

歯のかから版

大船渡市

2025年11月号 No.82

発行：令和7年11月20日

11月8日は何の日？

「いい歯の日」として認知されてきましたが、他にも「おもてなしの日」、「刃物の日」、「レントゲンの日」など、多くの「日」になっています。「いい歯の日」には、1993年（平成5年）からこの日に合わせて全国で歯科保健啓発活動を行っています。この基となったのは、北海道の十勝歯科医師会の取り組みでした。6月のむし歯予防デーだけではなく、秋にも啓発活動が必要と考えて、地域で啓発活動を実施していたのです。



岩手県では、平成25年4月に「岩手県口腔の健康づくり推進条例」が制定されました。12年が経過しましたが、むし歯の減少や8020達成者の増加など歯・口の健康は向上し、新たに「介護予防とフレイル予防」などの課題がでてきました。これからは、単に歯を多く残すだけではなく、口腔の機能を維持向上することが求められています。「食べること」、「話すこと」、「呼吸すること」、「表情をつくること」などの基本的な口腔機能を高齢期まで維持することを目指しましょう。

11月14日は何の日？

「世界糖尿病デー」となっています。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。インスリンを発見したバンティング博士の誕生日であり、この画期的な発見に敬意を表し、この日を顕彰しています。糖尿病啓発のシンボルカラーはブルーとなっており、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。

人間の一番古い病気はう歯（むし歯）と言われていますが、3500年前の古代エジプトの医学書に糖尿病の症状について記載されていることから、数千年の歴史があると考えられます。



子どものむし歯減少の歴史

～むし歯の洪水時代からの脱却～



昔は、子どものむし歯が多かったの？



昔と言っても、戦前から戦後にかけては子どものむし歯は少なかったんだ



どうして？



それはね、砂糖の摂取が少なかったからだよ



それがどうして、むし歯が増えたの？



高度経済成長期に、むし歯予防の知識がないままに、甘いお菓子や飲み物がたくさん販売されたから、急激にむし歯が増えてしまったんだ



いっぱいおいしいお菓子や飲み物が売っているもんね



食べちゃいけないの(ᐢ_ᐢ)?



ちょっとがまんは必要だけど、食べちゃいけないってことではないんだ



じゃ、歯をむし歯にしないためにはどうしたらいいの？



もちろん歯みがきをすることもだけど、おやつを取り方が大事なんだ



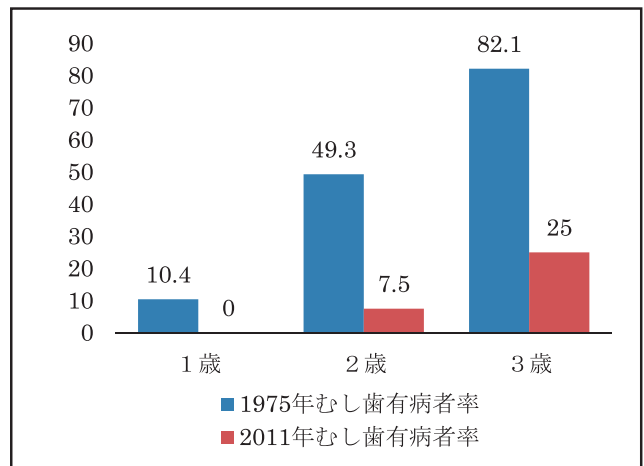
時間をきめて規則正しくおやつをとることが大切なんだよ

1970年代は、日本の歴史上最も子どものむし歯が多い時代で、「むし歯の洪水」と言われました。今の50代60代の方が子どもの頃はほぼ全員がむし歯を経験したと思います。

むし歯になった大きな要因の習慣に、夜間にほ乳瓶に甘いジュースや乳酸飲料などを入れて寝かせつけたりしたことがあげられます。それは、「ほ乳瓶むし歯」といわれました。乳歯が生えそろう1歳6か月前後に、上の前歯がむし歯になるのが特徴です。

だ液には、歯をむし歯にする強い酸を中性にする働きがあります。寝ている間は、だ液があまり出ないので、寝かせつけにほ乳瓶で甘い飲み物を摂取することは、簡単にむし歯にしまいました。

1975年（昭和50年）の歯科疾患実態調査によると、3歳児のむし歯有病者率は82.1%、一人平均のむし歯本数は5.98本でした。現在では、3歳児のむし歯有病者率は10%をきりました。大船渡市の状況は、まだ岩手県平均に追いつかず、昨年度は約14%でした。ひとケタ台になることが目標ですが、特に離乳期が大事になります。



1975年と2011年の歯科疾患実態調査より



人工乳の甘味は 大丈夫？



1975年ごろまでは、人工乳の中に約10%の砂糖が含まれていました。そのため、ほ乳瓶にジュースや乳酸飲料を入れていなくても人工乳でむし歯になっていました。

むし歯の問題を受けてメーカーは、砂糖から乳糖に変えていきました。これだけで、子どものむし歯は減少に向かいました。

口の中にいるミュータンス菌は、糖を栄養にして強い酸をつくります。糖の中でも砂糖が最も酸になります。

放置できない糖尿病

歯周病と糖尿病は似ているところがあります。どちらも直ぐには症状が現れず、静かに進行していることです。自覚症状が出てからでは遅いということです。そのためにも定期的な健診がとても大切です。

令和6年度
特定健康
診査受診率

大船渡市	38.2 %
陸前高田市	44.9 %
住田町	40.8 %
岩手県	46.5 %

糖尿病

自分は関係ないと思いませんか？

網膜症
糖尿病性腎症
神経障害
足の病変
重度歯周病
透析治療
高額医療

健診でひっかかってのに受診しなかった…
途中で治療をやめた…
何ともないから大丈夫と思った…
役場からの通知を見ないフリした…

ちゃんと治療を続ければよかった…

糖尿病の初期には自覚症状がないため、放置すると重症化が進み、網膜症や神経障害など、様々な合併症を引き起こします。特に糖尿病性腎症は、透析療法に至る場合があります。心筋梗塞や脳卒中などのリスクも高まります。

症状がなくても、継続して受診・治療が必要です

気仙地域糖尿病性腎症重症化予防対策連絡会資料より改変



歯周病を放置すると糖尿病も悪化！

歯周病は、糖尿病の重症化に影響を及ぼすことが分かっています。歯周病も治療して、糖尿病を効果的にコントロールしましょう。



一つでもあてはまれば赤信号 **!!!** すぐに歯科病院へ!!

- ☐ 歯磨きの時に出血する
- ☐ 朝起きた時に歯肉に痛み・腫れなどの違和感がある
- ☐ 口臭を指摘された
- ☐ 歯ぐきが下がって、歯が長く見える
- ☐ 体調が悪くなると歯ぐきが腫れる
- ☐ 歯の揺れを感じることもある

糖尿病

歯周病



症状が出ないうちに、かかりつけ歯科医に定期受診しましょう

編集後記

11月は、「いい歯の日」と「世界糖尿病デー」があることから、むし歯と糖尿病をとりあげました。より糖尿病に影響しているのは「歯周病」です。歯周病は、歯ぐきが歯周病菌によって持続性の慢性炎症が引き起こされた状態です。この慢性炎症が歯ぐきのいたところの血管で起こるとせっかく膵臓から出されたインスリンが効きにくくなります。歯周病の治療と糖尿病の治療はお互いに影響し合い、どちらの治療にもなります。

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