儀なくされているこの期間に、口臭撃退へアプローチしてみませんか？

当院でオススメ 舌ブラシ

ゼクリンモア (舌クリーナー)

私も毎朝使っています! ごっそり取れますよ〜戸

By 院長



SPECIAL 付録

GWは川釣りに行きました!

山の中はまだ雪が残ってます!

次男が釣った魚を後から持ってかえろうと雪の中で冷やしていたら、いつの間にか無くなっていました。

キツネのしわざ? 鳥さんでしょうか?

この時期は熊も出てきますから・・・。

無事です!



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/>