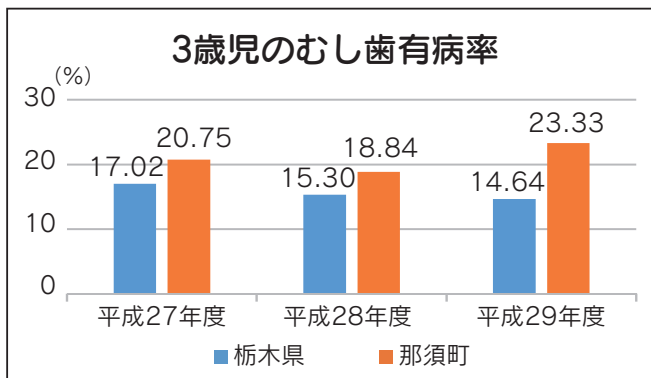


みんなで目指そう! むし歯^{ゼロ}0



「ハチマルニイマル」
「8020運動」をご存じですか。80歳になっても、健康な自分の歯を20本以上保とうという運動です。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていています。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにとの願いを込めてこの運動が始まりました。生涯にわたり、健康で丈夫な歯を保つために小児期からのむし歯予防の生活習慣は、成人となった後に歯周病の予防につながり「8020」の達成へとつながります。食べる楽しみは、毎日の生活のなかで大切な部分です。自分の歯で噛み、楽しく充実した食生活を送り続けるために、みんなでむし歯^{ゼロ}0を目指しましょう!

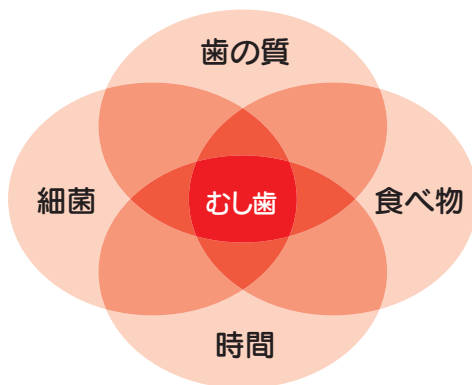


(引用：栃木県の歯科保健統計)

平成30年度の那須町のむし歯のある子どもの割合(有病率)は、1歳6か月児健診では27%、3歳児健診では18.1%と、決して低くありません。左のグラフは、3歳児のむし歯有病率を栃木県と比較したグラフで、那須町は、毎年県平均より高く、平成29年度は県内25市町中で2番目に多い状況です。

むし歯の状況

むし歯は、「歯の質」「細菌」「食べ物」の3つの要因に「時間」の経過が加わり発生します。



むし歯の原因と予防

要因① 歯の質

歯の質(強さ)、唾液の性質、歯並び、年齢などの条件が関係してきます。永久歯に比べて乳歯は、歯の表面のエナメル質が弱く、むし歯が進行しやすいため、予防が大切です。

歯の質を強くするためには、フッ素が有効です。フッ素は、歯を強くし、歯の表面を修復させ、細菌の働きを弱める効果があります。年齢に合わせてフッ素配合歯磨き粉を使用したり、定期的に歯科検診を受けてフッ素を塗布してもらうこともむし歯予防に有効です。

要因② 細菌

口の中には多くの菌がすんでいます。その中でもむし歯菌がすんでいるとむし歯になると言われています。むし歯菌の多くは、スプーンやコップの共有により、親から子へ唾液を通して感染します。菌を減らすためには、丁寧な歯磨きが重要です。子どもが12歳になるくらいまでは大人がしっかりと仕上げ磨きをしてあげましょう。

要因③ 食べ物

糖質が、むし歯菌を成長させる栄養分になっています。糖質は、砂糖だけではなく、炭水化物や果物にも含まれています。

食事やおやつの量・時間・回数を決めて、規則正しい食生活を心掛けましょう。

要因④ 時間

時間の経過がむし歯を進行させます。唾液は、口の中をむし歯になりにくい環境に整える働きがありますが、時間を決めずに甘いものをだらだら食べていると、口の中が常にむし歯になりやすい状態になってしまいます。食べたらずぐ歯を磨くことが大切です。就寝中は唾液の出が少なくなるため、歯が増え活発に活動するので、就寝前は特に丁寧に磨きましょう。