

歯ッピー通信

第四号

1. お母さんにむし歯が多いと、赤ちゃんにもむし歯が多い？



むし歯には、ミュータンス菌という細菌が大きく関わっています。

むし歯の多いお母さんの口の中には、このミュータンス菌が多くいます。

ミュータンス菌は食べ物から分解された糖で、歯を溶かす酸を作ります。

酸が歯の表面を溶かすこと（脱灰）で、むし歯ができます。

お母さんの口の中に、ミュータンス菌が多い赤ちゃんには、むし歯ができやすいといわれています。お母さんの口の中の環境が赤ちゃんに受け継がれます。

むし歯を減らすためには、お母さんだけではなく、赤ちゃんと一緒に暮らす家族の口の中のミュータンス菌を減らすことが重要なのです。

2. 赤ちゃんのむし歯予防はまずお母さんから



赤ちゃんの歯は、妊娠6週目のお母さんのお腹の中に居る時から作られます。妊娠すると口の中の環境も変化します。妊娠期の歯と歯ぐきの健康管理は、お母さん、赤ちゃんのどちらにも大切な時期です。妊娠中は女性ホルモンの分泌が変化することにより、歯肉の腫れや出血が起こりやすく、歯周病が進行しやすい状態になります。また、進行した歯周病と、早産や低体重児出産の関連性も指摘されています。出産すると、歯の治療を受けることがしばらくは難しくなりますから、赤ちゃんのむし歯予防のためには、お母さんが**妊婦歯科健診**を受診した後、引き続いて治療や保健指導を受けることをお勧めします。

お母さんに対する専門家による口腔清掃、フッ素塗布、むし歯治療による口腔環境の改善により、口の中がミュータンス菌の少ない状態であれば、赤ちゃんのむし歯の発生は減少します。

〈妊娠中にかかりやすい口の病気〉

- ① **むし歯** 妊娠中は唾液が酸性になり、歯垢（プラーク）がたまりやすくなります。また、体温が上昇し、食事の回数が増えるなど食生活が不規則になりがちです。つわりのために歯磨きがおっくうになり、磨き残しが増えること、家庭にいる時間が長くなり、つい間食が多くなることで、口の中の酸性の状態が長く続くこともむし歯が増える原因です。

- ② **歯肉炎** 妊娠 2~4 ヶ月では歯肉が腫れて出血しやすくなります。これは妊娠性歯肉炎と呼ばれ、ホルモン分泌の変化や口の中の汚れによって起こります。歯磨きや規則正しい生活、特に食事や間食に気を付けましょう。歯肉の腫れや出血は、放置すると歯周病へ進行する可能性もあります。この機会にぜひ健診とブラッシング指導を受けましょう。



〈歯肉炎の写真：左〉

- ・歯と歯の間の三角の部分丸みを帯びている。
- ・赤く腫れぼったい感じがする。
- ・さわると血が出る、痛くないのに血がでる。

- ③ **口内炎** 口内炎や唇の角がただれたりするのは、全身の衰弱や栄養のバランスが崩れた場合や、鉄欠乏性貧血によるものです。ビタミン類の摂取など栄養管理が必要です。

秋田県内の市町村では、**妊婦歯科健診**の受診券を交付しており、無料で健診を受けることができます。

また、妊娠中でも歯科治療は可能です。妊娠初期（1~3 ヶ月）、後期（9 ヶ月以降）では原則として応急処置が主ですが、安定期（5~8 ヶ月）ではほとんどの歯科治療が可能です。

妊娠中だからといって、歯科治療に対して必要以上に神経質になることはありません。

身近でいつも治療や相談ができる「かかりつけ歯科医」を持つことが、歯の健康増進のポイントです。妊婦歯科健診と治療については、お気軽に近くの歯科医院にご相談ください。

3. 生活習慣が不規則な子どもはむし歯が多い？



あめ玉やお菓子を不規則に食べる子にむし歯が多いことは、生活習慣の調査からも明らかになっています。

むし歯ができるのは、ミュータンス菌などの細菌が口の中に住みついて、甘い物を食べた後に細菌が酸を作り、歯の表面を溶かすこと（脱灰）から始まります。

細菌が住みつきやすいのは 1 歳半から 2 歳半で、この頃は、むし歯予防に重要な時期です。

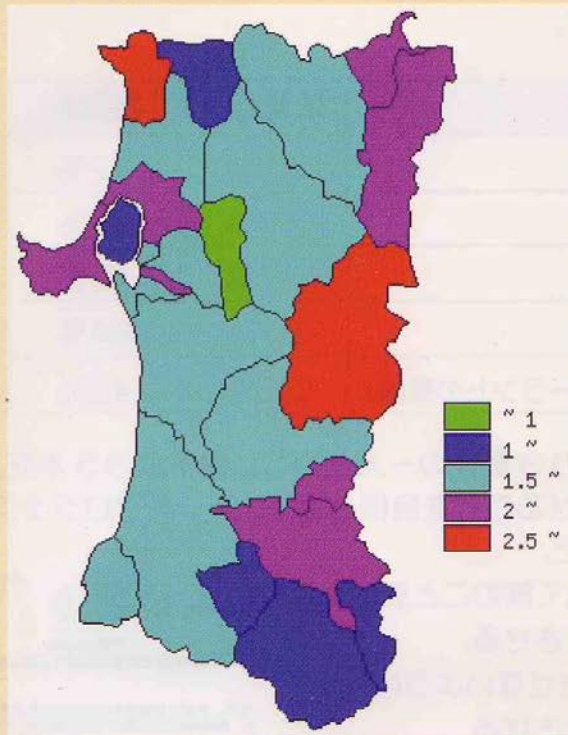
食生活に気を付けることでむし歯予防が可能なことを、家族に理解してもらうことが必要です。特に重要な項目としては、

- ① 三度の食事をきちんと食べさせること
 - ② おやつは 1 日 1 回決まった時間にして、間食としての分量を考慮すること
 - ③ 夕食後にはお菓子やジュースなどの飲食を控えること
 - ④ 甘い味を早く覚えさせないために、ジュースやお菓子の買い置きを減らすこと
- といった家庭での生活習慣の改善がむし歯予防に有効です。

4. 秋田は乳幼児からむし歯が多い

秋田県は以前から全国的にむし歯の多い地域です。平成 19 年度の調査では、3 歳児の一人平均むし歯本数は 1.74 本（全国 44 位）で、全国平均は 1.01 本です。最も少ない愛知県の 0.65 本とは 2.7 倍もの差がありました。

平成19年度 3歳児一人平均むし歯本数



また、同年の調査で、1歳6ヶ月児でも、一人平均むし歯本数が全国平均の0.08本に対し秋田県は0.15本と**全国最下位**でした。乳幼児期からむし歯の罹患率が高いということは、その後成長するにつれて、永久歯のむし歯の本数が増加しやすくなることに加え、重症化によって歯の寿命が短くなるといった問題が出てきます。また、発音や歯並びの問題、うまく噛めないことによる栄養面や全身の成長への影響、顎の発達と顔貌の関係、運動能力や集中力の低下など、多方面に影響が及ぶことが知られています。最近の研究では、噛むこと「咀嚼（そしゃく）」により脳の前頭前野が刺激されて、脳が活性化することが証明されました。噛むこと「咀嚼（そしゃく）」が大切です。

秋田県では「健康秋田21計画」で、乳幼児期の歯の健康に対し、フッ化物塗布による歯質の強化と甘味制限を指標とした平成24年度までの目標値を設定しています。

〈健康秋田21計画の小目標「歯の健康から」一部抜粋〉

指標	基準値 (平成14年)	現状値 (平成18年)	目標値 (平成22年)	目標値 (平成24年)
3歳児におけるう蝕（むし歯）のない者の割合	43.9%	60.3%	70%	70%
3歳までにフッ化物歯面塗布を受けたことのある者の割合	—	—	増加	50%
間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ者の割合	—	—	減少	30%

5. 地域力で子どものむし歯を克服した旧鳥海町「元気な歯っこ協議会」



むし歯予防は、家庭や個人で行うだけでなく、地域の様々な人と連携し、協力体制を構築することにより、問題点や目的がより明確になり、対策を効果的に行うことができます。由利本荘市の鳥海地域（旧鳥海町）では、平成14年度の3歳児の一人平均むし歯本数が5.5本と、秋田県内で最もむし歯の多い地域でした。

このままでは、地域の子どもの健康が危ぶまれるという危機感から、行政（県、町）をはじめ歯科医師、歯科衛生士、父親・母親・祖父母の代表者、保育園、老人クラブ、食生活改善推進協議会などが加わり「元気な歯っこ協議会」を設立しました。この事業は、秋田県の住民主体型歯科保健モデル事業として、平成16年3月から20年度まで、地域一体となって様々

善推進協議会などが加わり「元気な歯っこ協議会」を設立しました。この事業は、秋田県の住民主体型歯科保健モデル事業として、平成16年3月から20年度まで、地域一体となって様々

な活動を展開しました。

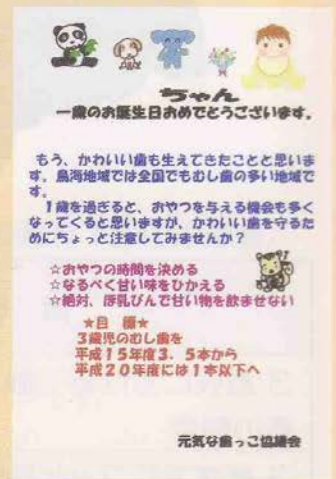
この地域のライフスタイルを福岡市（3歳児の一人平均むし歯本数が1本）と比較したところ、違いが見られた項目は以下のようになっています。

項目名	旧鳥海町	福岡市
甘い味を覚えたのが2歳以前である	83%	62%
ほ乳ビンにジュースを入れている	47%	62%
乳酸飲料をいつも飲ませている	32%	19%
仕上げ磨きを実施している	57%	84%
年2回以上歯科健診を受診している(フッ素塗布とシーラントの実施)	32%	42%

協議会では、このデータをもとに、平成15年度の3歳児の一人平均むし歯本数3.5本を、3年後（後に5年後となる）には1本以下に減少させることを目標として、5つのプロジェクトチームを立ち上げ、それぞれに目標を設定しました。

- ① ほ乳ビンチーム：ほ乳ビンにジュースを入れて飲むことをやめる
- ② フッ素塗布チーム：フッ素塗布の受診率を向上させる
- ③ 甘い味チーム：甘い味を2歳以前に覚えさせないようにする
- ④ 仕上げ磨きチーム：仕上げ磨きの実施率を向上させる

チーム名	15年度	18年度	20年度	目標
ほ乳ビンチーム	47%	25%	9%	25%
フッ素塗布チーム	32%	70%	91%	100%
甘い味チーム	83%	74%	76%	73%
仕上げ磨きチーム	57%	68%	91%	85%



協議会の活動内容は、1歳児から3歳児まで3ヶ月ごとのフッ素塗布や、1歳、2歳の誕生日時にハガキの送付、ポスターやシンボルマークの作成、マーク入りのティッシュ・シールの配布、すこやかだよりの発行など多岐に及んでいます。また、この他に、キャンペーンチームがイベントや広報活動などを行いました。

協議会の活動は、テレビや新聞にも取り上げられ注目されています。この結果、協議会発足から5年後の平成20年度には、3歳児の一人平均むし歯本数が目標値にほぼ近い1.6本に減少しています。このように、むし歯予防をテーマとした保健事業は、家庭内からはじまり、地域社会の絆を深める効果もあり、町おこし、地域おこし活動としても意義深いものとなりました。

* 「元氣な歯っこ協議会」資料提供：由利本荘市鳥海総合支所

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/index.html> E-mail:madoguchi@akita-da.or.jp

協賛：秋田県、秋田県歯科衛生士会