

マスクしてても白い歯キラリ

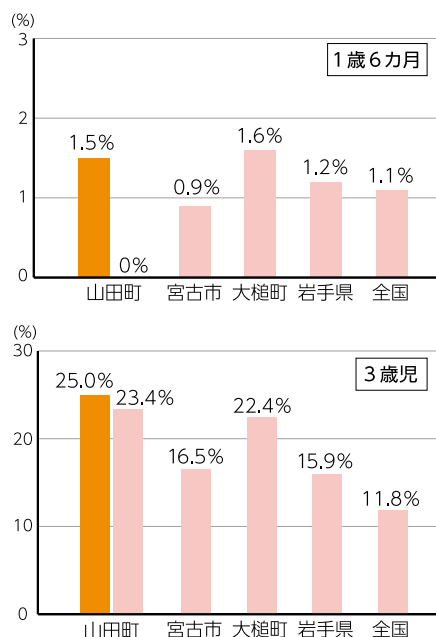
虫歯のない子どもに育てよう

コロナ禍でマスクをしていても、いつも白く健康な歯を保ち続けたいものです。ところで、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。昨年度に行われた健康診査や歯科健診で、本町の子どもたちの虫歯の有病率を見てみると、3歳児は10人中2・5人、中学生は10人中7人に虫歯があるという結果が出ています。一度虫歯になってしまうと元に戻ることがなく、そのままにしておくとも子どもの成長や健康面に大きな影響が出てきます。一生健康な歯を持ち続けるには、すくすくと成長し始める子どもの頃から、しっかりとした予防の手立てとその習慣化が必要です。この機会に、家庭での虫歯予防の取り組み方を考えてみましょう。

◆1歳6カ月児、3歳児の虫歯有病率（令和2年度）

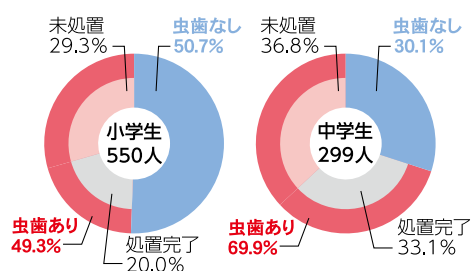
【資料：地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）】

※ 〇は、令和3年度の町報告値



◆町内小・中学生の虫歯の状況（令和3年度）

【資料：やまだまちの学校保健】



本町の1歳6カ月児健診で虫歯があると診断された子どもは、令和2年度にはいなかったものの、3年度で1・5割（1人当たりの虫歯の数は平均0・06本）と増え、3歳児では25割（同0・9本）と、2年度の数値から1・6割増加しています。グラフを見ると、3歳児は、全国や県平均を大きく上回り、近隣市町村と比べても高い数値です。1歳6カ月児は、5年前の数値に比べると年々減少傾向にありますが、乳歯が生えそろうて間もない3歳児では、ほぼ横ばいで4人に1人が虫歯を

**生えた直後に虫歯が
3歳児の4人に1人**

持っている現状です。中には1人で5本以上もある子どもも複数見られ、この点が最近の特徴となっています。

**小・中学生は3割が
未処置のまま後回し**

令和3年度に行った町内小中学生の歯科健診では、虫歯の有病率が小学生全体で約5割、中学生全体では約7割という結果でした。さらに、虫歯がある児童・生徒のうち、その3割が未処置のままとなっています。幼少期から虫歯予防の習慣がないと、小学校や中学校に上がっても自分で十分な歯磨きができず、虫歯を増やしてしまいます。さらに、共働きが当たり前



仕上げ磨きが大切です



町内の保育施設などでは歯磨き後のフッ化物洗口(ブクブクうがい)に取り組んでいます(船越保育園の園児たち)



アドバイス

木澤 貴洋さん
(歯科医師・51歳)

長い余生を自分の歯で

近年では「人生100年」と言われ、豊かな余生を過ごすためにカギを握るのは、自分の歯がどれだけ残っているかどうかです。健康で丈夫な歯を守っていくためには、次の3点が重要になってきます。

まず第一に「砂糖のコントロール」。口で言うのは簡単ですが、やめられない方が多いはず。せめて甘い物を飲食した後は、水を飲むかうがいをして砂糖を洗い流しましょう。

第二に「歯と歯の間の歯垢除去」。歯ブラシが届かない歯と歯の間は、最も虫歯になりやすい所です。糸ようじ(デンタルフロス)を通して歯垢を取り除いてください。小学校3年生までは仕上げ磨きのときに行ってあげましょう。

最後は、何と言っても「寝る前の歯磨き」です。虫歯菌は夜眠りについてから朝起きるまでに300倍に増えます。寝る前は必ず口の中の歯垢を落として、できる限り虫歯菌を減らしておくことが重要です。百歩譲って毎日の歯磨きは、この寝る前の1回でもかまいません。そう思えば気が楽でしょう。三日坊主で終わらせないようにするためには、やれることから一歩ずつ積み重ねてみてください。長い余生のために。

健康的な歯を維持するには、家族で虫歯予防への意識をしつかりと持つことが肝心です。子どもに歯磨きの習慣が身に付くようにつくるときは、虫歯があるところを見せ、早めに治療を受けましょう。家族みんなで子どもの白い歯を守ってあげてください。

虫歯を放っておくと 病気を発症する原因に

虫歯は一度発症すると治療をしない限り確実に進行し、自然に治癒することは絶対にありません。放っておくと神経が腐敗し、そこから細菌が血管に入り込むことで、さまざまな病気や健康被害を引き起こす原因となります。最近では多くの専門家が、虫歯はがんや糖尿病、認知

となった現代では、親の多忙に加え、子どもの部活動が始まるなど、歯の治療に掛ける時間を確保できず後回しとなる傾向にあるようです。

町では、虫歯による病気や健康被害を防ぐため、乳幼児期からの虫歯予防に力を入れていきます。平成26年度には、町内全ての保育施設や幼稚園でのフッ化物洗口(ブクブクうがい)の取り組みを始め、本年度からは「2歳児健康相談」を開始し、虫歯が急激に増える2歳児に歯科健診やフッ化物の塗布を行うことにしています。元に戻らないものだからこそ、保護者も乳幼児期からの虫歯予防に意識を高めていくことが大切です。

虫歯はミュータンス菌という口の中の細菌が、歯に付いた食

正しく磨くこと大切 家族で予防心掛けて



山崎 裕里さん(船越・37歳)

インタビュー

虫歯の無いお子さんを持つお母さんとお話を伺いました。

工夫重ねて健康な歯に

子どもたちは歯磨きを嫌がるときも多いですが、家族と協力し仕上げ磨きまで行っています。運動が得意な長男には「スポーツ選手になるには、丈夫な歯が大事なんだよ」と声を掛けたり、下の子どもたちにはキシリトール入りのラムネをご褒美にあげたりと自分から積極的に歯磨きをするように工夫しています。子どもたちの健康な歯を守るため、これからも工夫を重ねていきたいです。