

## 4. むし歯予防



### ● むし歯状況

令和4年度において、遠野市でむし歯を保有している児は、1歳6か月児で2.97%、2歳6か月児で3.8%、3歳6か月児で19.3%にも及び、岩手県のむし歯有病者率の平均値を大きく上回っています。

### ● むし歯菌の家族伝播に注意!

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中はむし歯菌がゼロです。むし歯菌の多くは身近にいる保護者、家族の「だ液」を通して感染します。大人が噛んだものを直接口移しで与えたり、箸やスプーン、コップを共有するのはやめましょう。

### ● 「乳歯」はむし歯になりやすい!

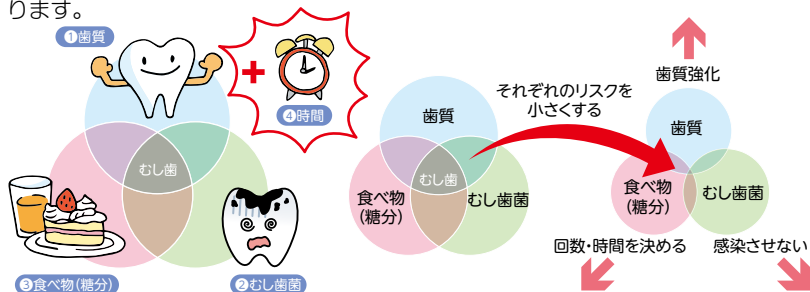
乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄くやわらかいためむし歯になりやすく、一度むし歯になると進行しやすい特徴があります。また、乳歯のむし歯は永久歯の歯並び、歯質にも悪影響を及ぼします。

### ● むし歯になる4つの原因

むし歯には、①歯質、②むし歯菌(ミュータンス菌)、③糖分の3つの要素に、④時間の経過が加わってできると言われています。

- ①歯質：乳歯は特にエナメル質が弱い。
- ②むし歯菌：主なむし歯菌はミュータンス菌。このミュータンス菌がプラーク(歯垢)をつくり、また歯を溶かす酸を作り出します。
- ③糖分：糖分はミュータンス菌が歯を溶かす酸を作る材料に使われます。糖分を1日に何度も、又は時間をかけて摂ることは、ミュータンス菌の活動を活発にし、歯を守る唾液の働きが低下するため、むし歯になりやすいお口の環境をつくります。

これらの3つの要素が重なり合う時間や面積が大きいと、むし歯のリスクが高まります。



## ●5つの習慣でむし歯予防

### ①むし歯菌を感染させない！

むし歯菌の多くは身近な大人からの「だ液」を介して感染します。噛んだ物を与えたり、箸やスプーン、コップの共有はやめましょう。



### ②定期的な歯科健診を！

かかりつけ歯科医を早めに持ち、歯科健診を年に3～4回受けましょう。歯科健診ではむし歯の有無以外にも、歯みがき指導や食事指導等お子さんの状態にあった細かいアドバイスを受けることができます。

### ③効果的なフッ化物の使用を！

むし歯菌から作られる酸の生成を防ぎ、歯を溶かす酸に対して抵抗力の強い丈夫な歯をつくります。また、初期のむし歯になりかけた歯にフッ素が取り込まれることで再石灰化を促し、溶けかかった部分を修復します。

子どもの年齢や口の中の状態に合わせてフッ化物製剤を選びましょう。

- 例) ・フッ化物配合スプレー・フォーム ・フッ化物洗口剤  
・フッ化物配合歯みがき剤・ジェル ・フッ化物塗布(歯科医療機関で受ける)

### ④歯みがきの習慣化と仕上げみがき！

食事の後は子どもに自分みがき用の歯ブラシを持たせ、歯みがきをする習慣をつけましょう。その後、保護者が仕上げみがき用の歯ブラシを使って仕上げみがきをしてケアします。寝る前の歯みがきは特に大切です。その際はフッ化物製剤の使用をお勧めします。

### ⑤規則正しい食生活を！

めりはりのある食生活が大切です。おやつは時間をきめて、むし歯の心配が少ないおやつを選択しましょう。よく噛んでだ液の分泌を促すこともむし歯予防につながります。

#### 遠野市の歯質強化事業

歯質強化のため、1歳児健康相談、1歳6か月児健診、2歳6か月児歯科健診、3歳6か月児健診の際に、フッ化物配合むし歯予防剤を希望者に無料配布しています。また、保育園等に通う5歳児(年長児)の希望者には各施設でフッ化物洗口を実施しています。