

歯ッピ通信

第二号

秋田県では、「お口ブクブク大作戦」（平成 16 年～18 年）により、現在、保育園・幼稚園、小学校、中学校で約 4,100 名がフッ素洗口を行なっています。

幼稚園・保育園	94	1,901 人
小学校	10	1,960 人
中学校	2	280 人

（平成 19 年 2 月 1 日現在）

Q どうして保育園や幼稚園、小・中学校でフッ素洗口をすすめているのですか？

A この時期がむし歯予防に最も効果的な時期なのです。

歯は生えてから 2～3 年がむし歯になりやすいのです。

5～6 歳ころ第一大臼歯が生え、小学校中に乳歯から永久歯に生え変わり、12 歳ころ第二大臼歯が生え、永久歯の歯並びが完成します。

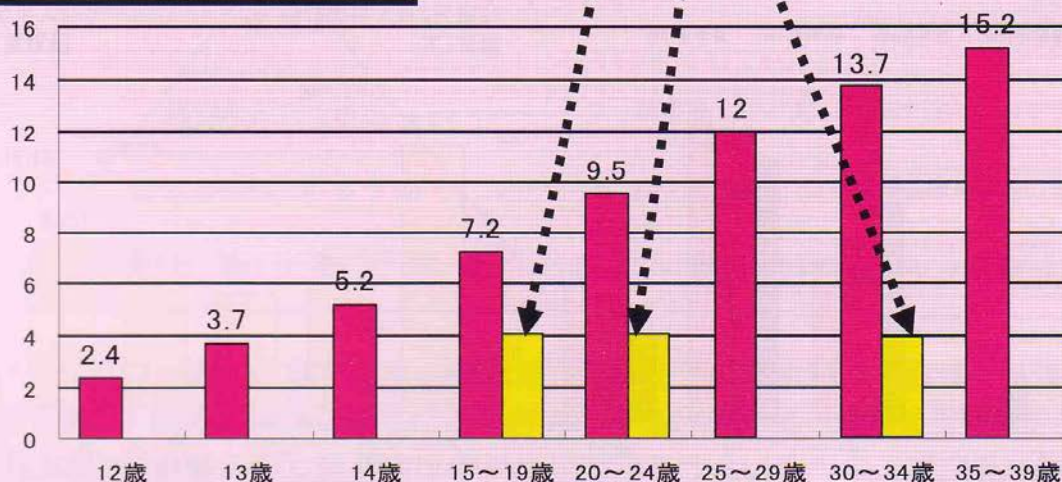
5 歳頃から 15 歳頃まで（幼稚園・保育園の年長さんから中学 3 年生）がむし歯予防に大切な時期です。

保育園・幼稚園、小・中学校におけるフッ素洗口は、この時期のむし歯予防だけが目的ではありません。

歯質強化によって、成人になっても継続するむし歯予防効果を最終目的としています。適切な予防対策がなければ、永久歯のむし歯は増え続けるのです。

保育園・幼稚園から小・中学校までフッ素洗口をしていた人達は、高校生（2 年生）になっても、20 歳になっても、30 歳になってもむし歯は約 4 本でした。（新潟県のデータから）

1 人平均のむし歯本数



第2号の発行にあたって

フッ素洗口は、歯みがきや間食における甘味のコントロールといったむし歯予防対策に加え、歯質の強化により、むし歯になりにくい歯を作ることであり、むし歯予防には最も有効な手段であります。

本県では、平成16年度より「お口ブクブク大作戦」事業を展開して参りましたが、これまで約4,100名もの児童、生徒がフッ素洗口を行っており、平成19年度から新たに実施を予定している市町村や小・中学校もあり、確実に拡大・定着しつつあります。

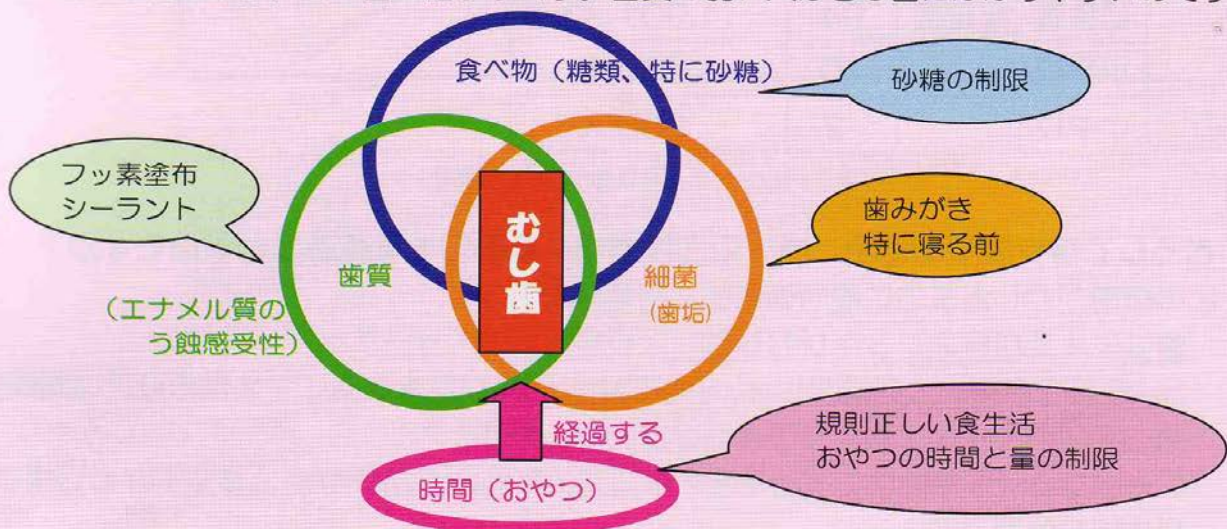
秋田県歯科医師会では、「歯ッピー通信」を通じて、歯の健康に関する情報提供を行うとともに、県民の皆様の生涯にわたる歯や口の健康づくりを積極的に推進して参りたいと考えております。

秋田県歯科医師会 会長 石田 宏

Q どうしてむし歯ができるのですか？

A 歯質・細菌・食べ物がむし歯の原因です。この因子が重なった状態のまま時間がたつとむし歯が進行していきます。

ミュータンスなどのむし歯菌が、歯の表面に砂糖を食べてネバネバとした塊から歯垢（プラーク）をつくります。むし歯菌は、歯垢の中で時間をかけて酸を発生させ、歯の表面を溶かし始めます。むし歯の始まりです。歯質の弱い人はむし歯にかかりやすいのです。

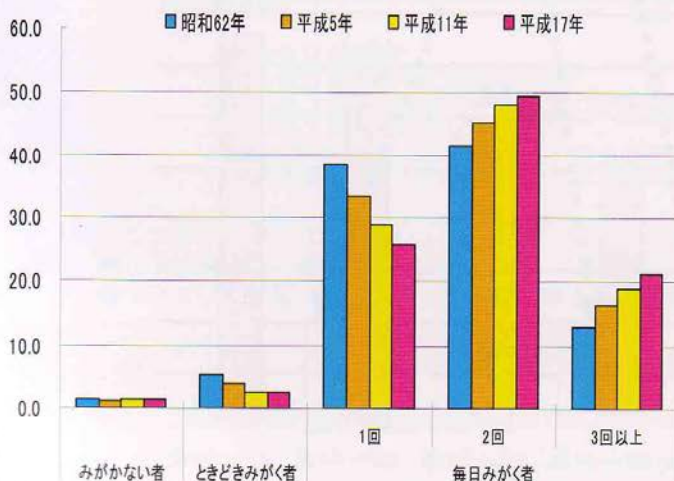


Q どのようにしてむし歯をふせいだらよいのですか？

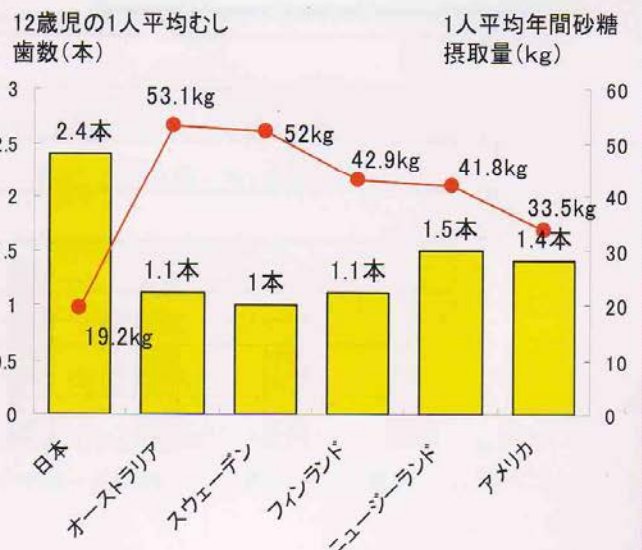
A むし歯になる因子対策が必要。

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 歯質の強化は？ | フッ化物を利用（フッ素洗口など） |
| 2. 細菌（歯垢）の除去は？ | 歯みがき（とどかない部位もあり） |
| 3. 食べ物は？ | 甘味制限 |
| 4. 時間は？ | 規則正しい食生活 |

日本人はよく歯をみがいています。



日本人は先進国の中では砂糖の摂取量は多くはないけれどむし歯が多いです。



は けさき とど 歯ブラシの毛先がミゾに届かない



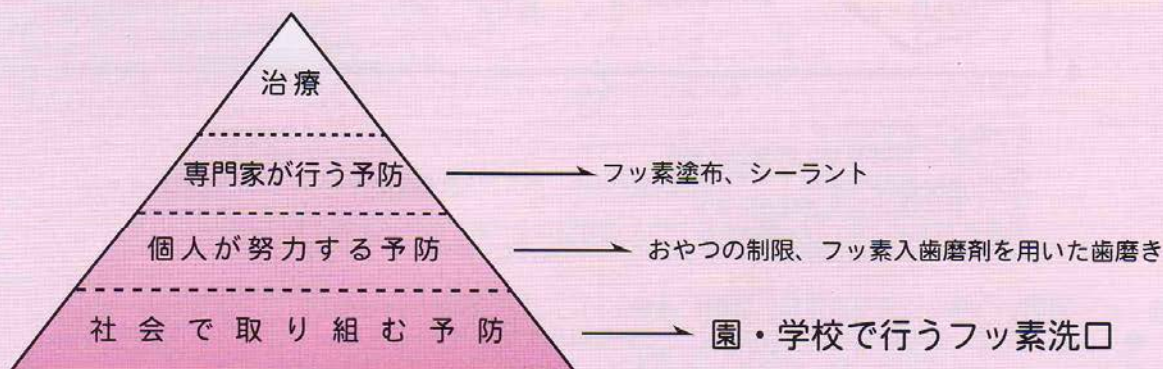
は は あいだ とど 歯と歯の間も届きにくい



Q フッ素で歯を強くする方法って？

A フッ素によって歯を強くする方法には、フッ素入り歯磨き剤を使う、フッ素洗口を行なう方法があります。むし歯予防効果（むし歯が減る割合）は、フッ素洗口 40～60%、フッ素入り歯磨き剤を使う 20～30%といわれています。

4～5歳から中学3年生までフッ素洗口をすると、むし歯は半分に、歯の治療費も半分に減ると報告されています。また、前歯のむし歯はほとんどなくなり、小さなむし歯ができて進行しにくくなり（重症化しない）、むし歯で失われる歯はほとんどなくなるといわれております。さらに、フッ素洗口の効果は成人になっても持続するのです。フッ素洗口を家庭で行うことも可能ですが、約10年間継続することは困難です。園や学校等でフッ素洗口を行なうことにより、継続性が確保され、みんなが一緒に行なうことで十分に歯磨き等を行なうことができない子供も予防されるのです。むし歯のように多くの人がかかる病気には、まず地域社会みんなで取り組む予防活動が大切です。それを土台にして一人一人の努力を積み重ねていきましょう。

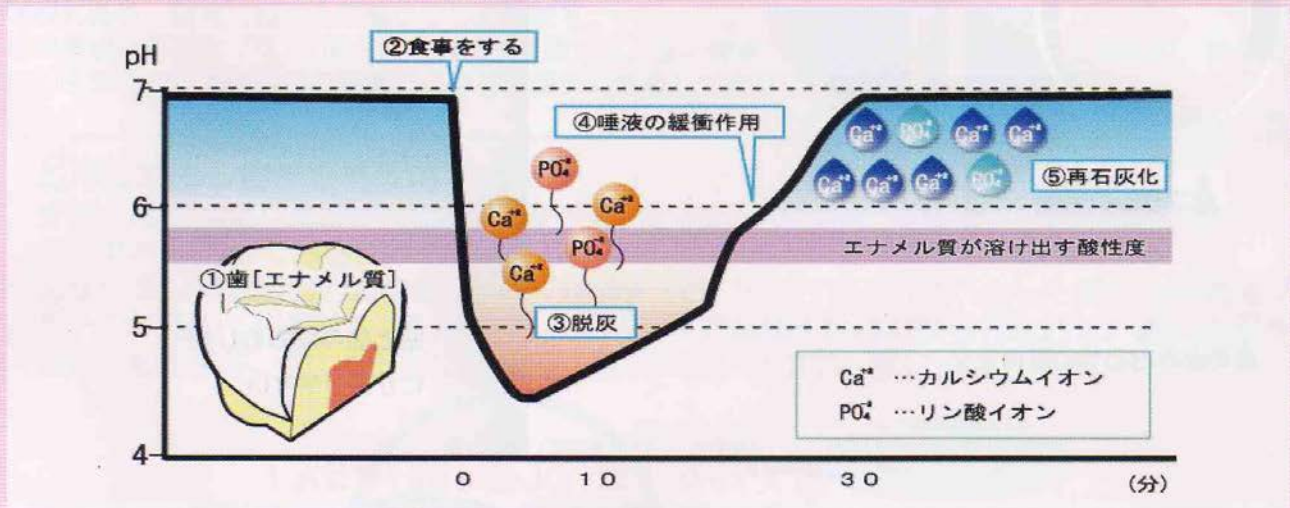


市町村が行なうフッ素洗口事業は歯の健康増進を図ることにより、子供達が人生80年を健康な歯で食べ、明るく快適に過ごすことを目的とする行政施策（公衆衛生事業）です。フッ素洗口は、子供達のむし歯を地域の人みんなで守ろうというヘルスプロモーションです。〔ヘルスプロモーション（WHO）：個人の健康づくりを社会全体で支援すること。〕

● 歯の表面では脱灰(とける)と再石灰化(修復)のくりかえし ●

脱灰と再石灰化

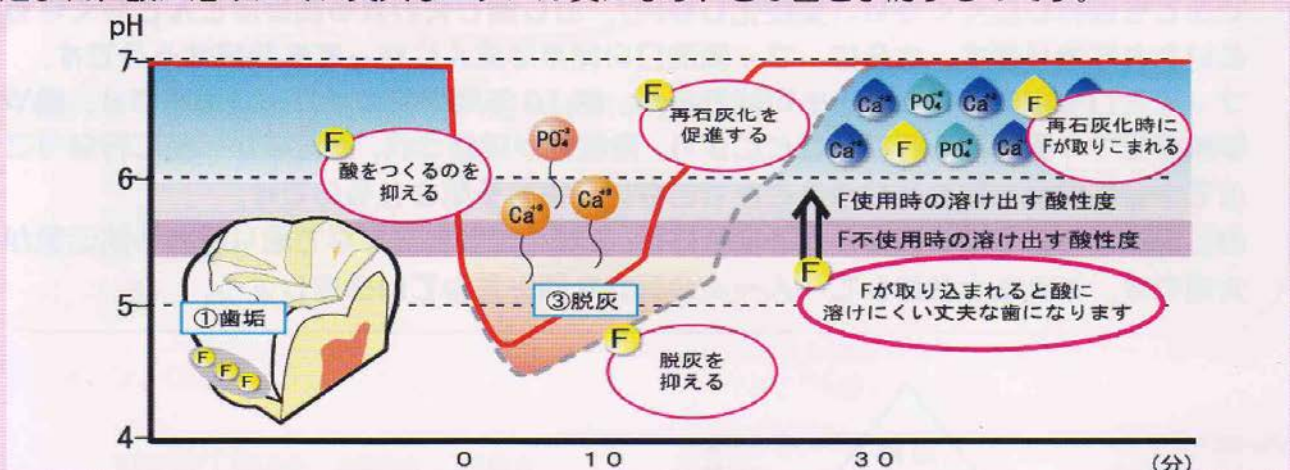
私たちの口の中では、食事のたびに歯のエナメル質の脱灰（むし歯菌などがつくる酸によって溶ける）と、再石灰化（唾液が溶けたエナメル質を修復する）が起っています。脱灰が再石灰化を上回るとむし歯になります。



- ① 歯(エナメル質)はリン酸とカルシウムの結晶(アパタイト)からできています。むし歯菌などがつくる酸(pH5.4より強い酸性)には溶けてしまいます。
 - ② 食事…食事をすると、歯垢の中の細菌は糖分から酸をつくります。
 - ③ 脱灰…この酸によりエナメル質のリン酸とカルシウムは溶け出してしまいます。
 - ④ 唾液の緩衝作用…食後は唾液が酸を中和します。
 - ⑤ 再石灰化…酸が中和されると、唾液に含まれるリン酸とカルシウムがエナメル質に取り込まれ、溶けたエナメル質は元に戻ります。
- むし歯…脱灰が再石灰化を上回るとむし歯になります。

フッ素洗口をすると

フッ素は脱灰を抑え、再石灰化を促進します。再石灰化のときにフッ素がエナメル質に取り込まれ、酸に溶けにくい丈夫なエナメル質になり、むし歯を予防するのです。



- フッ素洗口をすると
- ① フッ素は歯垢の中に貯蔵されます。
 - ② フッ素は歯垢の細菌やその酵素に作用して、酸をつくる働きを抑え、脱灰を抑えます。
 - ③ フッ素は再石灰化を促進します。
 - ④ 再石灰化のときにリン酸とカルシウムと同時にフッ素がエナメル質に取り込まれ、もとの歯より酸に溶けにくい丈夫なエナメル質になります。

「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。

- 「フッ素洗口 確かなむし歯予防効果」(新潟県歯科医師会他)
- 「フッ素で健康づくり むし歯予防に関するフッ素の正しい理解とその一般的な使い方」(砂書房)

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