

歯ブラシ除菌器活用の効能

歯ブラシの保管、
どうしていますか？

口腔内には600種類以上の細菌が数億〜数十億個存在している。歯ブラシによるブラッシングで口腔を清潔に維持、管理することは常識で、よほどのことがない限り、1日1回は歯を磨くはずだが、使用後の歯ブラシの「保管方法」については、書かれたものを見たとか、歯科医療従事者から指導を受けたという話をあまり聞かない。使用後の歯ブラシの保管方法として数年前から「歯ブラシ除菌器」を使っているという東京・銀座開業歯科医の鈴木禎氏に、歯ブラシに付く細菌とその除菌、そして使用後の管理方法等について聞いた。

鈴木禎氏に聞く

「口腔衛生指導書などで「歯ブラシの選び方」について書かれたものは数多く目にはありますが、使用後の歯ブラシの保管方法を書いたものを見たことがないのはなぜでしょうか。」

鈴木 ブラッシング後に歯ブラシを水洗いして、濡れたままの状態でも保管すると、細菌が繁殖する条件が整う可能性があるのが好ましいことではないことは分かっているのです。しかし、口腔保健を指導する側に保管方法についての発想がなく、すっぱりと欠落していた部分だったということではないでしょうか。

除菌で意識が変わる

私が使用後の歯ブラシの保管方法を真剣に考えるようになったのは、院内感染のMRSAがマスコミ等で取り上げられ、社会が大きく注目した時です。

感染経路の問題にぶつかり、歯ブラシも大きな感染経路になるのではないかと考



除菌器で個別に保管し、表層除菌するだけでも感染ルートを遮断できるのではないかと考え、「除菌器を使うことを自院から始め、患者にも薦めています。」

13年前の韓国・ソウルで開かれたFDI総会で、使用後の歯ブラシに付着する細菌の数と滅菌効果の実験結果が学術発表されています。日本ではあまり関心が持たれな

かったように思うのですが。鈴木 国民に向けた学会のプロパガンダの問題もあるでしょうし、メーカーからすれ

歯ブラシに付着した細菌数

	細菌数
平均	4,300,000
歯ブラシ1	3,000,000
歯ブラシ2	25,000,000
歯ブラシ3	5,000,000
歯ブラシ4	5,000,000
歯ブラシ5	2,200,000

歯ブラシに付着した細菌の死滅率

殺菌時間	残存細菌数(平均)
0.0分	4,300,000 (0.0%)
0.5分	4,000,000 (6.98%)
1.0分	450,000 (89.53%)
5.0分	39,000 (99.09%)
10.0分	42 (100.00%)
30.0分	30 (100.00%)

1997年FDIソウル総会で学術発表された「歯ブラシ除菌器の殺菌効果」の実験結果



ば、新しいマーケットの開拓は勇気がいるものです。歯ブラシを一月1回は定期的に取り替えましょう」と訴えることと同じ効果を期待したのかもしれません。とはいえその1カ月間、歯ブラシの保管をどうするのかについては言及すべきだったと思います。

患者に歯ブラシを毎日取り替えるよう指導して、歯周病を治す歯科医師がいると聞きます。やはり細菌が付着した歯ブラシで磨くということは口腔内に何らかの影響があるということでしょうか。鈴木 口腔内には常在菌という菌群が常に存在し、それらは無菌化することはできません。それらの菌は一般に栄養要求度が高いため、また、口腔外、特に乾燥環境では長く生きることが困難です。しか

しながら、湿った環境下では食物の中にあつた菌などが増殖する可能性は否定できません。従って、細菌が多く付着している歯ブラシと細菌の付着の少ない歯ブラシとを明らかにいかとなると、間違いなく少ない方がいいと言えます。しかし、因果関係が明確に示されていない現状では、使用後の歯ブラシの細菌が増えること病気の原因になるといったことを直接言い過ぎるのは問題です。

の扉を開けるのを嫌がる人がいます。薬剤消毒できているのに洗って保管しているのですが、開けると臭うのでそれが「我慢できない」というのです。しかし、そこに殺菌灯を付けると臭いがほとんどしなくなると、ということを良く耳にします。歯ブラシも1本だとそうしたこと分らないのですが、数が多くなるとそれがリアルに実感できます。消臭されることが実感されれば使用後の歯ブラシの除菌に対する意識も違ってきます。歯ブラシの除菌はもっとスタンダードになるべきだと思いますね。

歯ブラシのTVコマーシャルなどを見ると、毛先が歯周ポケットの中まで届き、歯垢を除去との宣伝文句をよく耳にしますが、歯垢を



除去した毛先の除菌というのが聞いたことがないので。鈴木 口腔内には600種類以上の細菌がいるわけですが、歯ブラシを口腔内に入れた時には、一時的には歯ブラシ自体が口腔内と同じ細菌環境になっていると考えるべきです。特に歯垢を除去しやすくするために、毛先を加工して窪みをつけたりすればするほどブラシ表面には細菌が溜まりやすくなるでしょう。歯ブラシの除菌に気を使っている人が、熱湯消毒をしたりする人もいますが、一般的には水で洗えばそこそこきれいになったと錯覚し、歯ブラシに細菌が残っているとは思いたくないわけですね。



病院によっては、患者さんを個別にブラッシング指導するために歯ブラシを個別に保管する場合がありますが、歯科衛生士さんの中にはその棚

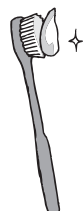


の現場の意識が変われば国民の意識変革も早まるのではないかと思っています。鈴木 臨床の現場の意識が変われば国民の意識変革も早まるのではないかと思っています。歯ブラシの除菌に気を使っている人が、熱湯消毒をしたりする人もいますが、一般的には水で洗えばそこそこきれいになったと錯覚し、歯ブラシに細菌が残っているとは思いたくないわけですね。

習慣となっている国民の使用済み歯ブラシの保管方法を変えるのは難しい問題なのでしようね。鈴木 人が使った歯ブラシを使うのは誰でも嫌なものです。そこには使用後の歯ブラシには何か付いているの、思いが潜在的にあるからだと思います。歯ブラシに付いている細菌を減らすのに反対する人はまずいないはずですが、だから義歯洗浄剤を使って歯ブラシを洗浄、除菌するという人もいるわけですね。

食育と一緒に、何を食べるかだけを謳っていたものが、歯科が絡むことで摂食を考えるようにもなりましたように、歯ブラシを選ぶ・使うというところだけにスポットが当たっていて、どう保管するのかが抜けたまま何十年も経ってしまったわけですね。私の自宅では早くから除菌器を使って歯ブラシを保管しています。それが習慣になってしまつて、使用後の歯ブラシを水洗いしたぐらいでは子供たちも嫌がります。習慣化すること意識はおのずと変わってくるのではないのでしょうか。

全身の健康との関係で



東京医科歯科大学では最近、歯ブラシの保管方法が話題になり、同大学の売店で歯ブラシ除菌器が評判で、売れていると聞きます。患者さんには潜在的に歯ブラシに対する除菌の意識があつた



(すぎきたたし) 1966年東京都生まれ。「基礎医療なくして先進医療なし」をモットーに最先端の歯科技術・材料を導入し、治療にあたる