

はじめに

歯と口の健康を保ち、生涯を通じて自分の歯で「食事を楽しみ」、家族や友人との「会話を楽しみ」、「豊かな表情を保つ」ことは、人生を豊かにする（生活の質「QOL」を向上させる）基盤といえます。しかしながら、現状では仙台市民の歯と口の健康状態は決してよい状況にあるとはいえません。乳幼児、学童のむし歯の状況は全国的にみても憂慮すべき状況にあり、成人、高齢者の多くが処置のされていないむし歯の保有者となっています。また、壮年期においては、歯周病に悩まされ、大切な歯を失ってしまう方も多い状況です。むし歯や歯周病は健康をむしばむ原因となる疾病で、しかも元には戻らない病気なのです。

市民一人ひとりが歯と口の健康を保つためには、生涯を通じてライフステージに応じた歯と口の健康づくりを進めなければなりません。歯と口の健康管理は個人や家庭の努力だけでなく、個人や家庭の取り組みを支援する関係者の共通理解のもとに進めることが重要です。幼稚園・保育所、学校、かかりつけ歯科医などの専門医療機関や歯科医師会、職場、地域社会、行政など様々な主体が連携し、それぞれの役割を果たしていくことで歯と口の健康問題の大きな改善が期待されます。

仙台市は、「歯と口の健康」を、100万市民の健康づくり基本計画「いきいき市民健康プラン」の重点戦略の一つに位置づけています。そして、「歯と口の健康」の目標達成にむけた具体的な行動計画の企画、立案、実行に関する検討およびその進行管理を担う組織として「歯と口の健康づくりネットワーク会議」を設置しました。「歯と口の健康づくりネットワーク会議」では、歯と口の機能の健全な発達を阻害している疾病の予防の具体的な方法をマニュアルとして示し、広く関係者の理解を求めることとしました。

子どものむし歯予防について解説したマニュアルは、「Ⅰ 子どもの歯と口の基礎知識」、「Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル」、「Ⅲ フッ化物応用マニュアル」から成り立っています。特に、保育・教育関係者や保健医療関係者などの幼児の「歯と口の健康づくり」を支援する方々に向けて「歯と口の健康づくり」を進めるに当たって考慮しなければならない基本的事項を整理しています。本書が多くの関係者の皆様に活用されることによって、歯と口の健康に大いに役立つことができることを望みます。

このマニュアルを制作するにあたり、歯と口の健康づくりネットワーク会議を構成する各主体の関係者、さらに仙台市内外の大学有識者、幼稚園や保育園の現場の先生方に甚大なるご協力を戴きました。ここに感謝の意を表します。

歯と口の健康づくりネットワーク会議

仙台市、(社)仙台市医師会、(社)仙台歯科医師会、(社)仙台市薬剤師会
仙台市教育委員会、仙台市私立幼稚園連合会
仙台市PTA協議会、仙台市保育所連合会、東北大学大学院歯学研究科
宮城県歯科衛生士会、宮城産業保健推進センター (五十音順に掲載)

I 子どもの歯と口の基礎知識

目次

第1章 子どもの歯と口の健康づくり

- 1. 健康日本21と仙台市「いきいき市民健康プラン」…………… 1
- 2. 歯と口の健康の現状…………… 3
 - 1) 日本の現状
 - 2) 仙台市の現状
 - 3) 歯と口の健康と全身の健康

第2章 子どもの歯と口の特徴

- 1. 歯と各部分の名前…………… 7
- 2. 乳歯の歯並びから永久歯の歯並びへの成長…………… 8
- 3. 子どもに見られる主な歯と口の疾病…………… 9
 - 1) 口の特殊形態
 - 2) 歯の特殊形態
 - 3) 歯と口の病気や外傷

第3章 むし歯予防のための基礎知識

- 1. むし歯の起こるメカニズム……………14
 - 1) 細菌
 - 2) 砂糖
 - 3) 歯の質
 - 4) 時間
- 2. むし歯のメカニズムからむし歯を予防する方法……………17
- 3. むし歯の予防法の概要……………18
 - 1) 生活・食生活の改善によるむし歯予防
 - 2) 歯と口の清掃によるむし歯予防
 - 3) フッ化物の応用によるむし歯予防
 - 4) フィッシャー・シーラント（小窩裂溝予防填塞）によるむし歯予防
 - 5) 定期健診によるむし歯予防

第4章 歯と口の健康づくりに関するQ&A

……………20

第5章 歯と口の健康づくりに関する資料

……………24

第1章

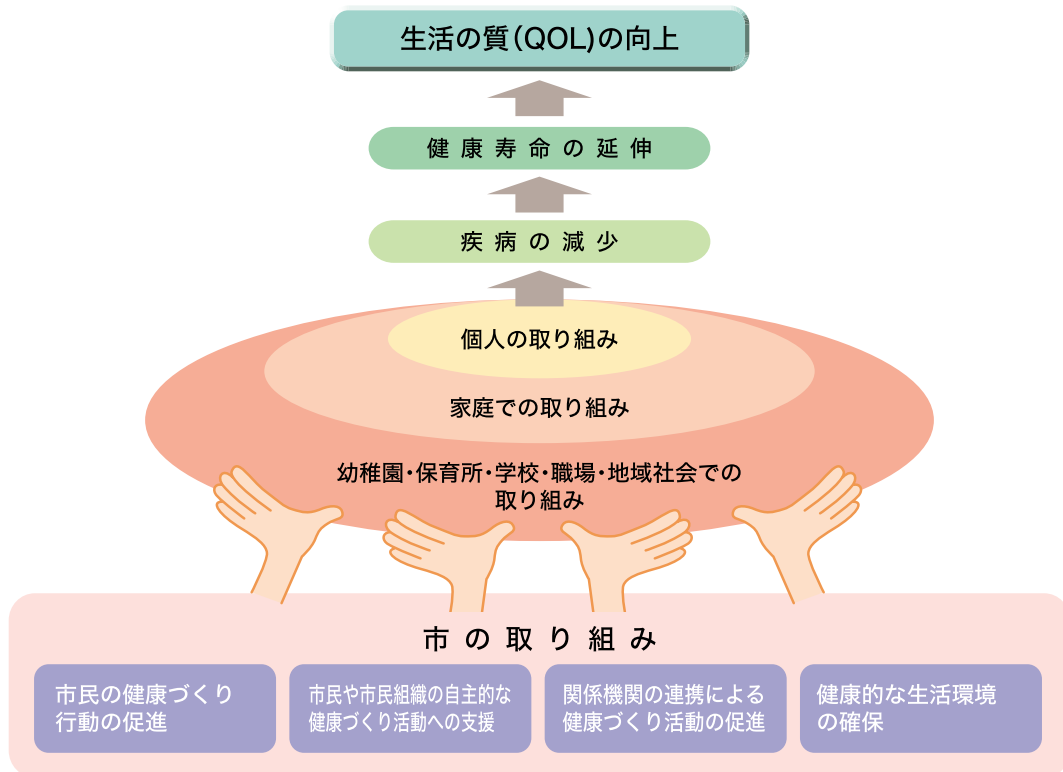
子どもの歯と口の健康づくり

1. 健康日本21と仙台市「いきいき市民健康プラン」

一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる活力ある社会をつくるために、従来にも増して、健康を増進し、生活習慣病の発病を予防する「21世紀における国民健康づくり（健康日本21）運動」を強く推進していくことが重要です。

健康の主体は個人であり 個人の健康への取り組みは、家庭での取り組みであり、その家庭での取り組みは幼稚園・保育所や学校・職場・地域社会での取り組みでもあります。これら個人や社会の主体的な取り組みを促す環境を整えるのが仙台市の役割です。

1-1 仙台市「いきいき市民健康プラン」の取り組みの考え方



仙台市100万市民の健康づくりの基本計画「いきいき市民健康プラン」は、すべての市民が健康でいきいきと生活できる市民社会の実現に向け、健康寿命を延ばし、健康に関連する生活の質の向上を目指したもので、国の「健康日本21」の地方計画に位置付けられます。「いきいき市民健康プラン」の中において、「歯と口の健康」は幅広い健康づくりの中でも特に優先的に取り組んでいく重点戦略として、効果的・効率的に推進しています。

「いきいき市民健康プラン」では、生涯にわたり自分の歯でいきいきと生活できることを目標として、幼児期のむし歯予防に関しては次表に掲げるような健康指標を設定しています。

1-2 「仙台市歯と口の健康づくり指標」(幼児期のむし歯予防関連)

指 標	解 説	現 状	目 標 値
むし歯のない幼児の増加（3歳）	3歳児健診におけるむし歯のない幼児の割合	52.2%	80%
一人平均むし歯数の減少（12歳）	むし歯の一人当たり平均本数	2.9本	1本
2歳6か月児歯科健康診査受診率の増加		58.7%	80%
フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加（3歳）		36.5%	50%
間食として甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の減少（1歳）	1日3回以上摂取する幼児の割合	30.0%	減少
フッ化物入り歯みがき剤の使用者の増加（小学3年）		56.0%	90%
かかりつけ歯科医を持つ人の増加			増加



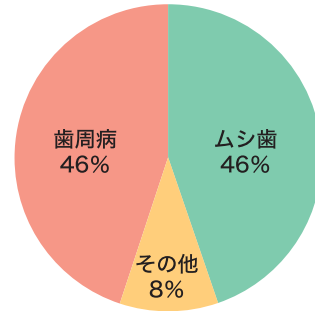
2. 歯と口の健康の現状

1) 日本の現状

全国的に、多くの方がむし歯や歯周病に悩まされ、結果として歯を失い、歯と口の健康を阻害されています。歯を失う原因は、若年者ではむし歯、成人期以降では歯周病が主要な原因です。

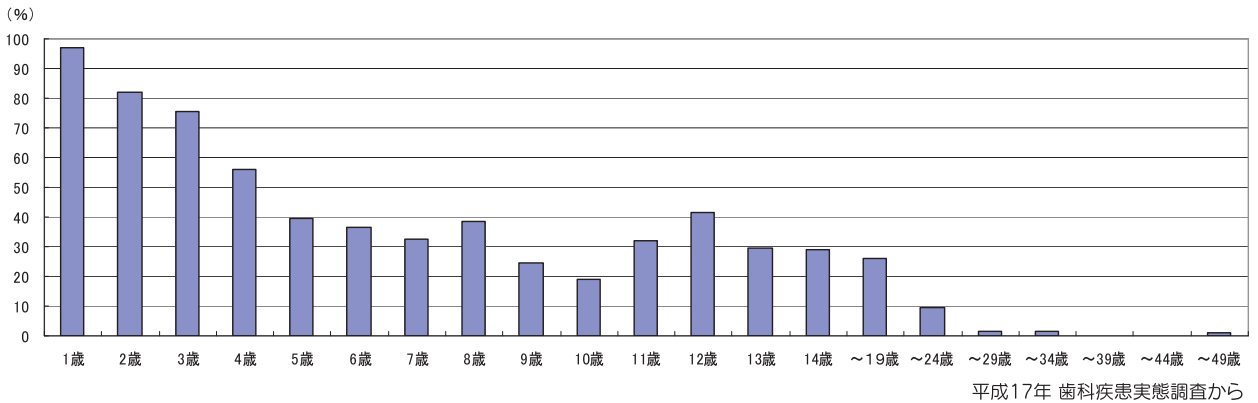
さらに、2005年（平成17年）の歯科疾患実態調査では、2歳から6歳にかけて、急激にむし歯の無い人の割合が減少しています。

1-3 歯を失う原因



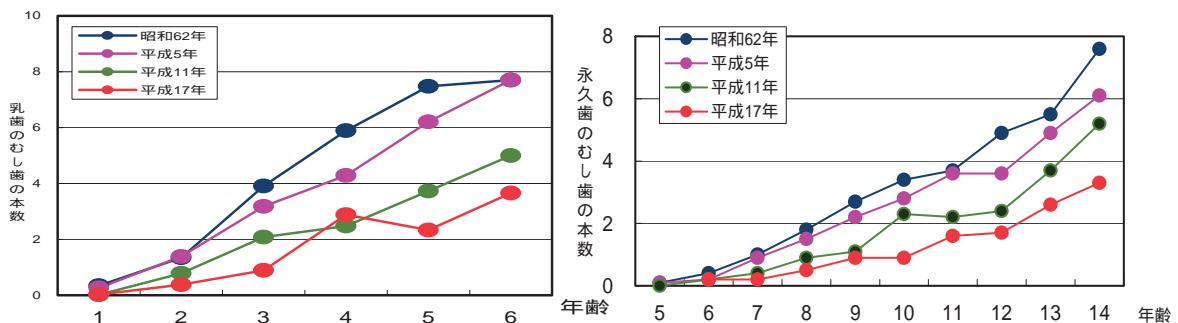
(社) 神奈川県歯科医師会から
1990-1991年のデータ

1-4 う蝕のない者の割合
(乳歯と永久歯の両方、治療したむし歯のある者は含まない)



乳歯は、生え始めから次第にむし歯が発生してきます。乳歯の一人平均のむし歯数も、調査の年代ごとに減少しているものの、年齢が上がると増加しています。

1-5 各年齢の一人平均のむし歯の本数(治療した歯も含む)



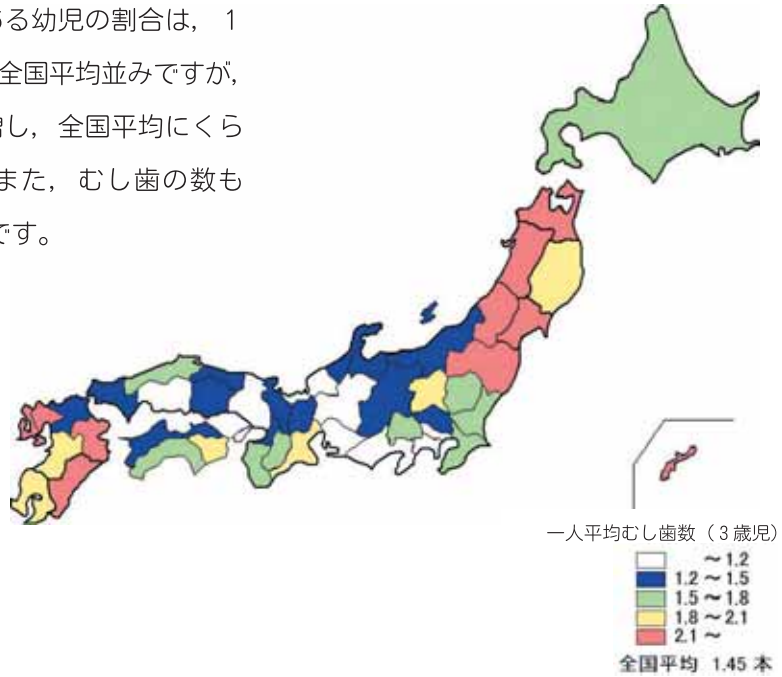
歯科疾患実態調査から (各年度で調査方法が異なります)

2) 仙台市の現状

一人平均むし歯数をみると、東北地方や九州地方では、その数が多い状況です。仙台市においても、むし歯のある幼児の割合は、1歳6か月児は4%台で、全国平均並みですが、3歳児健診にかけて急増し、全国平均に比べ、10ポイント近く、また、むし歯の数も0.5本ほど多いのが現状です。

全国的に幼児のむし歯は減少している中であって、仙台市の3歳児のむし歯有病率と一人あたりのむし歯数は、政令指定都市の中でも下位となっています。

1-6 平成13年度都道府県別
3歳児むし歯有病状況



1-7 平成18年度 政令指定都市 3歳児むし歯有病状況

3歳児の一人平均むし歯数（本）			
順位	1989(H1)	2001(H13)	2006(H18)
1	横浜市 1.7	川崎市 0.7	川崎市 0.4
2	神戸市 1.8	名古屋市 0.8	名古屋市 0.5
3	名古屋市 1.8	神戸市 0.8	さいたま市 0.7
4	大阪市 1.8	横浜市 0.8	浜松市 0.7
5	川崎市 1.9	広島市 0.9	神戸市 0.7
6	東京23区 2.0	東京23区 0.9	横浜市 0.7
7	京都市 2.3	京都市 0.9	広島市 0.7
8	福岡市 2.5	福岡市 1.3	大阪市 0.8
9	広島市 2.6	札幌市 1.3	静岡市 0.8
10	札幌市 2.6	大阪市 1.4	京都市 0.8
11	北九州市 3.0	北九州市 1.7	福岡市 0.9
12	仙台市 4.0	仙台市 2.0	新潟市 0.9
13			札幌市 0.9
14			千葉市 1.1
15			堺市 1.2
16			仙台市 1.3
17			北九州市 1.6

3歳児のむし歯有病率（%）			
順位	1989(H1)	2001(H13)	2006(H18)
1	名古屋市 40.3	川崎市 19.7	川崎市 13.7
2	横浜市 40.4	名古屋市 20.1	名古屋市 14.8
3	神戸市 41.9	神戸市 21.3	さいたま市 16.9
4	川崎市 43.3	横浜市 22.3	神戸市 19.0
5	東京23区 45.0	東京23区 23.6	横浜市 19.5
6	大阪市 47.7	京都市 25.3	浜松市 19.9
7	京都市 49.9	広島市 26.5	広島市 20.5
8	福岡市 52.5	札幌市 29.3	静岡市 21.1
9	札幌市 53.1	福岡市 32.0	札幌市 21.9
10	北九州市 54.8	大阪市 33.3	京都市 23.2
11	広島市 55.1	北九州市 34.2	新潟市 23.9
12	仙台市 68.0	仙台市 42.0	福岡市 24.8
13			大阪市 25.5
14			千葉市 27.9
15			堺市 29.7
16			仙台市 33.3
17			北九州市 35.1

I 子どもの歯と口の基礎知識

3) 歯と口の健康と全身の健康

心も身体も社会的にも健やかに成長するうえで、子どもには歯と口に病気がないだけでなく、よく食べてよく発声してよく笑える歯と口を持ち、自分で歯と口の健康をまもる習慣を身につけてもらいたいものです。単にむし歯のない状態を目指すのではなく、健康を育むために歯と口の積極的な健康を推し進めましょう。

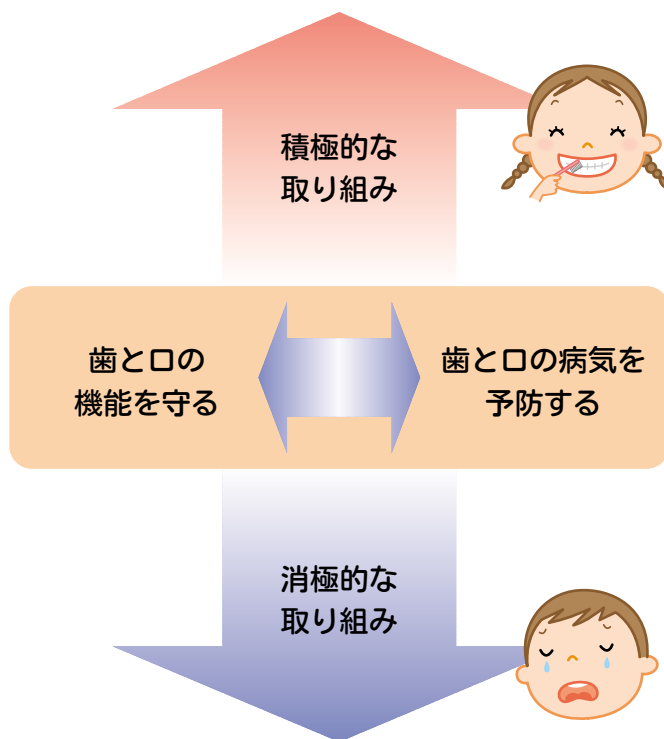
歯と口には、数多くの機能がありますが、むし歯があるとうまく機能できなくなります。むし歯を放置しておくと、ものがかめなくなり食べ物の塊をそのまま飲み込みますので味わえません。かみ合わせや顔の筋肉のバランスが崩れて笑顔が硬くなったり、むし歯を見せることを恐れて笑うことをためらうこともあるでしょう。むし歯の後ろの歯は前に倒れて、新しく生えてくる永久歯のための場所がなくなり歯並びが乱れ、歯を食いしばることができずに、ここぞといった場面で力が出ないこともあります。

1-8 歯と口の健康への取り組みの姿勢

生きる質を高く維持する

「身体的にも精神的にも社会的にもより良好な状態」

- ものをかみ砕く (咀嚼)
- ものを飲み込む (嚥下)
- 美味しく味わう (味覚)
- 言葉話す (発音)
- 気持ちを表す (表情)
- 美しい口元 (審美)
- 大きく息をする (呼吸)
- 唾液を出す (分泌)
- 細菌の侵入を防ぐ (防衛)
- かみつく (攻撃)
- 歯を食いしばる (気の集中)



歯医者さんに行かないようにする

「病気がないとか虚弱でないという事」

第1章 子どもの歯と口の健康について

第2章 子どもの歯と口の特徴

第3章 むし歯予防のための基礎知識

第4章 歯と口の健康についてに関するQ&A

第5章 歯と口の健康についてに関する資料

歯と口の機能を守ることは、生きる質を高く維持することにつながります。そして、口の健康に対する意識や態度が、子どもの生きる姿勢を育みます。

また、むし歯で死んだ神経の穴から身体の中に細菌の毒などがばらまかれ、全身に不具合を引き起こすことが知られています。

むし歯や歯周病は全身の健康を害する身近な疾病であり、壊れた部分は元には戻らないことから、歯と口の健康を守ることの大切さを理解しましょう。

1-9 歯周病とむし歯から全身疾患へ広がる模式図

