

一般社団法人 日本口腔衛生学会 フッ化物応用委員会 (2013年8月)

日本口腔衛生学会自由集会4「食後30分間、ブラッシングを避けることの是非」の討論要旨を中心にまとめました

最近、歯科保存学領域から発信された『歯みがきによる歯のダメージを防ぐには、少なくとも食後30分以上経ってから歯みがきをするのが望ましい』という言説が各メディアによって喧伝され、様々な波紋を呼んでいます。本学会関係者におかれましても、様々な場で「食後30分後にブラッシングを行うことの科学的根拠は何か?」「その疫学的根拠は何か?」という質問を受けているものと思います。とくに学校歯科保健の現場では「給食後のブラッシングをどうすべきか」という混乱も生じているようです。

ある言説が科学的裏付けを離れて拡大することは、私たち歯学研究者にとって不本意なことであります。しかしながら、これまでにない視点からブラッシングを捉え直し、新たなブラッシング法の提唱に挑むことは、将来の歯学を構築する上で大変重要なことです。

本年5月に開催された日本口腔衛生学会自由集会では、「食後30分間、ブラッシングを避けることの是非」について、日本歯科保存学会および本学会の会員の講演に基づき、科学的に検証し議論されました。その結果、「食後30分間、ブラッシングを避ける」は正確性に欠ける表現であり、「酸性飲食物摂取直後のブラッシングは避ける」、すなわち、酸性飲食物の摂取によって生ずる酸蝕症に限定して適応されるとの訂正がありました。また、30分間につきましては、主に試験管内での酸蝕実験の結果に基づくものであり、今後の検討課題であることが確認されました。さらに、酸蝕症は主に成人期の問題であり、通常の食生活習慣を持つ小児・未成年期には適応されないとの合意が得られました。

ブラッシングの目的はプラークの除去、すなわち酸を産生する細菌を取り除くとともにその原料となる糖質を取り除くことです。ブラッシングを怠ると、歯垢中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて、歯が溶けだす脱灰が始まります。したがって、食後のブラッシングは、これまで通り、齲蝕の予防に有用と言えます。