

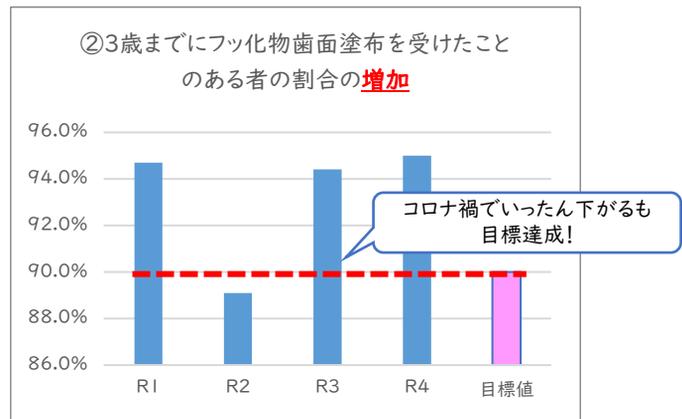
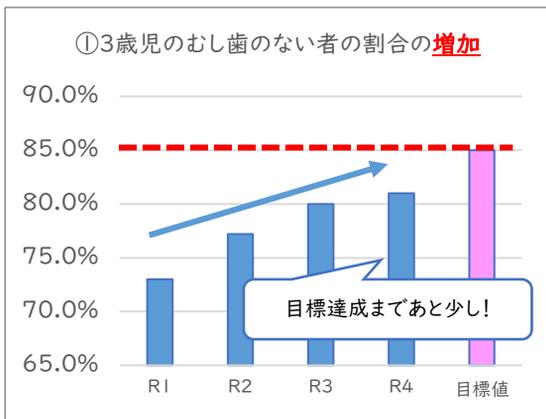
ごとう健康づくり ニュース R6年春号

春号のテーマ こどもの歯科保健

●五島市におけるこどもの歯科事情

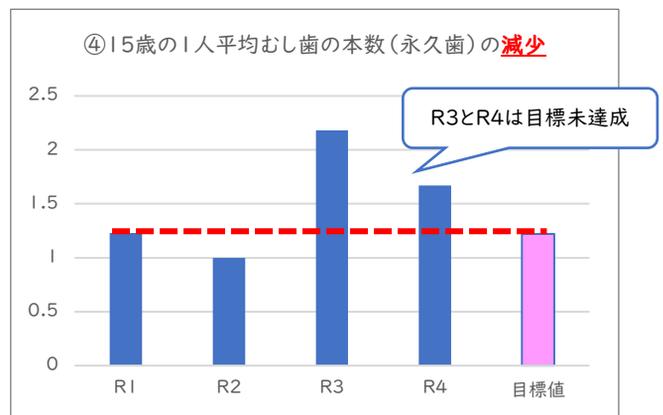
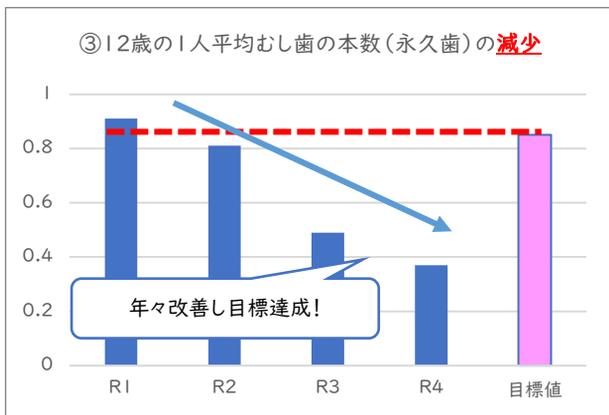
長崎県では、歯・口腔の健康づくり推進計画である「歯なまるスマイルプランⅡ」(H30～R4)に基づき、各対策を推進しています。R5年度はこの計画の最終評価年度であり、ライフステージ別にみると、子ども(乳幼児期・学齢期)における目標で、「3歳児のむし歯のない者の割合の増加」「15歳の1人平均むし歯の本数(永久歯)の減少」が五島市では目標未達成でした。

乳幼児期については、**3歳児のむし歯が多いことが長年の課題**です。フッ化物歯面塗布の実施率は目標を達成しているなど、関係各所での様々な取り組みの成果が年々現れてきてはいますが、目標まではあと一歩です。



学齢期について、12歳の平均むし歯本数は県目標値を達成しているのに対し、15歳の平均むし歯本数は目標値を達成していません。五島保健所歯科保健推進協議会*では、**中・高校生の年代は、自身で身の回りができるよくなっているため、「コンビニや自動販売機でジュースを買ってよく飲んでいるのでは」「正しい歯みがきができていない可能性があるのでは」といった委員の意見がありました。**

*五島保健所管内の歯科保健対策を円滑に推進していくための会議体



では、何からむし歯予防を始める？

専門家へきいてみました！



ささき歯科
佐々木 弘人 院長

🦷 お口の中のバトルの基本は『2対0』か『1対1』です

お口の中での、細菌と歯のバトル、どちらが勝つか？ すなわち、むし歯になるか、ならないか？ **両者の兵隊は、細菌チームが“間食”で、歯チームが“歯みがき”です。**つまり、

- 間食して歯みがきをしないこと … 細菌 vs 歯 = 『2 対 0』
- 間食して歯みがきをすること … 細菌 vs 歯 = 『1 対 1』

※間食→おやつ・菓子パン・ジュース・炭酸飲料・アイスクリームなど。

です。『2対0』は、細菌チームの勝ちでむし歯になります。『1対1』は、勝ったり負けたりでしょう。

『2対0』の細菌チームが優勢なお口に、**歯チームの援軍として“フッ化物洗口”を、保育園・小中学校で行っています、**つまり『2対1』にするのです。もちろん、『1対1』は、『1対2』になります。

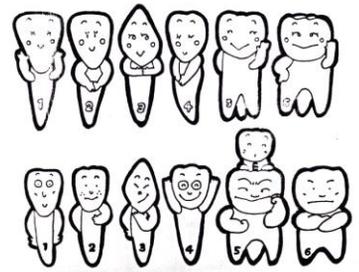
- 間食して歯みがきをしないこと + フッ化物洗口 … 細菌 vs 歯 = 『2 対 1』
- 間食して歯みがきをすること + フッ化物洗口 … 細菌 vs 歯 = 『1 対 2』

唾液も歯の味方です、よくかむ(回数多くかむ)ことが唾液を出すことになります。普段食事にかむ動作をするほか、ガム(砂糖なし)をかむことでも唾液が出ます。(『2対2』や『1対3』になります)

大人も、**フッ化物入り歯みがき粉を使って歯を強くしましょう、そしてガムをかんで唾液を出しましょう。**

また、**口を結ぶことも大事**です。普段口が空いている(口唇閉鎖不全)と、口の中が乾燥し、唾液が少ない状態になります。口を結ぶとは、上唇が動いて下唇にくっつくことです。これはトレーニングしないとできません。上唇を動かす筋肉をつくらなければならないのです。

- 間食して歯みがきをしないこと + フッ化物洗口 + 唾液 … 細菌 vs 歯 = 『2 対 2』
- 間食して歯みがきをすること + フッ化物洗口 + 唾液 … 細菌 vs 歯 = 『1 対 3』



※フッ化物イオン濃度の参考
フッ化物洗口：週5回法は225ppm、週1回法は900ppm
フッ化物入り歯磨き粉：3~5才が1000ppm・6才~大人が1500ppm

🦷 食べ物が原因! 「酸蝕症」にも要注意!

むし歯は、ムシバ菌が食べ物から酸をつくって、歯の一部分をこわします。一方で、**食べ物の酸が直接、歯の全部をこわすことを酸蝕症(さんしょくしょう)**といいます。

こどものむし歯の多い歯は、酸蝕症と言うこともできます。つまり、酸性の食べ物と飲み物を、毎日多く口の中に入れている(間食が多い)のです。虫歯は“ムシバ菌と歯”の戦いですが、酸蝕症は“間食と歯”の戦いです。

昔、学校でコーラと唾液を入れたコップに、抜けた歯を入れて、歯がこわれるのを観察しました。あれは、むし歯の実験ではなく、酸蝕症の実験だったのです。また、乳幼児の上の前歯が4~6本こわされているのを、昔は“哺乳ビンう蝕(虫歯)”と言っていました。実は酸蝕症だったのです。

※嗜好飲料の参考pH値

炭酸飲料 乳酸菌飲料



清涼飲料

果汁飲料

佐々木先生、ありがとうございました。
『全身の健康は口元から!』
こどもも大人も、むし歯予防に取り組んでいきましょう。