

歯のかから版

大船渡市

2022年11月号 No. 76

発行：令和4年11月21日

3歳児の むし歯状況 大きく改善！

長年、大船渡市の課題であった子どものむし歯が、令和になる頃から大きく改善されてきました。震災前から取り組んでおり少しずつ減少してきていましたが、震災後大きく増加し、平成24年度には3歳児のむし歯が県下でワースト1位になってしまいました。その後いろいろな取り組みを行い、10年経過した今は県平均に近づいてきました。

緊急特集を組んだ平成26年6月号から

緊急特集

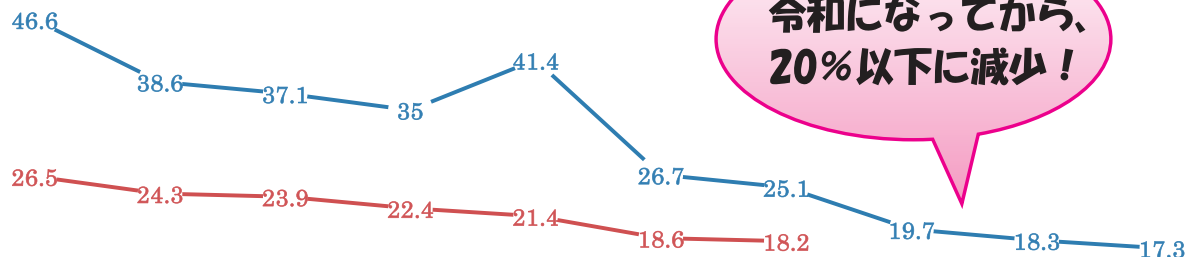
我が子・我が孫を むし歯のない子どもに育てるために

気仙歯科医師会では、学校保健会の協力を得て気仙地区の幼児から児童・生徒の歯科検診データを取り、「気仙地区未来の8020 むし歯実態データ集」としてまとめています。分析する中で、**低年齢児ほど震災の影響を受けてむし歯が増えている**ことがわかりました。平成24年度の3歳児歯科健診の結果、大船渡市の子どものむし歯有病率が県内ワースト1位になったことから、震災により生活環境が変化し、むし歯をつくりやすい状況になったと考えられます。

低年齢の子どもほど、むし歯の鍵をにぎっているのは周りの大人です。我が子・我が孫の歯を守るために、歯磨きやおやつ等の生活習慣について振り返ってみませんか。

大船渡歯科医師団

3歳児健診むし歯有病者率(%)



平成24 平成25 平成26 平成27 平成28 平成29 平成30 令和1 令和2 令和3

— 大船渡市 — 岩手県

牛乳って、むし歯になるの???

むし歯を予防するために、寝る前の水分補給は水やお茶等（子供の場合は、できればカフェインを含まないもの）にしましょう。というような説明をした場合に、「体によさそうな100%果汁や牛乳はどうなのか？」というご質問をよく受けます。



解答の前に、飲み物でむし歯になる原因を考えてみましょう。一つは飲み物に含まれる糖です。むし歯菌（ミュータンス菌）は、糖を「エサ」にしてむし歯の原因になる酸を出します。もう一つは、飲み物に含まれる酸です。お茶等を除く多くの飲み物は、大なり小なり酸性の物と思ってさしつかえありません。糖分が入っていないようなアルコール性飲料や、無糖の炭酸でさえも、歯の表面を溶かす酸性の飲み物です。一時的に歯の表面が酸性になっても、唾液の力で中和されるのですぐに歯が溶けることはありません。ところが、睡眠中は唾液が減少するのでその働きが及ばず、歯の表面が溶けてむし歯菌が歯に侵入してくるわけです。

それではご質問の100%果汁を考えてみましょう。果汁には果物由来の糖質が含まれており、酸性度を表すphも3.7前後と、意外に酸性に傾いています。野菜ジュースも一般的な製品は果汁を含んでいるため、ほぼ同様のことが言えるようです。というわけで、果汁100%のジュースでもむし歯の原因になりますね。

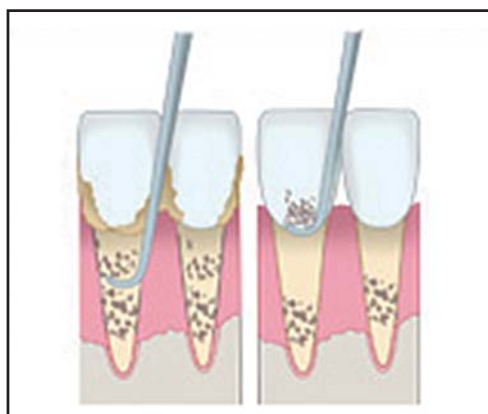


牛乳はどうでしょう。少し難しい話になりますが、東北大学の高橋教授らの2019年発表の研究について説明いたします。それによると、重度の小児う蝕患者の口腔内から、ビフィドバクテリウム（ビフィズス菌）が多く検出されることがわかりました。ビフィズス菌は、腸内の有用菌として有名ですね。それは、糖を「エサ」にして酸（酢酸、乳酸）を出すのですが、むし歯菌と違って、牛乳や母乳に含まれる乳糖を「エサ」にした方が、より多くの酸を出すというのです。通常は唾液の力で中和されるのですが、上で説明したように、寝る前だったり、長時間にわたって飲み続けたりすると、むし歯になる危険が増大するのです。

以上のように、通常は体に良い飲み物でさえ、問題ある飲み方が習慣化すると、むし歯になる原因となります。長時間にわたって（ダラダラと）飲み続けないこと、就寝直前まで飲んでいないことを心掛けて、むし歯予防としたいものですね。

歯石を取るって、体に悪いんですか???

「先日、歯科医院で歯石を取った後で（同日に）献血に行ったら、歯石除去直後は献血できないと言われ、断られた」というお話を伺いました。歯石を取ることは、献血できないぐらいに体に悪いことなの？と疑問をお持ちのようでした。実際どうなのでしょう。



歯石を取っているところ

献血を担当している日本赤十字社のホームページを検索し、「献血について」→「献血の流れ」→「献血をご遠慮いただく場合」とみていきますと、「以下の事項に該当する方には、原則として献血をご遠慮いただいています。」とあって、その中に、「出血を伴う歯科治療（歯石除去を含む）を受けた方」があります。理由は「口腔内常在菌が血中に移行し、菌血症になる可能性があるため、治療日を含む3日間は献血をご遠慮いただいています。」となっています。

「菌血症」というと恐ろしそうですが、「細菌が血流に侵入した状態」であって、全身的に炎症を起こしている「敗血症」とは違うものです。しかし、輸血を受ける方（患者）は基本的に体力や免疫力などが弱っているわけですから、細菌が侵入している血液を輸血されれば、危険な状態になりかねないのです。

歯石除去でも菌血症を起こすのですが、乱暴な、歯茎を傷つけるような歯磨きでも起こるようです。歯石は元々、細菌の巣である歯垢が硬くなったものですから、歯垢を丁寧に歯磨きで除去できると、歯石除去後の歯茎からの出血は少なくなり、菌血症はより軽度ですみます。ですから歯石除去は、歯垢がない状態を維持して歯周病を改善してから実施すれば、より「体に良い」ものになりますね。



『11月14日は、世界糖尿病デー』

1991年（平成3年）に、国際糖尿病連合と世界保健機関が制定しました。現在、世界160か国から10億人以上が参加する世界でも有数の病気啓発の日となっています。日本における糖尿病患者数は増加しており、大船渡市においても他市町村と比較して多い状態にあります。糖尿病啓発のシンボルカラーはブルーであり、建造物をブルーにライトアップするイベントが全国で20か所以上で行われています。



世界糖尿病デーブルーライトアップ平泉

3歳児のむし歯が減少したということは！

大船渡市では、これまで幼児から児童生徒にいたるまで、県内でもむし歯が多い状況にありました。そもそも幼児期にむし歯が多ければ、その口の中は引き継がれ、児童生徒になっても続くわけです。（※治療済みの歯もむし歯として数えられるので）

逆に、3歳児のむし歯が減少することは、児童生徒のむし歯も減少することを意味します。生えかわりにより永久歯になっても、むし歯を作らない生活習慣が定着していれば、子どものむし歯はどんどん減少します。近い将来、県平均や全国平均並みになることでしょう。



3歳児のむし歯が減った理由はいろいろ考えられますが、特に大きな要因は、1歳半の健診時に始めたフッ素塗布だと考えられます。市販されている歯磨き剤に入っているフッ素ですが、濃い濃度のフッ素を直接歯面に塗ることによって歯を丈夫にします。他の市町村が先行して行っていて、既に他の市町村はむし歯も先行して減少していました。フッ素は、半年ごとに塗る必要がありますが、健診で経験することによってその後地域の歯科医院で塗布している子どもが増えています。



編集後記

そもそも、子どものむし歯はいつの時代でも多かったわけではありません。子どものむし歯が急激に増加したのは、戦後の昭和30年代です。それが平成に入ると減少し、やっと昭和20年代の状況に戻ってきました。今は子どものむし歯が多いといっても、おじいちゃんやおばあちゃんの子どもの頃に比べれば、かなり少ない状況にあります。

今は、カリエスフリー（むし歯経験ゼロ）で中学校を卒業することは難しいことではなく、半数以上の子どもが無傷の歯で過ごしています。おじいちゃんやおばあちゃんの時代は、カリエスフリーは困難でしたが、今は可能なので、子ども達にはみんなに実現させたいですね。