

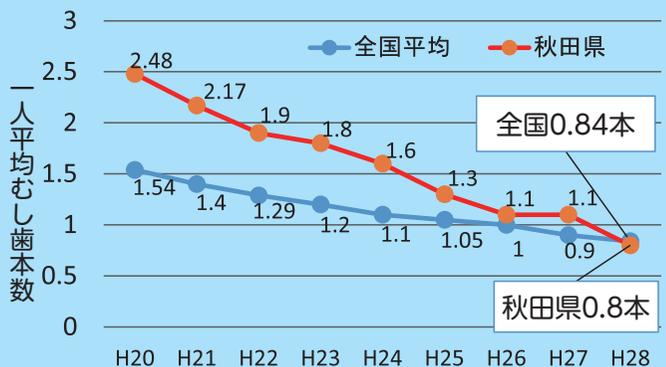
歯ッピー通信

第十号

秋田っ子のむし歯が全国平均(H28年)より少なくなりました。

平成28年度、秋田県の12歳児(中学1年)の永久歯1人当たりむし歯本数が0.8本まで減少し、はじめて全国平均0.84本より少なくなりました。

12歳児(中学1年)一人平均むし歯本数の推移(H20~28)



以前はむし歯が多かった秋田の子どもたち、この状況を改善しようと県は平成16年から3年間、フッ化物を応用したフッ化物洗口事業「お口ブクブク大作戦」を立ち上げました。その後、市町村事業に引き継がれ、順調に普及しここ数年でその効果が見え始めました。

平成29年3月末現在、幼稚園・保育所(園)・認定こども園、小学校、中学校・特別支援学校の全655施設のうち441施設がフッ化物洗口に取り組んでいます。

施設別実施率では、幼稚園・保育所(園)・認定こども園が58.5%、小学校が93.5%、中学校・特別支援学校では53.2%まで普及しています。

全国との比較では下記の通り、過去、常連だった最下位グループを抜けだし、都道府県ランキングでは19位まで躍進しました。

一方、全25市町村の中で今もほとんど普及していない市町村も存在し、実施格差が子どもの健康格差につながる心配もあります。全県での実施を早急に図ることが今後の課題となっています。

都道府県別12歳児1人平均むし歯本数(H28年)

(文部科学省学校保健統計調査)



本当に怖い「しみこみむし歯」の話

歯みがきやフッ化物洗口だけでは予防できない「しみこみむし歯」。症状がほとんどなく進行し、違和感が出たり、穴が開いた時には、すでに神経まで達していることもある怖いむし歯です。



歯みがきも良くできて、むし歯が無いように見える歯でも、内部でむし歯が大きく進行していることがあります。この時点でむし歯は神経まで達していました。



このタイプのむし歯がやっかいな点は、水がしみたり、痛みがほとんどなく、症状が出た時には神経の治療を行ったり、抜歯の一手手前になっていることもある点です。

心当たりはありませんか？ 「しみこみむし歯」の危険性をチェック！

- 歯科健診でCO（シーオー・要経過観察歯）と言われたが、むし歯ではないからというので、歯科を受診しなかった。
- 水分吸収が良いから、部活の練習中にスポーツドリンクを飲む
- 健康に良いから野菜ジュースを飲む
- 漬物をおやつ代わりに口にする
- キシリトール入りのガムやお菓子を選んでるから大丈夫！

ごくわずかな歯のすき間から進行する「しみこみむし歯」は痛みが出にくく、大きな穴も開かないことから、発見されにくく、気づいた時には神経までおかされていることもある怖いむし歯です。

「しみこみむし歯」は歯みがきだけでは予防が難しい病気です。実際、このむし歯にかかってしまった患者さんの多くが歯みがきはしっかりしてるのに！とがっかりされることが多いのです。

① 歯科健診でCOと言われたら必ず歯科医院へ!



歯科健診でCO（シーオー・要経過観察歯）といわれることがあります。COはむし歯ではないから、しっかり歯みがきをすれば治療は必要ない、という情報をうのみにして放置する方がいます。

①写真は、歯科健診で乳歯のCOと言われたが、かみ合わせは治療済みだし、心配ないと思って半年放置されたお子さんの歯です。見た目では大きな穴は無く、症状も無い歯です。

②手前の乳歯は神経まで達するむし歯で、隣の永久歯にむし歯が移っています。

むし歯をくわしく調べると、内部の象牙質までむし歯が進行していることがわかります。

この子は小学校の部活で、脱水予防のために、毎日スポーツドリンクを飲んでいました。部活が忙しく、歯科医院になかなか行けないということで、来院が遅れましたが、むし歯が進むと治療回数も増えてしまいます。

② スポーツドリンクや野菜ジュースに注意!

運動中の脱水や熱中症予防に飲むスポーツドリンクが原因で、「しみこみむし歯」が進行しているお子さんが増えています。

スポーツドリンクは砂糖が多だけでなく、飲みやすくするために酸を含むものもあります。

また健康に良いからと、野菜ジュースや薄めた酢を水の代わりにしたり、コーヒーや紅茶に砂糖を必ず入れる方も要注意です。

飲み物に含まれる砂糖量

飲み物	容量	砂糖量
炭酸飲料	250ml	19g
スポーツドリンク	250ml	22.5g
果肉入りジュース	250ml	31g
乳酸菌飲料	65ml	11.3g
フルーツ牛乳	200ml	20g
コーヒー牛乳	200ml	20g
果汁100%のジュース	200ml	19.4g
果汁100%の野菜ジュース	200ml	23g

新潟県歯科医師会健康教育資料より

③ 飲食回数が多いと「しみこみむし歯」を進行させます。

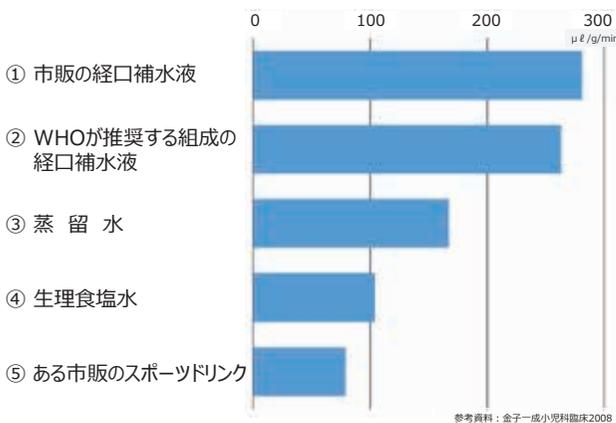
食事以外でもつい口にしてしまう漬物ですが、隠し味として砂糖が入っているものがあります。同様に、飴やガムといった食品も、多くの砂糖がふくまれる食べ物です。常に砂糖が口の中にあると、むし歯はどんどん進行していきます。

④「キシリトール入り」を過信しない。

現在、市場に出回っているキシリトール入りのガム、食品の多くは、キシリトールの含有量が60%以下です。甘味料としてのキシリトールが高価であるのが理由ですが、中には砂糖で甘みを補っているものもあります。

砂糖が入っていると、キシリトールの効果は全く期待できないばかりか、むし歯の進行を早めてしまいます。

各飲料の吸収率



ちょっと一言

部活の練習では欠かせないスポーツドリンク。

でも、糖分が多いものは、水分の吸収速度が悪いのです。経口補水液は糖分が少なく、お世辞にも美味しいとは言えません。市販のスポーツドリンクは塩分と糖分のバランスを考えて飲みやすくしていますが、練習中などは水や麦茶の方が良い場合もありそうです。

「しみこみむし歯」を防ぐために、定期的な健診をおすすめします！

乳歯が抜けたら歯科健診へ！

乳歯が抜けた後に隣接面のむし歯が見つかることがあります。気づかずに放置すると、永久歯が生えてきてむし歯が隠れてしまいます。むし歯の発見が遅れるばかりか、大きく削って治療しなくてはならなくなります。



CO（シーオー・要経過観察歯）を放置しない！

1年前の歯科健診でCOと言われていた。

フッ化物洗口もしているし、大丈夫と思っていたが、来院時には神経まで達するむし歯になっていました。

COは歯科医院で詳しく調べる必要のある歯です。歯科医院でチェックを受けてください。



ご質問・ご意見はこちらまで

発行：秋田県歯科医師会

〒010-0941 秋田市川尻町字大川反 170 番地 102

TEL018-865-8020 FAX018-862-9122

<http://www.akita-da.or.jp>

E-mail:madoguchi@akita-da.or.jp

後援：秋田県、秋田県歯科衛生士会