

日本語要約・臨床解説

歯みがきは2分か、3分か。1分の差の、臨床的な意味。

一部の比較は3分を支持するが、差はごく小さい。患者への指導を「時間を延ばす」だけにしないための知見。

歯周治療 / システマティックレビュー

6報、20比較。単回ブラッシング実験。

著者評価は中等度の確実性。単回のプラーク除去に限定。

01 研究の要点

目的

2分と3分の歯みがきで、直後のプラークスコアにどの程度の差があるかを調べた。

方法

本人・専門職によるブラッシングと、手用・電動歯ブラシを分けて検討。2025年5月までの研究を検索した。

結果

本人が手用歯ブラシを使う比較など一部では3分が統計学的に有利だった。ただし著者は、全体の差を「ごく小さいか、ほぼない」と評価した。

結論

確実性は中等度と評価され、差の臨床的意味は乏しいとされた。長期の疾病予防を直接比較した結果ではない。

読み取れること

- 単回の清掃後スコアを比べた研究。
- 統計学的有意差と、患者に実感できる利益は別。
- 長期のう蝕・歯周炎予防に関する優越性は不明。

02 臨床で考える

追加の1分より先に、磨き残しを一緒に見ているか。

1. すでに一定の時間を確保している患者には、時間だけを増やすより、どこに残っているかを視覚的に共有する指導を検討する。これは本レビューを踏まえた診療上の考察で、指導法同士を比較した結論ではない。
2. 患者が続けられる方法と、苦手な部位への対応を相談する。時間を守れないことだけでセルフケア全体を否定しない。
3. 指導の評価は「何分磨いたか」に加え、個々の口腔内で何が変わったかを経時的に確認する。

短時間でよい、歯間清掃が不要という結論ではない。2分から3分への延長についての、限定された比較。

臨床で深く読む

原著の報告と編集上の解釈を区別した解説です。AI編集・歯科医師未監修。

2分から3分への延長だけで、大きな清掃効果を期待しない。

単回の歯磨き実験をまとめると、一部の比較は3分に統計学的に有利だった。しかし著者は差を非常に小さい〜ほぼないと評価し、臨床的重要性をほぼ無視できる程度とした。長期的なう蝕・歯周病予防の差を示した研究ではない。

対象

適格な6報・20比較。参加者の総人数や年齢の内訳は抄録では不明。

介入・評価対象

3分間の歯磨き。本人による清掃と専門家による清掃を分けて評価。

比較

2分間の歯磨き。手用と電動も分けて解析した。

評価項目

1回の歯磨き後のプラークスコアや減少量。平均差または標準化平均差を使用。

追跡・評価時点

単回の清掃実験。検索は2025年5月まで。

結果の大きさを、診療の視点で読む

有意差があった比較

原著の報告：本人による手用ブラシと、専門家による電動ブラシの終了時スコアは3分側に有意だった ($p \leq 0.05$)。

臨床での読み方：本人・専門家、手用・電動という条件が異なるため、「すべての歯磨きで3分が優れる」とまとめない。

効果の大きさ

原著の報告：著者はプラーク除去の差を非常に小さい〜ほぼないとし、臨床的重要性を乏しいと解釈した。

臨床での読み方：有意差の有無だけでは、日常で本人が意味のある改善を得られるか判断できない。

目の前の患者に、どこまで重なるか

研究に近い条件：歯磨き時間の指導を見直し、延長そのものの根拠と、実際の磨き残しの評価を分けて話合う場面。

未確定の範囲：毎日の継続による発症予防効果、特定の年齢・歯列・歯周状態での最適時間は、この単回実験の統合から決められない。

エビデンスの対象は短期指標

結果は歯磨き直後のプラークである。長期の出血・う蝕・歯の喪失が同じになるとは示していない。

原著の確実性評価を限定して読む

原著はGRADEで中程度の確実性と報告した。これは今回の小さなプラーク除去差についての評価で、あらゆる予防効果の評価ではない。

自院で検討するなら

- ・院内資料で3分を勧める根拠を示す場合、単回プラーク実験での小さな差であることを同じ箇所に記す。
- ・時間を守れたかという記録と、本人に残っているプラークの位置を分けて確認し、時間の長さだけで指導効果を判断しない。

患者さんへの説明例

1回の歯磨きで2分と3分を比べた研究では、3分のほうが少し良い比較もありましたが、全体として差はとも小さいとされています。これだけで長期のむし歯予防が同じ、あるいは3分なら十分とはいえません。時間とあわせて、実際の磨き残しを確認する材料にします。

患者の希望と治療条件に合わせ、歯科医師が内容を検討するための研究説明例です。個別の治療結果を保証するものではありません。

同僚と考える問い

歯磨き時間の延長を提案する前後で、患者本人の手用ブラシの結果と、専門家が行った清掃の結果を分けて説明していますか？

コメントする：<https://nakanoyuyadental.com/articles/two-versus-three-minute-brushing#comments>

臨床解説の確認資料：原文抄録（PubMed）（Methods / Results / Conclusions（質的研究は主題・解釈を含む））
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42693944/>

研究の限界・解釈上の注意

- ・単回実験から毎日の習慣や長期の疾患リスクへの影響は判断できない。
- ・本人と専門職、歯ブラシの種類で条件が異なる。
- ・抄録には統合効果の具体的な数値は示されていない。
- ・原文抄録を確認。確実性「中等度」は著者らの評価。

03 原著・資料の範囲

Dental Plaque Scores After 2 or 3 Minutes Toothbrushing: A Systematic Review and Meta-Analysis.

Toonen LSJ, Thomassen TMJA, Loeffen AWM, Timmerman MF, van der Weijden FA, Slot DE.

International Journal of Dental Hygiene | 原著公開日：2026-09-04

PMID：42693944 | DOI：10.1111/idh.70154

PubMedで原文抄録：<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42693944/>

出版社の原著：<https://doi.org/10.1111/idh.70154>

資料確認・作成日：2026-09-15

収録範囲：既存の日本語要約と編集上の臨床解説。原著全文の翻訳ではありません。確認範囲と未確認事項は上記の限界欄に記載しています。

免責事項：AI作成・歯科医師による監修未実施。医療者の学習用資料であり、個別患者への診断・治療指示ではありません。臨床判断に用いる前に原著と最新の診療指針を確認してください。