

健康な歯は一生の宝 乳幼児期の虫歯対策

歯の健康は、身体の健康を支えるとても大切なもの。しかし、意外と知っているようで知らない歯の知識。今月号では、「歯の衛生週間」の直前にあわせて、乳幼児にスポットをあてた虫歯対策を考えてみます。

口の中に潜む敵の正体とは

口の中には多くの種類の細菌が存在しますが、虫歯の原因となる「ミュータンス菌」もその一つです。口の中に飲食物が残っていると、その中の糖分を「ミュータンス菌」が分解して、歯垢(プラーク)をつくり出します。歯垢に付着した菌の中で、「ミュータンス菌」はさらに糖分を分解しながら強力な酸を出し、やがて歯を溶かして虫歯となります。そして一度虫歯になると二度と

元の歯には戻りません。

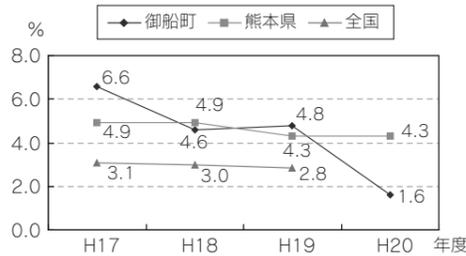
御船の乳幼児は実は虫歯が多い

町では、1歳6か月児と3歳児を対象とした乳幼児健診で、身体と一緒に歯科の健診を行っています。ここで驚くべき虫歯の事実が判明しました。それは1歳6か月児の約5%が、さらには3歳児の実に約50%がすでに虫歯となっていたことです。これは熊本県や全国の平均値よりも高い数値を示しています。

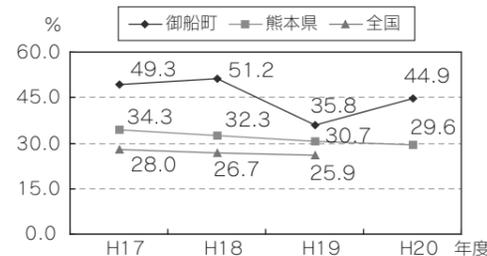
虫歯は意外と軽視されがちですが、実は身体の健康をつくり出す重要な要素とも言われています。

例えば、歯が一本抜けるだけでも噛み合わせが悪くなり、筋肉や関節の病気を引き起こす危険性が高まります。この状態が続くと次第に噛む力も低下して、栄養の偏りや生活習慣病にもつながっていきます。つまり、虫歯を放置すれば身体の健康を損なう深刻な問題へと発展する引き金にもなってしまう。

虫歯有病率(1歳6か月児)



虫歯有病率(3歳児)



※虫歯有病率では、治療した歯も虫歯として数えます。
※H20の全国平均は未公表のため数値を掲載していません。

分析

歯科健診から分かる虫歯
3歳で大幅な増加傾向に

ここ近年の傾向は、1歳6か月児で虫歯がゼロでも、3歳になると極端な増加傾向が目立ちます。その原因は健診時の問診票から、歯みがきを子ども一人に任せているほか、歯磨き後に飲食をしている背景がみえてきました。一度、虫歯になると自然には治りません。虫歯になってから治療するのではなく、虫歯とならないように日常からの予防意識を持つことが大切です。それは歯だけではなく、子どもの成長を守ることもつながります。



日高 梨沙 保健師

(御船町職員歯科担当)

乳幼児の虫歯は永久歯に悪影響

虫歯になる条件は、①歯質が弱い②虫歯の細菌が多い③食事の回数が多い④糖分を多くとる—があげられます。そして生涯の健康な歯を左右するのが乳歯です。乳歯は、生後7か月ごろから生えはじめて、2歳ごろには20本が生えそろういます。当然、身体や歯の成長にしたがい飲食の種類や量が増える反面、虫歯になりやすくなります。乳歯は元々抵抗力が弱く、一度虫歯になると進行も早いうえ、初期の虫歯は痛みへの神経が鈍く、悪化するまで気づかないことが多いようです。その結果、虫歯を放置したまま乳歯から永久歯へと虫歯が感

虫歯チェック

むし歯の原因になりやすい10項目です。さて、いくつ心当たりがあるでしょうか？

- 間食(お菓子、ジュース)が多い
- 寝る前に歯を磨いていない
- 甘いものが大好き
- 生活が不規則
- 夜の仕上げ磨きを毎日ほしない
- フッ化物の塗布や洗口をしたことがない
- ダラダラ食いをよくする
- 大人が口の中に入れたものを幼児に食べさせる
- あまり噛んで食べていない
- 夜の歯磨き後、飲食をすることがある

診断の結果

虫歯チェックで☑のついた項目を数えたら次の表に当てはめてください。

0～1個	なんて素晴らしいこの生活習慣を継続してください
2～6個	虫歯のできる可能性があります定期的に歯科医院へ行きましょう
7～10個	すでに虫歯の魔の手が…歯科医院へ行き指導を受けましょう

(注) このチェックリストは御船町保健センターが独自に作成したものです。

対策 乳幼児は親の身体の一部 歯育ては子育てのひとつ



江藤 寛文 歯科医

(江藤歯科医院長、上益城郡歯科医師会長)

1歳6か月の乳児が虫歯になる原因の一つは卒乳が考えられます。母乳や哺乳瓶をあてて乳児を寝かせると口の中に乳が残ります。乳には糖分が含まれ、寝てしまつと唾液の分泌が悪くなり虫歯になります。乳児は7か月ごろから歯が生え始め、2歳ごろまでには歯が生えそろういます。離乳の時期が遅くなれば虫歯の発生も高くなります。さらに3歳の幼児になると生活習慣や仕上げ磨きが不十分で虫歯が格段に多くなります。そこで虫歯を予防するためには親が歯磨きや仕上げ磨きをする習慣が必要です。歯磨きをするときも泣く子もいますが泣くから歯磨きをやらないではいけません。「歯育ては子育て」です。わが子のためだからこそやらなければいけないのです。特に甘いものを与えているのなら、歯を磨いてあげてください。子どもが嫌がって難しい場合には、短い時間でもやっつけてあげて歯磨きの習慣をつけてください。そして甘いものや糖分を制限した生活習慣に変えるだけで虫歯は改善されます。3歳までの乳幼児は親の身体の一部です。親が責任をもって、子どもの歯の健康を考えてください。

歯科無料健診

開催



◎期間

6月4日(金)～10日(木)

◎内容

期間内に限り、歯科健診を無料で実施します。

◎対象者 どなたでも可能

◎診療機関

- ▽神戸歯科医院(御船)
- ▽江藤歯科医院(御船)
- ▽入江歯科クリニック(辺田見)
- ▽山内歯科クリニック(木倉)

◎問い合わせ

保健センター(保健予防係)
☎282-1602

Interview