

子どものむし歯予防

真珠のようにキラキラ輝くきれいな歯、とてもきれいですね。

生涯にわたって自分の歯でおいしく食事を楽しむためには、健康な歯が大切です。そのためには子どもの頃からのむし歯予防がとても大切です。国では80歳で自分の歯を20本以上保つ8020（はちまるにいまる）運動を進めています。最近では60歳で自分の歯を24本以上保つ6024（ろくまるにいよん）も目標としてすすめられています。

広島県など、水道水に自然にフッ素が入っていてむし歯が少ない県もありますが、残念ながら宮崎県の水道水には自然のフッ素はほとんど入っていません。以下のことに気をつけて、むし歯を予防しましょう。上手に予防すればむし歯はほとんどゼロにすることができます。

1. フッ素の利用

フッ素は歯から溶け出したカルシウムなどを強力に歯に戻す作用（再石灰化）があります。その性質を利用し、多くのむし歯予防方法が考えられています。

1) フッ化物塗布

歯医者さんで受けられます。年3〜4回受けると効果的です。幼児健診などに合わせて無料で実施している市町村もあります。4歳になりうがいができるようになるとフッ化物洗口に切り替えると効果的です。

2) フッ素入り歯磨き剤

最も手軽に行える方法です。歯磨き剤を購入するときはフッ素入りを選んでみてください。

3) フッ化物洗口

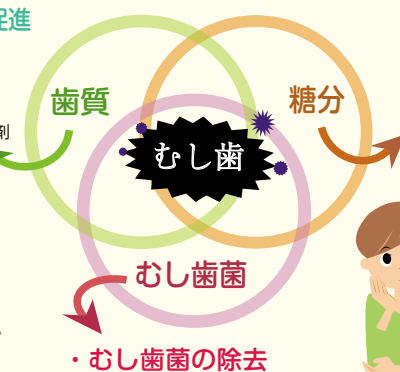
フッ素の入った水でぶくぶくうがいをする方法です。日本で行われているフッ化物の応用方法では最も効果が高い方法です。家庭でもできますが、保育所、幼稚園、学校など集団での実施も増えてきていますので、実施している場合はぜひ活用してみてください。

・再石灰化の促進
・歯質の強化

1. 上水道フッ素化
2. フッ化物洗口
3. フッ素入り歯磨き剤
4. フッ化物塗布



むし歯予防の3つの方法



・おやつの上質な食べ方

1. おやつ工夫
2. ジューススポーツ飲料は要注意
3. むし歯になりにくい甘味料

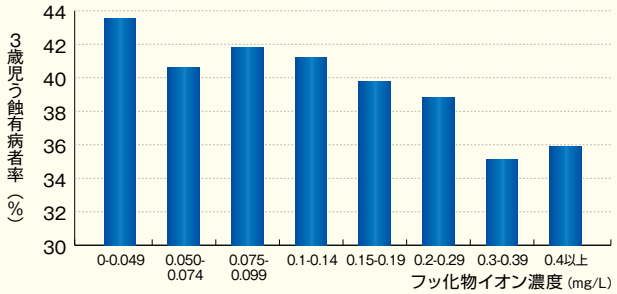


・むし歯菌の除去

1. 歯磨き
2. 糸ようじフロス
3. シーラント

宮崎県のむし歯の現状はどうなっているのでしょうか。

実は、3歳児一人あたりむし歯数は1.19本で全国ワースト4位（平成24年度）、12歳児（中学1年生）の一人あたりむし歯数は1.5本で全国ワースト4位（平成25年度）と全国でも非常にむし歯が多い県となっています。



日本の水道水中のフッ化物濃度と、3歳児う蝕有病者率の関係

（相田順、晴佐久信、大石憲一、大石恵美子、古川清香、田浦勝彦、日本における水道水中のフッ化物イオン濃度と3歳児う蝕との関連口腔衛生学会 学会発表）

2. たべもの

1) 栄養のバランス

丈夫な歯や健康な身体をつくるため、野菜やお魚お肉など何でも好き嫌いせず、何でも食べることが重要です。

2) おやつ工夫

おやつ回数が多ければむし歯が多くなります。おやつは時間と回数（量）を決めることが大切です。また、おやつは大切な食事の一部です。「おやつ＝甘いもの」にならないよう気をつけましょう。ジュースやスポーツ飲料など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つけましょう。

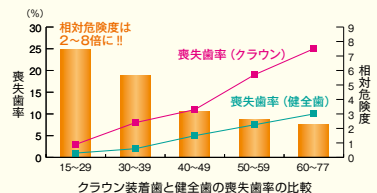
3. 仕上げみがき

スキンシップの一つとして、赤ちゃんの機嫌のよいときに短時間で楽しく、やさしく軽いうがいさせてあげてください。みがき方は簡単なシャカシャカみがきでかまいませんが、強い力にならないよう気をつけましょう。



歯を失うリスクが8倍に

健康な歯と比べて金属冠をかぶせた歯は将来歯を失う危険率が8倍にもなります。最初にむし歯をつくらぬことが大切です。



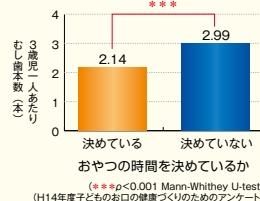
クラウン装着歯と健全歯の喪失率の比較 (出典) 安藤ほか：日本歯科評論、618：195-205、1994

4. その他 むし歯はどこから来るの？

生まれたばかりの赤ちゃんにはむし歯菌は存在しません。口移しの食事、同じ箸やスプーンからうつると言われています。特に、歯医者さんで子どもと接する機会が多いお母さんの口の中をきれいにすることで、子どものむし歯菌の数が減ったという報告もあります。大人もお口のケアに気をつけましょう。

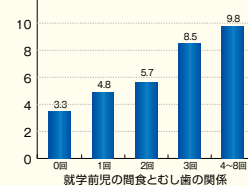


おやつの時間を決めている子どもの方がむし歯が少ない



(***p<0.001 Mann-Whitney U-test) (H14年度子どものお口の健康づくりのためのアンケート)

日本の水道水中のフッ化物濃度と、3歳児う蝕有病率の関係



(Weiss, R. 1960)

清涼飲料水やおやつの砂糖の量	量
ホットケーキ	一枚 22g
ジュース、缶コーヒー	200ml 20g
チョコレート	一枚 20g
カルピス	150ml 18g
ポカリスエット	250ml 15g
プリン	1個 14g
チェーンガム	6枚 12g
クッキー	5枚 10g
シュークリーム	一個 10g
ヤクルト	一本 9g
ヨーグルト	人分 8g
カステラ	一切れ 7g

一度むし歯になった歯は元には戻りません。健康な歯は大きな財産です。子どもの将来のために健康な真っ白い歯を残してあげられるよう上手にむし歯予防をして、子どもに一本もむし歯がない社会になったら、どんなにすばらしいことだろうと思います。