

# 歯のかわら版

大船渡市

2023年6月号 No. 77

発行：令和5年6月5日

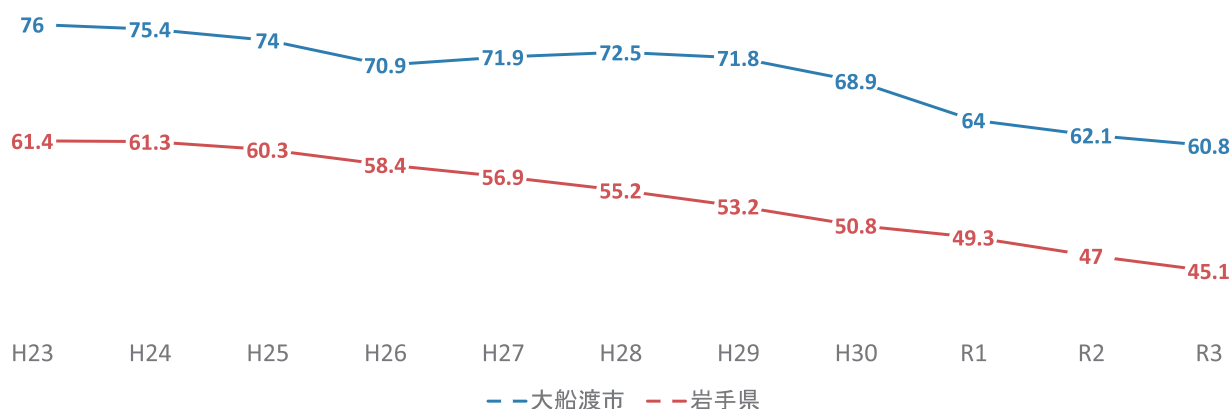
## 大船渡の子ども達の むし歯の状況



これまで何度も子どものおし歯について取り上げてきました。平成24年度3歳児のおし歯有病者率が県内市町村でワースト1位になったことを受けて、3歳児のおし歯状況を中心に伝えてきました。その後、様々な取り組みによりおし歯を減少させることができ、特に令和に入ってから大きく減少してきました。

今回は、小学校の状況についてお知らせします。3歳児での状況は数年後には小学校へ引き継がれます。結論としては、おし歯は小学校でも年々減少しているものの、3歳児のおし歯の減少が小学校にも効果をもたらすにはもう少し時間がかかりそうです。

### 小学校むし歯有病者率 (%)



震災後の影響が、遅れて平成27年頃から現れて増加に転じたが、平成30年からは減少し回復してきている。県平均は年々減少し続けているので、数字的には県平均の10年後を追っている状態である。震災の影響がなければ、もっと縮まっていたと考えられる。



# どうしてたばこは歯に悪いのか？

大船渡市では節目の年齢に達した方を対象に、歯周病検診を実施しています。これは、国の「健康増進法」という法律に基づいています。検診の案内が届いている方は御覧になっているかと思いますが、問診票に「たばこを吸ったことがありますか」という質問事項があることにお気づきかと思います。

## たばこを吸ったことがありますか

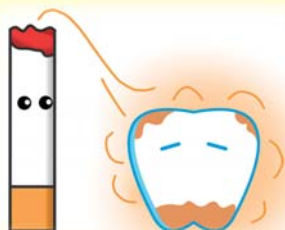
- a. 現在吸っている ( ) 本 / 日 で ( ) 歳から ( ) 年間
- b. 昔吸っていた ( ) 本 / 日 で ( ) 歳から ( ) 歳の ( ) 年間
- c. 吸ったことがない

内科の検診なら有りそうな質問だけど、どうして歯周病検診でたばこのことを質問するのでしょうか。また、普通の紙巻たばこは止めて、加熱式たばこを吸っている場合、現在吸っていることになるのでしょうか。

たばこには多種類の有害物質が含まれ、発がん物質もあることはご存知の方も多いと思います。その中でも特に歯に有害なのは、**ニコチン**、**一酸化炭素**、**タール**です。

### ニコチン

血管を収縮させ、免疫力を低下させます。歯茎の血流が悪くなり、歯周病菌に対する抵抗性が弱くなるので歯周病が悪化しやすくなります。また、歯茎の粘膜が硬く（角化）なるので、歯周病治療をしても効果が上がらないことが多いです。



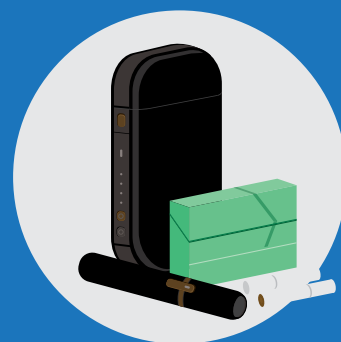
### 一酸化炭素

血流を酸欠状態にし、全身への酸素や栄養分の供給と老廃物の供給を妨げ、免疫力を低下させます。

### タール

有害物質が含まれる化学物質そのものも問題なのですが、ヤニとして歯に付くと、歯垢が付着しやすくなり、歯周病菌、むし歯菌が繁殖しやすくなります。

加熱式たばこや電子たばこなどの新型たばこでは、一般的にタールが少なくなるようですが、ニコチンは、そのものがたばこの吸い応えに関わるので、大なり小なり含まれるようです。新型たばこに変えてもニコチンの弊害は残るので、現在吸っている、ということになりますね。



以上の理由でたばこは歯にも悪いのですが、前出の問診事項に喫煙歴を問題にする項目もありますね。歯周病で歯を失うリスクは、喫煙者は非喫煙者の2倍あまりになり、喫煙年数が増えたとリスクも増す傾向があります。長く喫煙した人が禁煙した場合、リスクが減少するのですが、非喫煙者と同等になるのは約20年かかると言われています。これは歯周病だけでなく、がんなどの全身的な病気のリスクも同様です。



非喫煙者と喫煙者の歯ぐきの違い  
(日本ヘルスケア歯科学会 HPより引用)

## ★☆☆☆☆ 拔牙後は禁煙? ★☆☆☆☆

歯を抜いた傷（拔牙創）は、血液が凝固した塊（血餅）によって保護されて、順調になおります。なんらかの原因で出血が少ないため血餅がうまくできなかつたり、一度できた血餅がすぐに脱落してしまうと、傷のなおりが悪くなりやすいのです。なので、拔牙直後は、強いうがいや禁煙したり、歯ブラシ等で触らないように説明されます。喫煙は血管を収縮させるため、血流が悪くなるので拔牙後は禁煙するように説明するのですが、その日数は歯科医師によって異なるようです。禁煙そのものを勧めない場合もあるようですから、「前の歯科医師はたばこを吸わないように言った。どっちが正しいの?」というようなことになるわけです。理想的には血餅が完成し、拔牙窩が新しい粘膜で覆われるまでの2、3週間禁煙できればよいのですが、現実的に喫煙者は、それほど長期間の禁煙はしないだろうという思いこみから、せめて抜いた日ぐらいいは、とか明日までは、などという表現になってしまいます。だから禁煙しなくてよいというわけではなく、傷のなおりが悪くなるリスクはつきまといまいます。拔牙をきっかけに禁煙できれば、それにこしたことはないのです！



# マスク生活をもたらしたこと



コロナ禍が長期化し、マスク生活が社会生活において様々な影響をおよぼしたと言われます。特に子ども達の学校生活においては、先生や友達の話す表情が見えにくくなり、言葉にプラスして表情でコミュニケーションがとれていたものが、伝わりにくくなったのではないのでしょうか。

本来、口の機能は、『食べる』・『話す』・『呼吸する』に加え、表情をつくる機能があります。たとえば、笑顔のときは口が動いて表情をつくりまします。

そして、こんなことはありませんでしたか。なかなか言いにくいことで、人からも聞くことはないかもしれませんが、『これまで気になったことがないのに、マスクをしたら自分の口臭を感じた』ということ。

それはマスクによって口臭が生まれたというよりは、これまでは自分の口臭に気づいていなかったということかもしれません。口臭は、対面する相手が気づいても自覚ができないものです。それが、マスクによって自覚できるようになりました。逆に、相手の口臭は気づきにくくなりましたね。



新型コロナウイルスの対応が変わり、マスクを外す方向になりますが、口臭のこともちょっと気にかけてみましょう。

## 口臭の主な原因



歯の汚れ



歯周ポケットの汚れ



舌の汚れ

## 編集後記

4年ぶりの開催とかニュースで耳にしますが、各地で様々なイベントや祭り等が開催されています。このコロナ禍によって、私たちの生活は一変しました。新型コロナウイルスはまだまだ存在しますが、その付き合い方が変わってきたということでしょうか。5月の連休明けに、2類相当から5類へと感染症法上の扱いが変わりました。マスクに関しても3月頃から徐々に緩和してきました。流行する感染症はコロナではありません。インフルエンザも冬に流行すると認識したものが、年中流行の可能性をもっています。どちらも口腔ケアが大切です。

発行 大船渡市

■歯科診療所 TEL & FAX 42-3228

■保健福祉部健康推進課 TEL 27-1581

編集 大船渡歯科医師団