

第1章

むし歯予防について

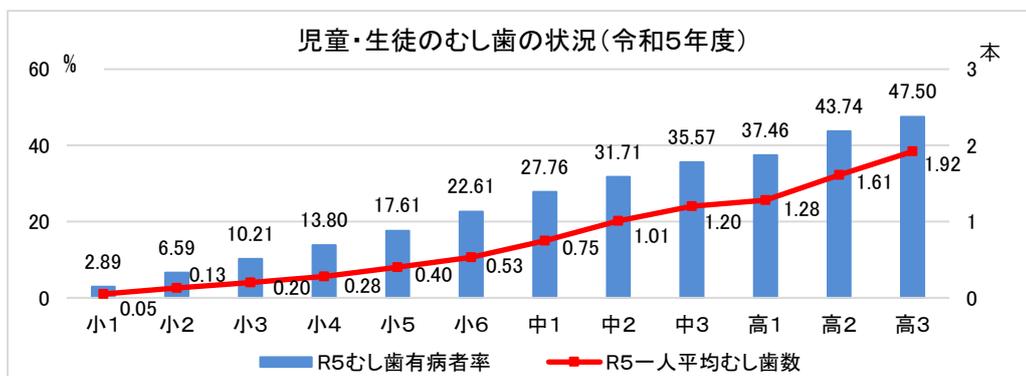
1 歯と口の健康の大切さ

歯と口腔の健康は健康づくりの基本であり、口から食べる喜びや話す楽しめといった生活の質の向上を図るほか、全身の健康状態につながることから、生涯にわたって歯と口腔の健康づくりに取り組んでいくことが必要です。

こどものむし歯は、全体として減少傾向にあるものの、多数のむし歯を有するこどもの存在が指摘されています。歯及び口腔の健康格差の縮小に向けた効果的なむし歯予防に取り組む必要があります。

むし歯は、ほとんどの人が経験する疾患で、令和5年度（2023年度）熊本県歯科保健状況調査の結果によると、小学1年生のむし歯有病者率は2.89%ですが、学年が上がるにつれて増加しており、中学1年生で27.76%、高校3年生で47.50%と多くの児童・生徒が罹患しています。また、一人平均むし歯本数も小・中・高等学校と学年が上がるにつれて増加しています。

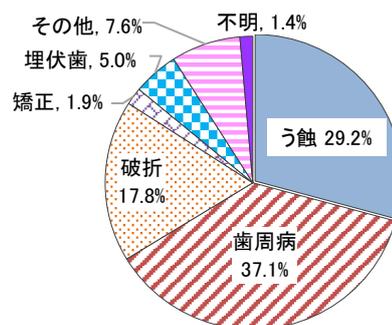
更に、本県は、全国でもむし歯が多い県の一つで憂慮すべき状況にあり、家庭・集団・地域でむし歯予防に取り組むことが大切です。



出典：熊本県「令和5年度歯科保健状況調査」

また、むし歯は、歯が生えて間もない時期（2～3年）に発生しやすいことから、一生自分の歯で食べるためには、永久歯が生え始める特に、就学前から中学校卒業時期のむし歯予防が最も重要で効果的です。

歯を失う二大原因の一つはむし歯であり、歯を失うと、咀嚼機能や構音機能が低下することにより、生活に多面的に影響を与え、最終的にはQOLを大きく損ないます。



出典：2018 第2回永久歯の歯の抜歯原因調査報告書
公益財団法人 8020 推進財団

熊本県では、厚生労働省から令和4年（2022年）12月に通知された「フッ化物洗口の推進に関する基本的な考え方」及び「フッ化物洗口マニュアル（2022年版）」や平成22年（2010年）11月に施行した「熊本県歯及び口腔の健康づくり推進条例」、「熊本県歯科保健医療計画」に基づき、保育所・幼稚園・認定こども園、小・中学校等におけるフッ化物洗口を推進しています。

歯を残すことは、将来の健康寿命の延伸への第一歩ともいえます。また、丈夫な歯を持ち、よく噛んで食べることは、生涯を通じた食育や生活習慣病予防へとつながります。

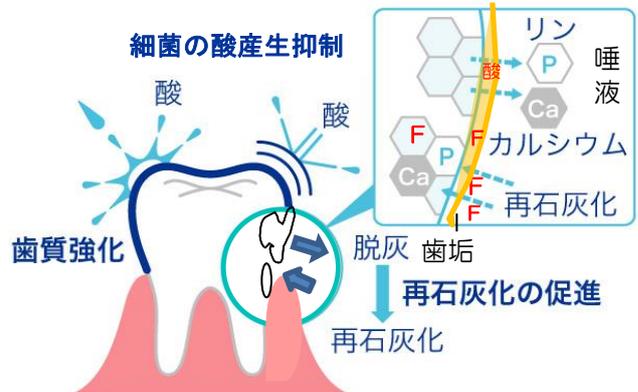
2 むし歯の発生要因と予防方法

むし歯の発生・再石灰化

歯の表面では、むし歯原因菌が糖質を分解して作った酸によって、歯を構成しているカルシウムなどのミネラル成分が溶ける現象（脱灰）と、溶けだしたミネラルを再沈着させる修復現象（再石灰化）の繰り返し絶えず生じています。

この脱灰と再石灰化のバランスが崩れて、脱灰が優勢になった時にむし歯が発生します。このときフッ化物が存在することで、再石灰化が促進されます。

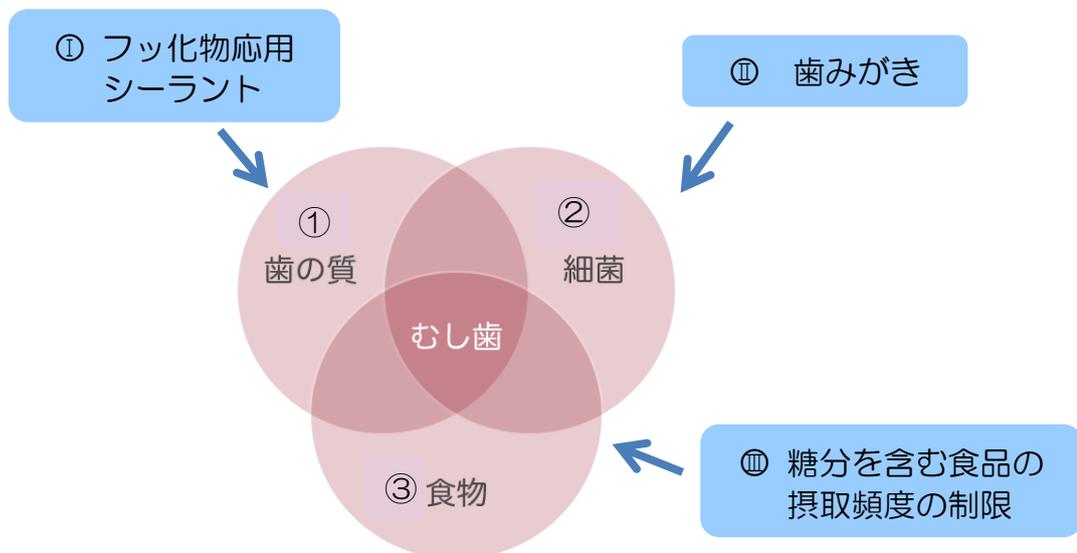
いわゆるむし歯になりかけた歯の表面をもとに戻すことができます。



むし歯の発生要因と予防方法

脱灰と再石灰化のバランスを崩すむし歯の発生要因は、①「歯の質」②「細菌（むし歯原因菌）」③「食物（糖分）」の3つで、それぞれの要因に対応して、①「フッ化物応用とシーラント^{*1}」②「歯みがき」③「糖分を含む食品の摂取頻度の制限」の3つのむし歯予防法があります。

この3つの予防法をバランスよく組み合わせて行うことにより、むし歯を効果的に予防することができます。



^{*1} シーラント：むし歯の予防法の一つで、むし歯になりやすい奥歯の溝をあらかじめ樹脂で埋める方法。