

熊本県の歯科保健

～健康長寿の実現に向けて～

熊本県 健康福祉部健康局 健康づくり推進課
参事 井上秀代

第1回は、熊本県における歯科保健の方向性及びライフステージ毎の現状や課題を紹介しましたが、今回は、子どものむし歯予防について、紹介させていただきます。

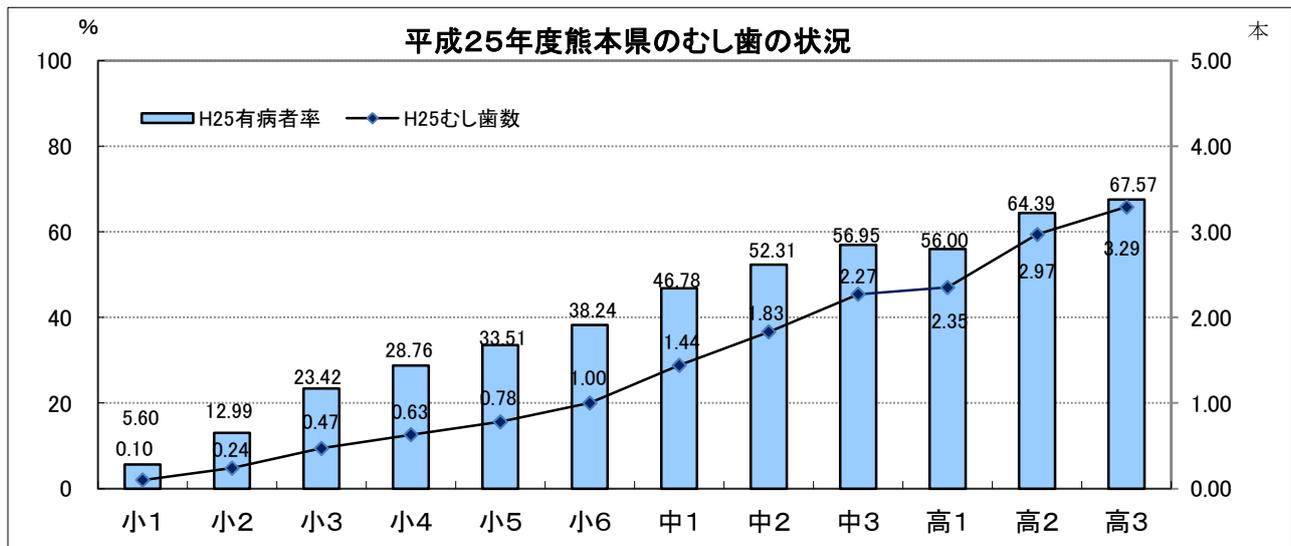
第2回 子どものむし歯予防

🌿 熊本県のむし歯の現状は

健やか生活習慣くまもと
県民運動キャラクター
「ASO坊健太くん」



むし歯は、多くの人が経験している病気です。県内の子どものむし歯有病者率は、小学1年生では5%台ですが、中学1年生では46.8%、高校3年生では67.6%（熊本県「平成25年度歯科保健状況調査」）と学年が上がるごとに増え、約半数の子どもがむし歯にかかっています。本県は、全国でも子どものむし歯が多い県の一つで憂慮すべき状況にあり、家庭・学校・地域等でむし歯予防に取り組むことが大切です。



🌿 子どものむし歯の特徴

子どもの歯（乳歯や生えたばかり[2～3年]の永久歯）は未成熟でむし歯になりやすく、特に、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く軟らかいので、むし歯になると進行が早く、神経の近くまで達してしまいます。

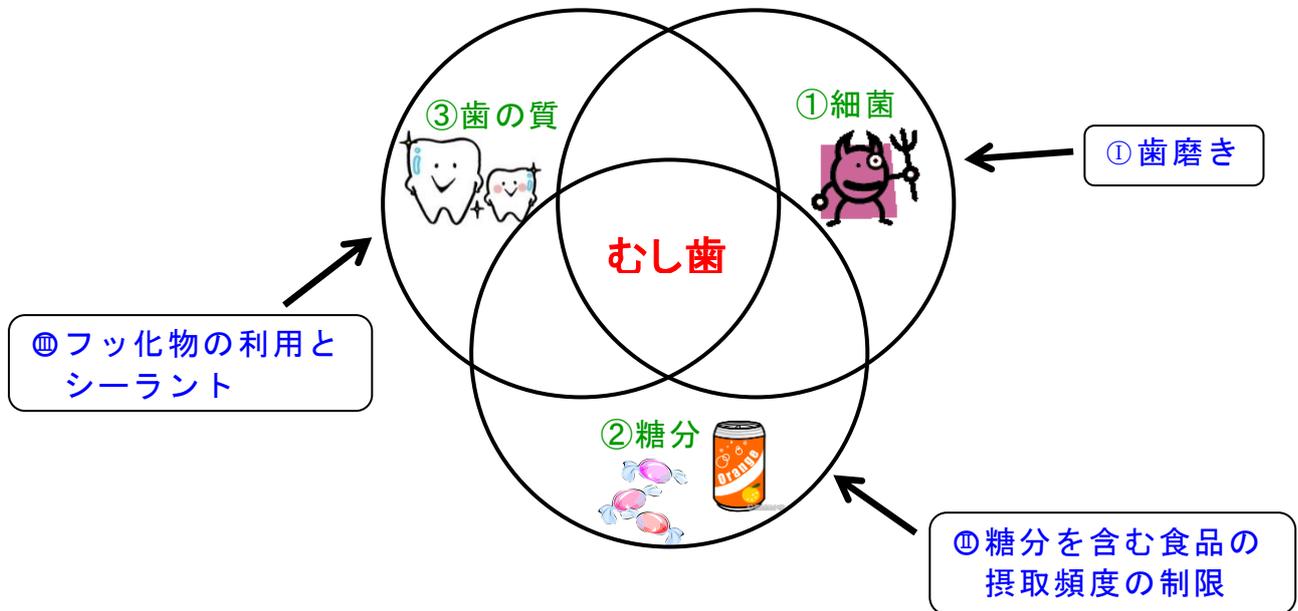
🌿 むし歯発生のメカニズム

口の中では、むし歯の原因菌が食品中の糖分を分解して作った酸によって、歯を構成しているカルシウムなどのミネラル成分が溶け出す現象「脱灰」と、唾液の働きで、溶け出したミネラルを再沈着させる修復現象「再石灰化」の繰り返しが絶えず生じています。この脱灰と再石灰化のバランスが崩れて、脱灰が優勢になったときにむし歯が発生します。

🌿 むし歯の原因と予防方法

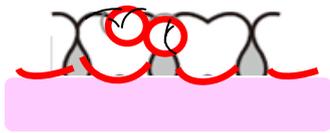
むし歯の原因には、①「細菌（ミュータンス菌）」②「糖分」③「歯の質」の3つの要素があります。この3つの要素が重なったとき、むし歯が発生します。それぞれの要因に対しては、①「歯磨き」②「糖分を含む食品の摂取頻度の制限」③「フッ化物の利用とシーラント^{※1}」の3つのむし歯予防方法があります。

※1 シーラント：むし歯になりやすい奥歯の溝をあらかじめ樹脂で埋める方法



① 歯磨き

- ・食べたら歯を磨く習慣を身に付け、特に、むし歯になりやすい「歯と歯の間」「奥歯の溝」「歯と歯ぐきの境目」（下図の赤色部分）は丁寧に磨くようにしましょう。
- ・歯間部清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ）を積極的に使いましょう。



② 糖分を含む食品の摂取頻度の制限

- ・おやつの回数が多いほどむし歯が多くなります。おやつは時間と回数（量）を決めて食べることが大切です。
- ・ジュースや炭酸飲料、乳酸飲料には多くの糖分が含まれています。習慣的に飲むことがないよう気を付けましょう。
- ・スポーツ飲料は、砂糖の量も多く、また、酸性度^{※2}が強いので、頻繁に飲むと歯を溶かすこととなります。

※2 酸性度：口の中のPH値は7を中性として、7より小さいと酸性、大きいとアルカリ性を示し、歯の表面のエナメル質は、5.5以下の酸性の飲食物に触れることで歯のミネラル分が溶け出します。

③ フッ化物の利用

フッ素の働きにより、歯そのものの質を強くすることができます。また、むし歯になりかかった歯の表面を修復したり、むし歯の原因菌を抑制する効果もあり、いろいろなフッ化物の利用方法があります。

1) フッ化物塗布

歯科医師、歯科衛生士により歯にフッ化物を塗布する方法です。年2～4回程度、定期的に行うことにより効果が得られます。歯が生えた乳幼児から高齢者まで全ての方が利用できます。

2) フッ化物配合歯磨剤

歯磨きのときに、フッ化物の入った歯磨剤を使う方法です。フッ化物配合歯磨剤には、「フッ素入り」と表示されているものもありますが、成分欄には「フッ化ナトリウム」、または、「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化第一スズ」と書いてあります。

また、歯磨き後に水で数回すすぐと、フッ化物が洗い流されますので、十分な効果を得るためには、少量（5～10cc）の水で1～2回だけすすぐようにしましょう。

3) フッ化物洗口

フッ化物洗口液でうがいをする方法です。溶液の濃度の違いにより、週1回法と週5回法があり、うがいが上手にできる4歳頃から永久歯が生えそろう中学生まで行えば、むし歯を約半分に減らす効果があります。家庭でもできますが、健康教育の一環として、保育所・幼稚園、小中学校で行うと継続しやすく、より高い効果が期待できます。

フッ化物利用によるむし歯予防については、既に多くの研究者や研究機関が長年にわたってさまざまな面から確認を行い、安全かつ有効であるとの結論が出ています。

これらの結果を踏まえて、WHO（世界保健機構）、FDI（国際歯科連盟）をはじめ、日本歯科医師会、日本口腔衛生学会など内外の専門機関・専門団体が一致してフッ化物利用の有効性と安全性を認め、その積極的な利用を推奨しています。

🌿 フッ化物洗口を利用したむし歯予防

熊本県では、むし歯予防対策として、歯磨きや食習慣の改善に加えて、保育所・幼稚園、小中学校でのフッ化物洗口を進めています。

平成26年度末のフッ化物洗口実施率（熊本市を除く。）は、保育所・幼稚園が69.9%、小中学校が70.5%となっており、多くの学校などで実施されています。

🌿 フッ化物洗口のむし歯予防効果

12歳児平均むし歯本数が全国で最も少ない新潟県の例ですが、フッ化物洗口を長期間実施した市町村では、子ども1人あたりの歯科医療費が未実施市町村の約半分という調査結果があり、歯科医療費が低くなる傾向が見られました。

