

生涯にわたって健康に過ごすために 子どもの歯を守る



6/7 久世保育園での保健師による虫歯予防の話と歯みがき指導

平成28年度の岡山県の「母子・歯科保健関係事業実施状況」の速報値(以下、歯科保健報告)における真庭市の3歳児の虫歯有病率は、岡山県内の27市町村の中でワースト2位という深刻な結果となりました。しかし生涯にわたり歯と口の健康を保つためには、子どものうちから歯と口の環境に関心を持ち、その健康を維持していかなければなりません。まずは、真庭市の子どもたちの虫歯の状況や予防の取り組みについて、健康推進課 高坂明美 上級保健師に話を聞きました。

乳幼児の虫歯についての分析

真庭市と新庄村の乳幼児健診の結果を基に、今年、真庭保健所が行った「真庭保健所管内の乳幼児健診の問診・歯科診察結果等の分析(岡山大学委託)」によると、真庭市の乳幼児の虫歯の状況について、4つの傾向が見られることが分かりました。

もちろん、口の中の細菌の有無や歯並び、歯みがきの習慣など個々の条件は違いますが、統計的分析から得られた傾向を、今後の虫歯予防につなげていかなければなりません。

1 2、3歳児では、第1、2子より第3、4、5子の方が、虫歯有病率が高い

▼例…兄弟がいることで間食を食べ始める年齢が早くなり、食べる回数も増えてしまう

2 3歳児では、昼間の保育を両親や保育園以外(祖父母など)がしている子どもの方が、虫歯有病率が高い

▼例…間食の内容が子どものお好きなものに偏りがちになり、回数も増えてしまう

3 2、3歳児では、間食を1日3回以上する子どもの方が、2回以下の子どもに比べ虫歯有病率が高い

▼例…飲食後に虫歯菌が出す酸により、歯が溶け出しやすい状態が何度も訪れる

4 1歳6カ月までに卒乳できていない子どもの方が、卒乳できている子どもに比べ治療をしていない虫歯がある確率が高い

▼例…歯みがきをしないまま眠ってしまい、虫歯になる可能性が高まる



健康推進課
上級保健師 高坂明美



【用語の説明】
有病率…ある一時点において、疾病を有している人の割合

県内ワーストクラスの 虫歯有病率

平成28年度の岡山県の歯科保健報告における虫歯有病率は、岡山県内の27市町村の中でみると、1歳6カ月児がワースト6位、3歳児がワースト2位と、深刻な結果となっております。

その原因としては前出のようなものが考えられるため、真庭市ではさまざまな取り組みを行っています。そのうち、真庭市が独自で行っている取り組みである「2歳児歯科健診」や「RDテスト」、「妊婦歯科健診」について紹介します。

2歳児歯科健診と RDテスト

2歳児歯科健診は、法律で定められている1歳6カ月児と3歳児の健診の間で行うことで、虫歯予防への意識を高めることを目的としています。また平成29年度からは、口内の虫歯菌の状況を確認することで虫歯予防への意識啓発を進めるため、2歳児歯科健診時に子どもとその保護者に対してRDテストを実施しています。

このRDテストは、試験紙を使って唾液から虫歯菌の数を調べること、虫歯の成りやすさを短時間に色

で見て確認することができるところから、保護者の方の口内への意識啓発につながっています。



スポイトで唾液を取り検査するRDテスト
(2歳児とその保護者で実施)

「マイナス1歳からの歯科健診」 「妊婦歯科健診」

妊娠すると口の中の環境が妊娠前と異なり、虫歯や歯周病などのトラブルが起こりやすくなるため、妊娠中からのデンタルケアが将来の赤ちゃんの虫歯発生のリスクを減らすとも言われています。

真庭市では「マイナス1歳からの歯科健診」として、妊婦を対象とした『妊婦歯科健診』を無料で実施しています。平成28年度の受診率は36.1%とまだまだ低いのですが、利用者アンケートからは「赤ちゃんの虫歯は、大人の口から伝わっていくと分かり、口の中をきれいに保とうと

思った「歯の健康を意識する良い機会になった」と言った声も聞かれました。

妊娠期は妊婦自身が、歯と口の健康や生まれてくる赤ちゃんの虫歯や歯並びなどに関心が高まる良い機会です。妊娠中の方は、母子健康手帳と一緒にお渡ししている受診票を使って、安定期にぜひ受診してください。

子どもの歯を守ろう 「まにわ歯つぴープロジェクト」

真庭市の子どもの歯と口の環境は、現在危機的な状況に陥っています。特に1歳6カ月児と3歳児の虫歯有病率は以前から岡山県の平均と比べて高く推移しており、これ

までも真庭市と真庭保健所、歯科医師、歯科衛生士が、虫歯有病率低下に向けての検討や情報交換を行ってきました。

今年度からはさらに、医師会、子どもたちとより近い立場にある幼稚園教諭や保育士、小学校の養護教諭、そして身近で地域とつながっている栄養委員、愛育委員といった歯科保健の各機関が加わり、生涯にわたる歯と口の健康づくりを目的とした、「まにわ歯つぴープロジェクト」をスタートさせました。



11/16草加部小学校1年生の学活の授業の様子
(歯科医師による虫歯予防の話と歯みがき指導)

このプロジェクトでは、身近な子どもの歯と口を健康に保つために何ができるかということを考えていただくため、まずは真庭市の子どもの虫歯の現状をより多くの人に知っていただきたいと考えています。

子どもの虫歯予防は、健康に過ごすために必要な生活習慣の獲得と心身の健康、さらに生活の質の向上にもつながります。また、将来の生活習慣病予防のためにも歯の健康は欠かすことができません。

真庭市の子どもの歯を守るために、そして地域で暮らす一人ひとりが生涯明るい笑顔で暮らし続けるために、家族や地域で歯の健康づくりに取り組みましょう。



次に子どもたちの歯の健康を取り戻すために、今
日からも見直していきたい「歯みがき」や「食習慣・
生活習慣」について、岡山県歯科衛生士会会長の杉
山珠美さんと真庭歯科医師会会長の池元由通さん
にお話を伺いました。

歯は食器と同じ 使ったら洗いましよ

正しい歯みがきと 仕上げ磨き

平成28年度の真庭市の母
子健康統計では、真庭市の
3歳児における仕上げ磨き
実施率は97・3%で、ほと
んどの家庭で仕上げ磨きが
できていることが分かりま
す。家族の方が忙しい中、
日々がんばっておられる結
果、だと思えます。

それなのに真庭市の子ど
もの虫歯有病率が高いのは
なぜでしょうか。理由の一つに「正
しい磨き方ができていない」という
ことが挙げられます。

歯みがきで大切なのは、歯ブラシ
を当てる角度と力の加減です。力を
入れて「ゴシゴシ」磨くと、歯と歯
の間が磨けないばかりか歯ぐきを痛
めてしまいます。力を入れ過ぎず、



健診に合わせて行われる歯科衛生士による
歯みがき指導の様子

歯ブラシを立てて「ちよこちよこ」
細かく振動させましょう。また小さ
いお子さんは、座らせて磨くより「寝
かせ磨き」をする方が、口の中が良
く見渡せるのでお勧めです。

また、小学校入学以降、仕上げ磨
きや磨き残しのチェックをされてい
ない家庭も多いようです。口の中の

健康状態は、実際に目で見な
ければ分かりません。仕上げ
磨きはもちろんですが、磨き
残しや口の中に炎症がないか
など、定期的に確認しましょう。

かかりつけ歯科医で 定期的に受診を

歯並びはお子さん一人ひと
り違うため、それぞれの歯に
合った磨き方をすることが大
切です。しっかりと歯みがきできてい
るつもりでも実は上手く磨けていな
い箇所もあり、そうしたいつも磨け
ていない箇所には細菌がたまり、「歯
肉炎」へとつながってしまいます。

歯肉炎は、歯科医師や歯科衛生士
から正しい磨き方を教わり日々行う
ことで改善することができですが、
そのまま放置していると、歯ぐきだ
けでなく骨も含めた病気の「歯周病」
へと進行してしまいます。人間ドッ
クなどを毎年受診されるように「か
かりつけ歯科医」で定期受診し、口
の中の健康維持に努めましょう。

家族みんなで 子どもの歯の健康を

真庭市では、おじいちゃん、おば
あちゃんと同居、もしくは近くで暮
らしておられる場合が多く、子育て



岡山県歯科衛生士会
会長 杉山珠美さん

世代の家庭などでは、その存在が強
い味方となつていきます。おじいちゃ
ん、おばあちゃんは、孫のかわいさ
ゆえ、お孫さんが欲しがると甘い物や
ジュースを間食として与えてしま
がちですが、それは大切なお孫さん
の口の中の健康にとって決して良い
ことではありません。

間食を甘い物ばかりでなく、おに
ぎりやお芋のような砂糖の入ってい
ないものに変え、間食後にはお茶や
水を飲んで口の中の糖分を洗い流す
ように心がけてください。また、間食
の回数や時間を決めて守ることが、
お孫さんの歯を守ることとなります。

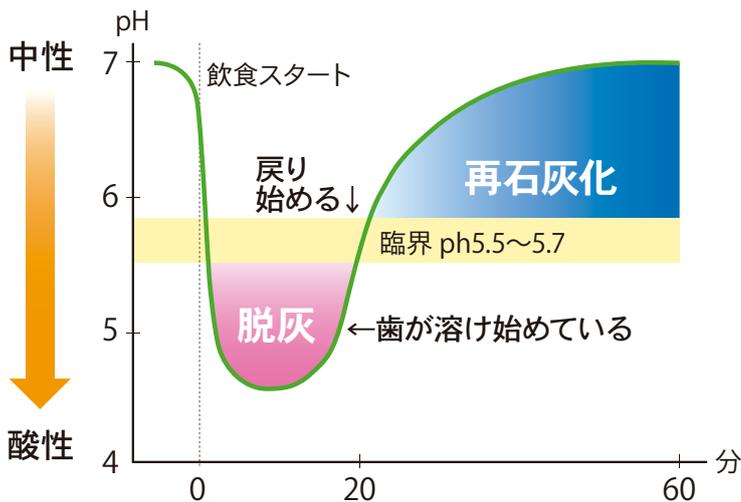
最後に、一番の虫歯予防は何より
も歯みがきです。食後、食器は必ず
洗いますよね。それは歯も同じです。
食後は歯みがきをして、口の中を清
潔に保つことを常に心がけ、家族み
んなで歯を大切にしましょう。

生涯にわたって 口の健康を守るために

虫歯は生活習慣病

虫歯の原因は、ストレプトコッカス・ミュータンス菌（以下、「ミュータンス菌」という細菌と砂糖です。ミュータンス菌は糖を分解してプラーク（歯垢）を作るほか、糖を酸に変えて歯を溶かします。そのため虫歯予防には、歯みがきによる歯垢除去「プラークコントロール」と砂糖の制限「シュガーコントロール」をすることがあります。子どもの虫歯予防のため、まずは間食の回数や内容を考えてみましょう。子どもにとっての間食は、栄養やエネルギーを補う補食として必要なものですが、その回数は午前1回、午後1回の1日2回までです。

また、甘い物を食べてそのまま放置すると口の中が酸性になることで虫歯になりやすい状態が約20分間続き、食べる前の状態に戻るまでに約60分かかります。歯みがきを習慣化し、甘い物を食べるたびに歯みがきと



仕上げ磨きをすることができればそれが一番良いのですが、きれいに磨けなくても歯ブラシを口に入れるだけで唾液が出て口の中の状態が変わるため、予防につながります。その他にも、うがいをしたり、飲み物をジュースからお茶や水に変えることも予防に効果的です。

赤ちゃんの歯を守るために まずは家族から

1歳7カ月から2歳7カ月までは、ミュータンス菌に感染して虫歯になりやすい時期でもあります。ミュータンス菌は大人の口から伝わっていくので、赤ちゃんへの感染防止のためには、お母さんや家族の人たちが虫歯や歯周病を治し、いつも口の中をきれいに保つことはもちろん、赤ちゃんの食事には赤ちゃん専用スプーンを使用するなど、日頃からの注意が必要です。

口の中の善玉菌 「サンゲイス菌」

また、腸の中にビフィズス菌という善玉菌がいるように、口の中にも「サンゲイス菌」という善玉菌がいます。このサンゲイス菌が悪玉菌であるミュータンス菌より先に赤ちゃんの口の中にあると、悪玉菌が感染しにくいということが分かっています。

そのため、お母さんや家族の方たちができるだけ砂糖を控え、ちゃんと歯みがきをすることで口の中のミュータンス菌を少なくし、サンゲイス菌の方が多い状態を保つ必要があるのです。

全ての人の口の健康を

平成28年度の岡山県の歯科保健報告で、真庭市は岡山県下27市町村中、3歳児健診で虫歯有病率ワースト2位という大変厳しい結果となりました。しかしこの結果は、真庭の子どもたちを虫歯から守るために何をどうするか、考え直すいい機会になったと思っています。

生涯にわたり、口の健康を守ることは、身体を大切にする事になります。歯の状態のいい人は、医療費も少ないことが分かっています。子どもの虫歯予防を考えるとともに、お母さんもお父さんも、おじいちゃん、おばあちゃん、そして子どもたちを取り巻く地域全ての人の口の健康を守り維持していくことが、真庭に投げかけられた大きな課題であり、目指していくべき目標です。



真庭歯科医師会
会長 池元由通さん