



特集

あなたのお口、健康ですか？

6月4日から10日は「歯の衛生週間」。いつまでも健康できれいな歯でいたいものですね。痛くて辛いむし歯にならないためには、普段からの予防が大切。あなたの口の中——、果たして大丈夫？

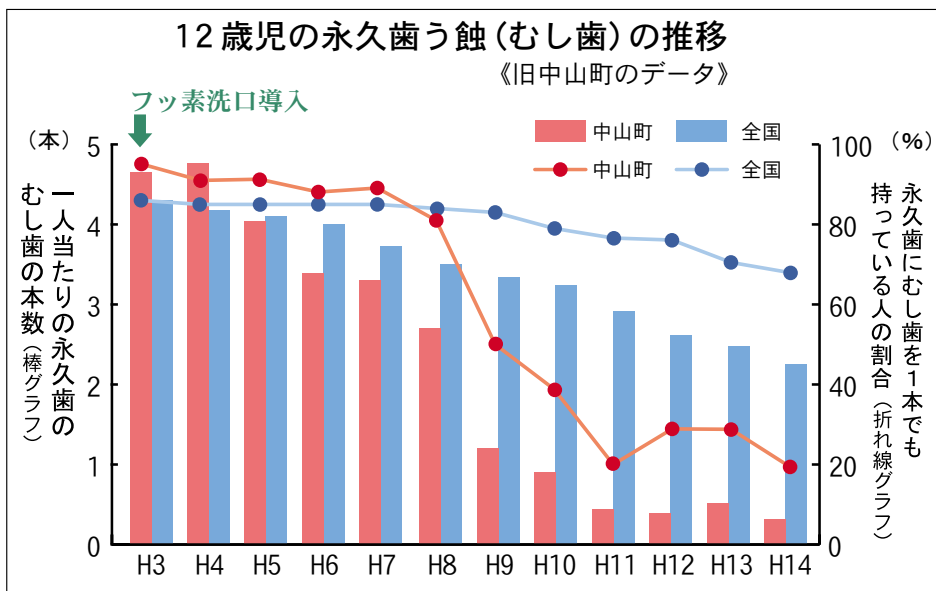
なぜ、むし歯になるの？

人間の口の中にはさまざまな細菌がすんでいます。この口の中にいる一部の細菌が、食べ物に含まれる砂糖などの糖質を栄養として、ねばねばしたデキストランという物質を作り、歯の表面にくっついてどんどん増えしていきます。この細菌のかたまりが「歯垢（プラーク）」です。わずか1gの1,000分の1の歯垢には1億個もの細菌がいるとされています。この歯垢にすみついているのが「ミュータンス菌」などの怖いむし歯菌。これらの菌は歯の大敵である「酸」を作り、歯の一番外側にあるエナメル質からカルシウムやリンを溶かし出すのです。これがむし歯の始まりです。

むし歯のなりやすさは、それら細菌の量や甘いものを食べる頻度や量、また唾液や歯そのものの抵抗力などで、個人個人まったく違います。特に子どもの歯（乳歯）は、大人の歯（永久歯）に比べて大変やわらかく、むし歯になりやすいものです。また、乳歯も永久歯も生えてきたばかりの歯はエナメル質が弱いため、これもむし歯になりやすく、その進行はとても早いのが特徴です。そのため、特に子どものむし歯には注意が必要なのです。

12歳児の永久歯う蝕（むし歯）の推移

《旧中山町のデータ》



子どもたちのむし歯が
減っている!!

以前は、「子どもたちにはむし歯があるのが当たり前」と言われるほど有病者が多く、中学生になると約9割の人がむし歯を持ち、20

旧中山町でフッ素洗口を導入した当時6歳だった子が、12歳になった平成9年、むし歯を持つ子の数はぐんと減った。



歳になるまでにおし歯が10本程度できてしまうような状態でした。しかし、近年、おし歯を持つ子どもたちが減ってきています。旧中山町では、平成3年、12歳児の永久歯にあるおし歯の数が平均4.66本と、全国平均よりも多くあったものの、平成9年には1.2本と激減。平成14年には0.32本と全国平均2.25本をかなり下回ってきています。

市内の子どもたちから、おし歯がどんどん減ってきているこの現象には、幼稚園や保育所、小・中学校で実施されている『フッ素洗口』と呼ばれるおし歯予防法による効果があるようです。

『フッ素洗口』の導入

この『フッ素洗口』にいち早く注目し普及させたのが、中山歯科保健センターの高橋徳昭所長。昭和61年に旧中山町国保歯科診療所が開設され、初代所長として赴任

してきました。「当時、保育所や幼稚園に行くと、子どもたちの歯がお年寄りのような歯の状態でした。口をあけるとおし歯がいっぱい、歯が溶けてなくなっていたのです。旧中山町では約9割の子どもたちがそのような状態でしたね。」と、子どもたちの口の中がおし歯でひどい状態にあったそうです。そのため、診療所では毎日、子どもたちのおし歯治療に明け暮れる日々が続きました。

このままではいけないと思った高橋所長が、どうにかおし歯を減らすことはできないかと考えていた平成2年、旧大三島町(現今治市)で、フッ素洗口によるおし歯予防効果が出ているということを知り、早速、現地へ視察に出向きました。そこでは、保育園の園児たちが手際よくフッ素溶液を口に含み、簡単にブクブクとうがいをする姿が見られ、小学校の児童たちも嫌がらずにフッ素洗口をしている光景を目の当たりにしました。

「これなら中山の子どもたちにもできる。」と判断した高橋所長は、学校や保護者などの同意を得て、平成3年、旧中山町内の保育所や幼稚園、小・中学校でフッ素洗口を導入することになりました。

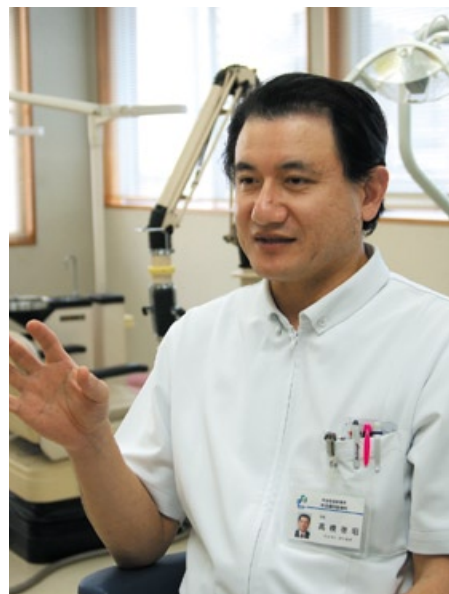
この旧中山町で始まったフッ素洗口は、伊予郡市の歯科医で構成されている伊予歯科医師会でも

推進され、旧伊予市に平成5年、旧双海町でも平成7年に導入されました。現在、市内では一部を除く保育所や幼稚園、小・中学校でフッ素洗口が実施されています。

学校でブクブクうがい

市内でもいち早くフッ素洗口を導入した中山小学校では、週1回(毎週水曜日)、校内一斉に洗口を実施しています。

フッ素洗口で使用する溶液は、0.2%のフッ化ナトリウム水溶液を使用。これを児童ごとに10ml(幼稚園や保育所では7ml)ずつコップに取り、音楽にあわせて一斉に溶液を口に含み、口の中全体ですべての歯にゆきわたるよう1分間ブクブクとうがいを続けます。溶液はほぼ無味無臭であるため、子どもたちは何の抵抗もな



「まずはおし歯予防をすることが地域のため。」とフッ素洗口を導入した高橋徳昭中山歯科診療所長。

く口に含むことができます。

音楽の終わりと同時に洗口は終了。コップに溶液を吐き出します。吐き出した溶液は、白い泡が立っているほうがより効果的だそう。フッ素を歯に付着させて効果を長時間持続させるため、洗口した後30分はうがいをしたり飲食物を摂らないようにしたりします。

中山小学校の養護教諭である井上睦美先生は、「ここに赴任してきた時、おし歯を持つ児童が非常に少ないのでびっくりしました。今でも、歯が痛いと言って保健室に来る子はまずいませんね。」と、校内の一行事であるフッ素洗口を奨励しています。

フッ素の効果

フッ素は、おし歯菌の働きを抑える、いわば「抗菌作用」があり



子どもたちのフッ素洗口のようす。音楽にあわせて楽しくブクブクうがい。

ます。また、歯の表面の成分が溶け出すのを防ぎ、逆にカルシウムやリンなどの成分を再び歯に沈着させる「再石灰化」を促進させる働きもあるとされています。

そもそも、「フッ素」とは、地球にある約100種類の元素の一つ。私たちの体の中にも含まれ、体内の割合は鉄分よりも多いそうです。また、私たちが毎日食べたり飲んだりするものの中にも必ずといっていいほど含まれる物質で、毎日の食事からも1〜2mgのフッ素を摂っています。「もちろん、過剰な摂りすぎは人体に影響を及ぼしかねませんが、現在行っているフッ素洗口は、子どもたちが誤って飲んでしまっても、人体に全く悪影響を及ぼさない濃度にしてあるの

で大丈夫ですよ。」高橋所長は安心して行なって欲しいと言います。

フッ素洗口は

続けることが大切

平成3年から始まったフッ素洗口。現在、市内の子どもたちは、4歳から中学3年までの11年間、継続して行っています。

伊予歯科医師会の努力もあって、今では市内小・中学生が持つ永久歯のおし歯の少なさが、県内でもトップクラス、全国でもかなり上位にまで至っています。

「フッ素洗口が最も効果があるのが、乳歯から永久歯に生えかわる時期。この時が一番おし歯になりやすいのです。この生えか

わりの時に、強い歯を作ってやればおし歯になりにくい。だから、小・中学校でフッ素洗口を行うことが、非常に有効なのです。」と、高橋所長はフッ素洗口を続けることの大切さを語ってくれました。

今では、子どもたちが診療所に来ることがほとんどなくなったと言っています。

成人の歯

フッ素洗口により、子どもたちのおし歯はかなり減少してきましたが、今の成人にとっては、フッ素洗口を経験したことのある人はほとんどいないのが現状。さらに、成人の歯は子どもと比べてエナメル質が固いため、おし歯の進行も遅く、気付きにくいこともあって、実際におし歯などがあっても歯科へ治療に来ない「潜在患者」が非常に多いと言います。

おし歯はもちろんのこと、成人に多いのが歯周病（歯槽膿漏）。歯周病は、歯を支える骨が溶けることによって自分の歯を支えきれず、結果的に歯を失ってしまうことで、生活習慣病の一つとされています。偏食や普段から歯を磨かないことで発症します。

大切な歯科健診

成人のおし歯や歯周病は、徐々

に進行するため、自覚症状もなく自分で気付いた時にはもう手遅れとなるケースが多いそうです。「初期の段階で発見するためには、『歯科健診』が必要です。しかしながら、今は歯科健診が高校時で終わってしまい、成人での定期健診がないのが現状。ほとんどの方が進行していることに気付かず生活しています。できれば6か月に1度、気軽に歯医者さんに診てもらって、自分の口の中の状態を知っておくことが大切なのです。」と、伊予歯科医師会の佐々木典彦会長は、定期的な歯科健診の大切さを訴えます。また、市では満40、50、60、70歳を迎える方を対象に「成人歯科健診（節目歯科健診）」を昨年から実施。成人のできるだけ多くの方が受診できるように、伊予歯科医師会とともに応援しています。

「例えば散髪屋さんに行く感覚のように、気軽に歯医者さんに来て欲しいですね。」と歯科健診を勧める佐々木典彦伊予歯科医師会会長。



特集 あなたの「お口」、健康ですか？

元気な

8020達成者たち

近年、「8020運動」という言葉をよく耳にします。「80歳になっても20本、自分の歯を保ちましよう」という運動。なぜ20本なのかというと、人は自分の歯が全部あるときと同じように噛むことができ、同じ種類の食べ物を食べることができる限界が20本なので、それから1本でも少なくなると、とだんに食べることでできない物が出てくるなど、何らかの支障が出てくるため、20本を維持するような目標になったとされています。実際には、80歳以上で20本の歯が残っている人の割合は1割にも満たないほどで、それだけ達成者は少ないようです。



「年をとっても、自分の歯が多く残っている方は、本当にお元気ですね。見た目にも若々しい方は

成人歯科健診(節日歯科健診)

今年度中に年齢の節目を迎えられる方は、歯科医院で歯科健診を受けることができます。

■対象者

市内に住所を有する方で、今年度中に40、50、60、70歳になる方

■実施期間

6月1日～平成18年1月31日

■健診料金

1,000円(自己負担額)

■持参するもの

保険証

■健診実施場所

伊予歯科医師会会員の内、協力を承諾した歯科医院(要予約)

※協力を承諾した歯科医院については、各地区の保健センターにお問い合わせください。

ピカイチ歯の健康相談

愛媛県松山保健所では、歯の健康相談を実施しています。歯の健康は、私たちの健康を支える重要な要素となっています。この機会にお口の中をチェックしてみませんか。

■対象者

乳幼児、児童、妊婦、老成人など

■日時

毎月第3水曜日、13:00～14:30

■場所

愛媛県松山保健所(松山市北持田町132)

■内容

歯科健診、歯みがき指導、フッ素塗布、生活相談、栄養相談

■持参品

歯ブラシ、タオルなど

■申し込み・お問い合わせ

愛媛県松山保健所健康増進課健康づくり推進係(☎941-1111内線259)へ。(要予約)

体の健康は

まず歯から！

「年をとっても、自分の歯が多く残っている方は、本当にお元気ですね。見た目にも若々しい方は」
かりです。また、8020を達成している方の中には、認知症(痴呆)が非常に少ないですね。よく噛める人は元気であるため、免疫力が高くなり病気に罹りにくいようです。結果的には医療費の軽減にもつながってきますね。「佐々木会長によると、今までの往診の経験からこのように言えるそうです。」
人はみんな年をとっていきま

近年、平均寿命はどんどん伸びてきたにもかかわらず、残念なが

は、まず歯を大切にすること。自分の歯の状態をよく知り、いつまでも元気で過ごしたいものです。
「健康」ってなんだろうと考えたとき、『快食』『快便』『快眠』があります。いつまでも美味しく食べたいと思うのであれば歯がなくてはならない。よく噛んで食べることが便通の良さにもつながってきます。また、よく噛むことによって肥満の防止やぐっすりとした眠りを助けます。このように歯はすべてのことに関わっているのです。「体全体が健康であるためには、まず歯を大切にすること。自分の歯の状態をよく知り、いつまでも元気で過ごしたいものです。」