

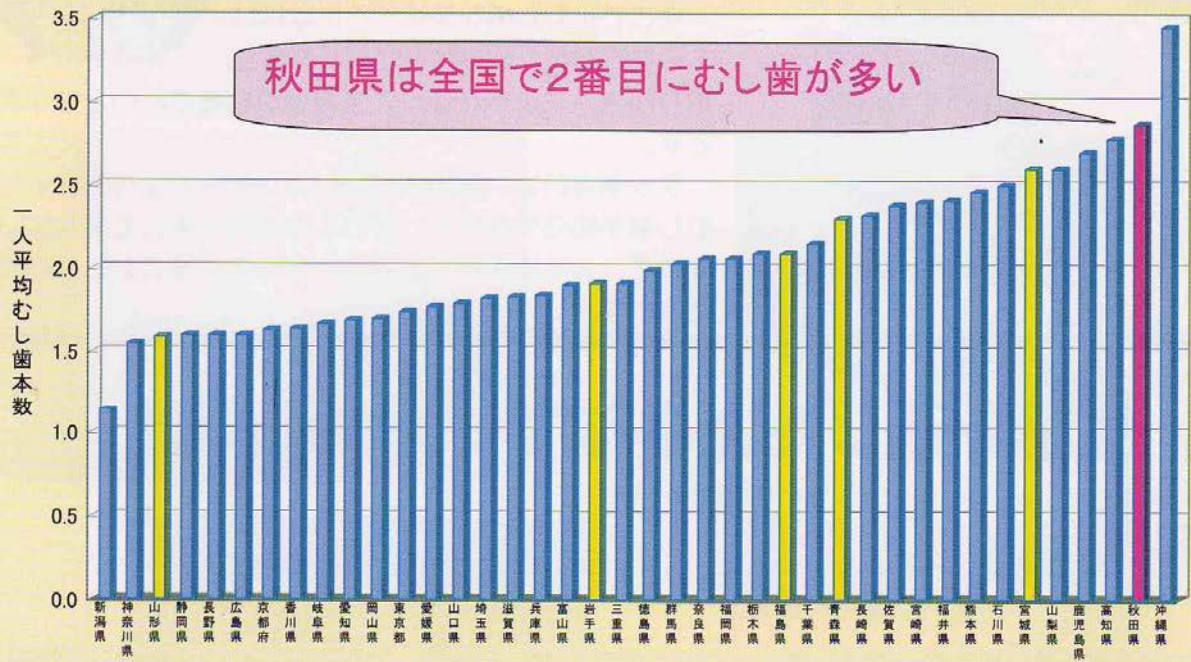
歯ッピ通信

創刊号

秋田県はむし歯王国

秋田県の12才児（中1）の一人あたりの永久歯のむし歯本数は全国で2番目に多いという調査結果が出ています！

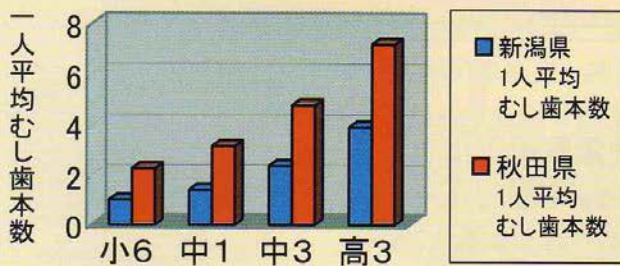
都道府県別12歳児一人平均むし歯本数(平成16年度)



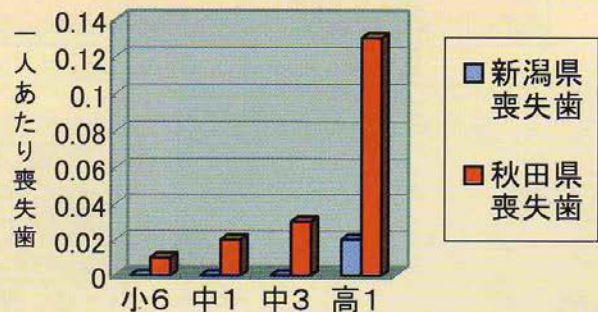
日本歯科医師会調べ

秋田県では、むし歯が多いだけでなく
喪失歯も多い現状があります！

秋田県と新潟県の一人平均むし歯本数の比較



秋田県と新潟県の喪失歯の推移



発行にあたって

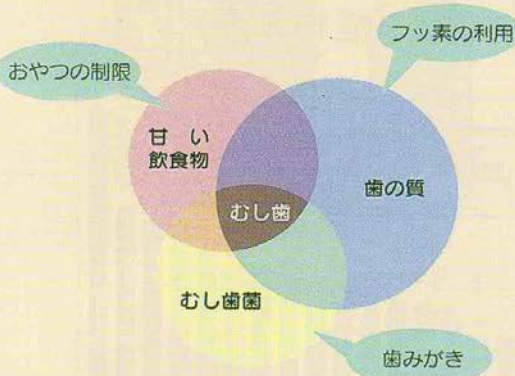
秋田県歯科医師会 会長 豊間 隆

私たちの秋田県では、以前よりおし歯の罹患率が高いことが大きな課題となっています。厚生労働省が平成12年に策定した「健康日本21」では、平成22年までに12歳児の一人平均おし歯数を1本以下にする事が目標となっています。平成15年度の一人平均おし歯数の全国平均は2.08本、秋田県は2.87本でした。効果的におし歯予防を行うには、ブラッシング(歯磨き)の他におし歯に対する歯の抵抗力を高めるためのフッ化物(フッ素)の利用があります。秋田県では、平成16年からフッ素溶液によるうがい(フッ素洗口)によるおし歯予防事業として、「お口ぶくぶく大作戦」を開始しました。秋田県ではまだフッ素洗口が普及していないため、フッ素に関する疑問や不安の声も有るようです。そこで、秋田県歯科医師会では情報提供の一環としておし歯予防をわかりやすく解説する「歯ッピー通信」を刊行する事になりました。県民の皆様の歯の健康の一助になれば幸いと存じます。

週1回 フッ素でブクブク みんなでブクブク



むし歯の原因は3つ、だから予防法も3つ



むし歯の主な原因は、甘い飲食物、むし歯菌、歯の質の3つです。

そこで、むし歯を予防するには甘いものをひかえ、歯みがきでむし歯菌を取り除き、フッ素を使って歯を強くすることの3つが大切です。

フッ素洗口は、実施方法が簡単なだけでなく、安全で、むし歯予防効果が高く、さらに費用対効果にも優れていますので、公衆衛生として集団で行うのに適したむし歯予防方法です。



生涯を通じた上手なフッ素の利用法

フッ化物塗布

77か国、0.3億人が利用しています。



フッ化物洗口(ぶくぶくうがい)

72か国、1億人が利用しています。



年齢 0 2 4 6 12 15 80(才)

フッ化物塗布(乳歯に)

フッ化物洗口(永久歯に)

フッ化物入り歯磨剤(乳歯と永久歯に)

水道水フッ化物化

フッ化物入り歯みがき剤

90か国、15億人が利用しています。



上水道フッ化物濃度適正化

みんなが平等に利用できる一番の方法。61か国、3.7億人が利用しています。



みんな！フッ化物で健康づくりだよ！

なぜフッ素はむし歯の予防に効果があるの？

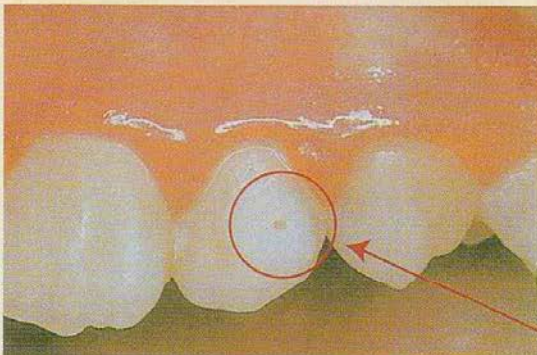
- 歯の表面からフッ素が取り込まれ、**抵抗力の強い歯**が作られます。
- むし歯は自然には治らないとされていますが、初期のむし歯は**再度カルシウム等が沈着**することにより元に戻ることもあり、**フッ素はこの動きを盛んにします。**
- フッ素は**むし歯菌の働きを抑制**します。

むし歯は、糖を分解して酸を結果的に作りだします。その酸が、歯の表面のエナメル質をとかし、あなをあけます。このあながむし歯です。フッ素は歯を丈夫にして**酸から歯を守ります。**

フッ素でむし歯菌にまけない丈夫な歯に!



【口腔内写真】



【レントゲン写真】



歯ブラシがとどきにくい所などむし歯になりかけています。

こういうところもフッ素で予防することが可能です!!

フッ化物の安全性

フッ素の摂取と安全性・効果については、50年以上にもわたる専門学会や専門委員会、政府、各種の国際機関および国際的な保健機関の特別協議会において幾度となく再評価され、証明されています。

現在では世界の150以上の保健関連団体がフッ素の安全性・効果を基にその利用を推奨しており、日本においても、日本歯科医学会・日本口腔衛生学会・日本歯科医師会・厚生労働省などが、むし歯予防のためのフッ化物応用の安全性を保証しています。そして、厚生労働省が進めている健康日本21の政策の中にもフッ素の利用が盛り込まれています。

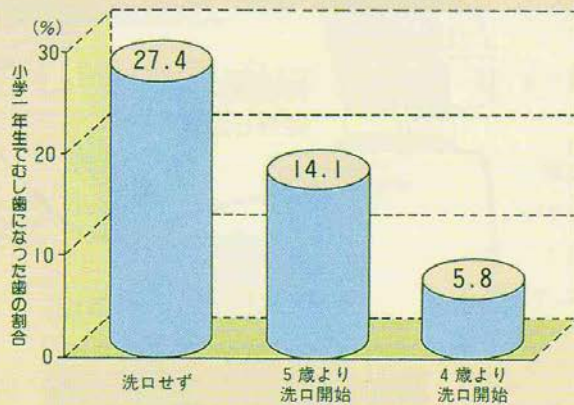
このように、世界ではもちろん日本においても、むし歯予防にフッ素を用いることは他のいろいろな予防法に比べ、最も有効かつ安全・確実な方法として推奨されているのです。

フッ素洗口法の2つのポイント

- ◎ 永久歯が生え始める年齢から始めましょう。
第一大臼歯が最初に4、5歳頃より生えてきます。
- ◎ 永久歯が生えそろう年齢まで続けましょう。
中学生時代に永久歯列は完成します。

保育園から始めることがポイントです!

— 第一大臼歯をむし歯から守ろう —



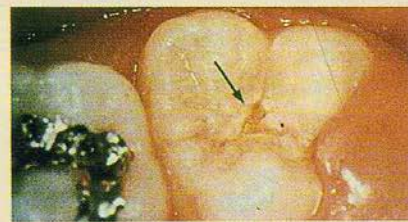
むし歯になった第一大臼歯の割合(小学校1年生)

(東頭城郡牧村 1974年～1976年)

第一大臼歯は

- ① 噛む力が最も強い。
- ② 歯並びの基準となる。
- ③ 最もむし歯になりやすい。

第一大臼歯をむし歯から守ることは生涯にわたる歯の健康につながります。

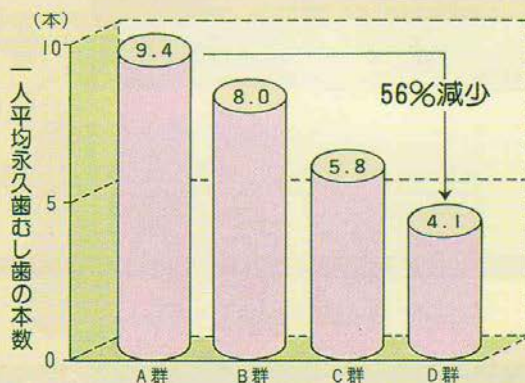


生える途中にむし歯になった第一大臼歯

保育園から中学校卒業時まで続けることがポイントです!

4歳児から中学校卒業まで、11年間継続してフッ素洗口を経験してきた生徒(D群)は、フッ素洗口を経験していない生徒(A群)に比較し、永久歯の一人平均むし歯の本数は、半分以下でした。

- A群: 洗口経験なし
- B群: 園または中学校中心に1～5年の経験
- C群: 小学校を中心に5～9年の経験
- D群: 4歳より保・幼稚園および小・中学校の11年間を通じて経験



フッ素洗口経験別に見た一人平均永久歯むし歯の本数

(西蒲原郡内全公立高校2年生歯科健診 1990年)

(口衛誌41, P464, 1991)

「歯ッピー通信」の発行にあたり引用、参考にさせていただいた資料は次のとおりです。

- 「フッ素とむし歯予防」(佐賀県歯科医師会他)
- 「学校で進めるフッ素洗口」(佐賀県他)
- 「フッ素洗口 確かなむし歯予防効果」(新潟県歯科医師会他)

ご質問・ご意見はこちらまで

発行: 秋田県歯科医師会 〒010-0951 秋田市山王2-7-44 TEL018-823-4562

E-mail: madoguchi@akita-da.or.jp FAX018-862-9122

協賛: 秋田県・秋田県歯科衛生士会