

歯の健康だより スマイル

Smile

執筆・監修
(社) 仙台歯科医師会

No.
55

仙台っこの
お口の中



仙台市民への 歯科福祉医療サービス

在宅訪問歯科診療

診療日：月曜日～土曜日【予約診療制】
受付時間：[月～金] 午前9時～午前11時30分
[月～金] 午後1時～午後4時15分
[土] 午前9時～午前11時30分

障害者歯科診療

診療日：月曜日～土曜日【予約診療制】
受付時間：[月～金] 午前9時～午前11時30分
[月～金] 午後1時～午後4時15分
[土] 午前9時～午前11時30分

休日救急歯科診療

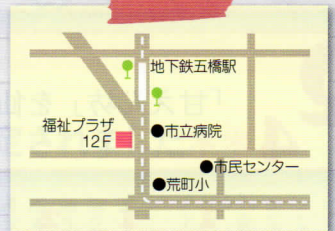
診療日：日曜日、祝日、年末年始、盆休み
診察時間：午前10時～12時、午後1時～4時

夜間救急歯科診療

診療日：土曜日、日曜日、祝日
診察時間：午後7時～午後11時
※平日の夜間は診察しておりません。

お問い合わせ先

仙台市青葉区五橋2丁目12-2 仙台市福祉プラザ12F
社) 仙台歯科医師会 仙台歯科福祉プラザ
在宅訪問・障害者・休日夜間歯科診療所
TEL. 022-261-7345



Smile 第55号 平成23年2月末発行

定価150円

発行 (社) 仙台歯科医師会・地域保健委員会

執筆・監修 (社) 仙台歯科医師会・地域保健委員会

小菅 玲 大内 康弘 大山 治 平田 政嗣 村上 正博 梁川 誠郎

企画・編集 AMC アクティブ・マザーズ・コミュニティ(有)

仙台市宮城野区港3丁目1-7 夢メッセみやぎ会議棟2F TEL.022-388-8011

印刷所 シナノ書籍印刷

むし歯予防は乳幼児期から!!

2歳6か月のお子さんには、乳歯列が完成する大事な時期
この時期さらに、むし歯のあるお子さんは12%まで増加します。つまり1年間で10人に1人が新たにむし歯にかかることを意味しています。原因は食生活の変化で、砂糖の入ったジュースやおやつ摂取が増えていることであると推測されます。

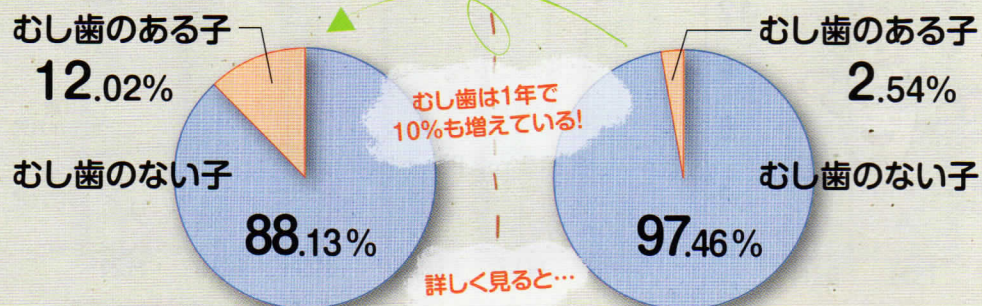


1歳6か月・2歳6か月では仙台市4区のうち、泉区がもっともむし歯のお子さんが多いという結果に

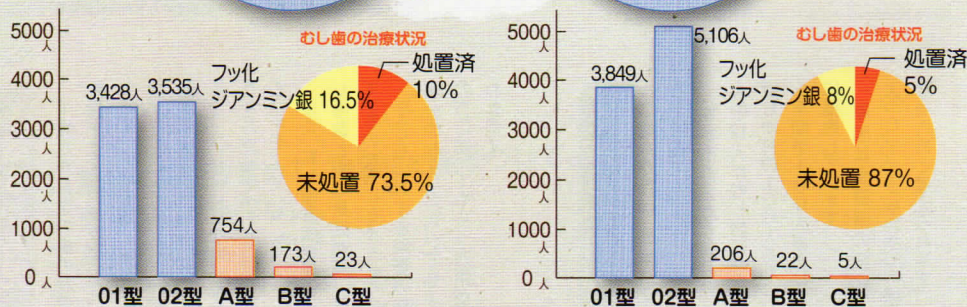


1歳6か月のお子さんですぐに、むし歯予防準備
まだ乳歯が生え揃っていない状態で、25%のお子さんがむし歯にかかっています。また、むし歯がなくても約6割のお子さんに口腔内環境が悪いという結果も出ています。この時期からお子さんへの夜間授乳やおやつとの与え方や水分の取り方に注意が必要です。

2歳6か月児 乳幼児期の歯科健康診査 1歳6か月児



詳しく見ると...



※参考 【むし歯のない子】 01型…口腔環境の良い子 02型…口腔環境が悪く、むし歯になるおそれのある子
【むし歯のある子】 A型…軽度 B型…中程度 C型…重度

(出典/仙台市1歳6か月児・2歳6か月児歯科健康診査)

スマイル55号 発刊にあたって

仙台歯科医師会 地域保健委員会委員長 小菅 玲

お口の健康に関する様々な情報を発信してまいりましたこの小冊子「スマイル」、今回で55号になりました。51号から大幅にリニューアルし、特集、コラムなど紙面全般にカラフルなイラストを多用し「わかりやすく」をモットーに編集してまいりました。皆様のお口の健康維持にご活用いただければ幸いです。

さて、今回の特集は「仙台っ子のむし歯事情」です。

「仙台市ってむし歯が多いって聞けれど本当はどうなの?」というお家の方の声にお応えして取り上げてみました。他の政令指定都市、全国との比較を最新のデータでご覧いただけます。

今回の特集を組むにあたり仙台市と仙台歯科医師会学校歯科委員会より貴重かつ膨大な資料をご提供いただきました。この場をお借りして御礼申し上げます。



No. 55

CONTENTS

- 2 … スマイル55号発刊にあたって
特集 仙台っこのお口の中
- 3 … むし歯予防は乳幼児期から
- 6 … 3歳児になるとむし歯は急増!!
- 8 … 幼稚園児、保育園児はむし歯デビューしないでね!!
- 10 … 永久歯が生え揃ってから丁寧なケアを!!
- 12 … 口にまつわる諺アレコレ
- 14 … Q&A あなたの疑問にお答えします
… 歯科保険条例が制定されました
- 15 … スマイルクイズ
- 16 … 仙台市民への歯科福祉医療サービス

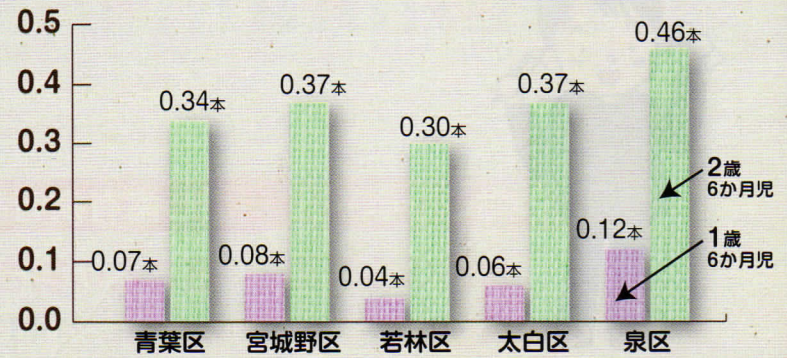
むし歯予防は乳幼児期から!!



2歳6か月児の状況

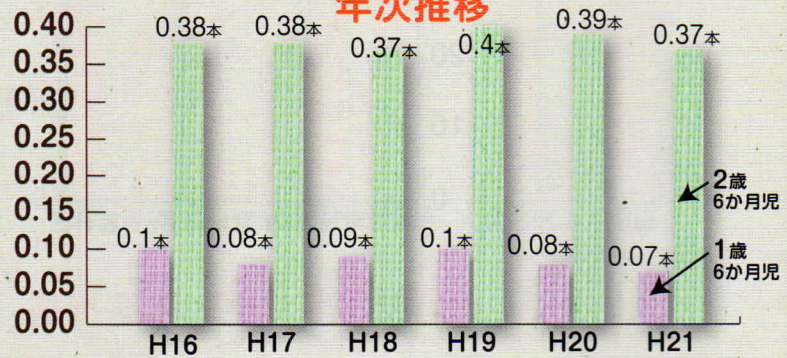
一人平均むし歯数

区ごとの割合



(出典/仙台市1歳6か月児・2歳6か月児歯科健康診査)

年次推移



(出典/仙台市1歳6か月児・2歳6か月児歯科健康診査)

むし歯有病者率
むし歯が増加する時期にある幼児を対象にした仙台市独自の健診で全国との比較はありません。
平成21年度の仙台市の平均は12.02%で、若林区の10.79%が一番良く、泉区の13.77%が最多でした。

一人平均むし歯数
平成21年度の結果では、仙台市平均で0.37本でした。区別では泉区が0.46本と一番多く、若林区の0.30本が最良でした。

むし歯有病者率(年次推移)
平成16年の12.2%から平成21年の12.0%まで、5年間でほとんど変化がありません。

一人平均むし歯数(年次推移)
平成16年の0.38本から平成21年の0.37本まで、5年間でほとんど変化がありません。

むし歯をつくらないためのポイント6

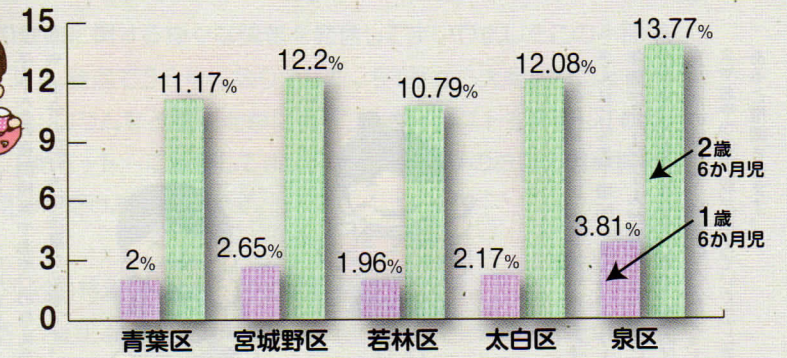
1. 間食は時間をきめて、内容にも気をつけて。
2. 寝る前には食べない。
3. 歯みがきを忘れずに!
4. フッ化物を上手に利用する。
5. かかりつけの歯医者さんをもとう!
6. 水分は水かお茶で。

1歳6か月児 2歳6か月児



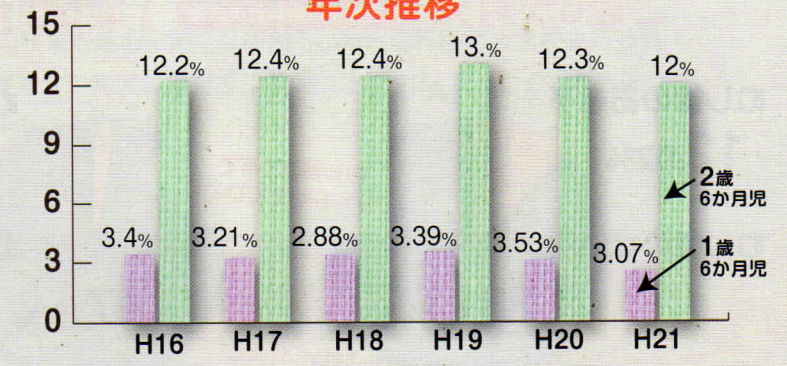
むし歯有病者率

区ごとの割合



(出典/仙台市1歳6か月児・2歳6か月児歯科健康診査)

年次推移



(出典/仙台市1歳6か月児・2歳6か月児歯科健康診査)



2歳6か月児

2歳6か月児は、乳歯が全部はえそろった時期です。
仙台市の2歳6か月児は、100人中12人がむし歯にかかっており、1歳6か月の100人あたり25人から1年間で100人あたり10人が新たに罹患しています。
原因は食習慣の変化で、砂糖の入ったジュースやおやつ摂取が多くなるためと考えられます。

1歳6か月児

1歳6か月児の歯の状況は、まだ乳歯が生え揃ってきていないにもかかわらず、有病者率で2.54%であり、むし歯がなくとも6割強の受診者が口腔環境が悪いという結果になっています。こうしたことから、明らかに2歳6か月児までのむし歯予防準備となっています。
また、むし歯有病者率、一人平均むし歯数ともに泉区が高い状態になっているのが気になるところです。
子どもに対する栄養の与え方や、水分の与え方についても保護者の方に知ってもらう方が必要と思われまます。

むし歯有病者率

仙台市26.92%は、他の政令指定都市19.43%よりかなり悪くなっています。

仙台市内の区別に比較して見ると、青葉区が一番成績が良く、宮城野区が一番悪くなっています。

データには示しませんが、宮城県の口腔健康のレベルは非常に低く特に3歳児のむし歯経験歯数では仙台市を除いた宮城県でワースト3位(県別の比較で)、仙台市を含めた宮城県全域の集計でもワースト6位です(平成19年)。日本国内で、むし歯の多い地域は東北と九州に多く、一番少ない東京都と比較すると2.7倍とむし歯が多い状態です。

一人平均むし歯数

仙台市1.05本は、他の政令指定都市にくらべ倍近い数字を示しています。一方、仙台市内における区別に比較すると青葉区が成績が良く、宮城野区が一番高い数字を示しました。

むし歯有病者率(年次推移)

仙台市、政令指定都市、全国平均とも、H15年からH21年度に向かい%が低くなる良い傾向が認められました。

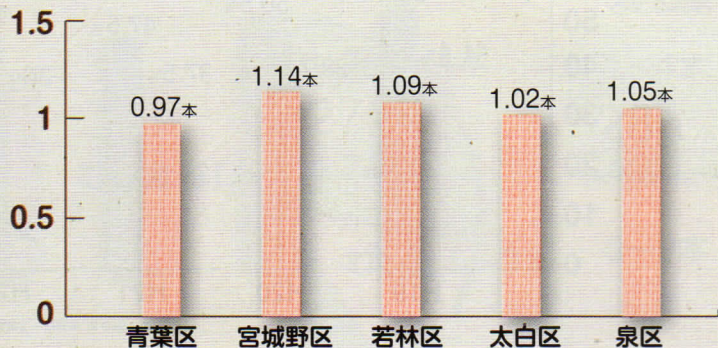
一人平均むし歯数(年次推移)

仙台市、政令指定都市、全国平均ともH15年度からH21年度へ向かい減少傾向が認められました。

3歳児のお子さんのむし歯罹患率は、政令指定都市の中で最悪に

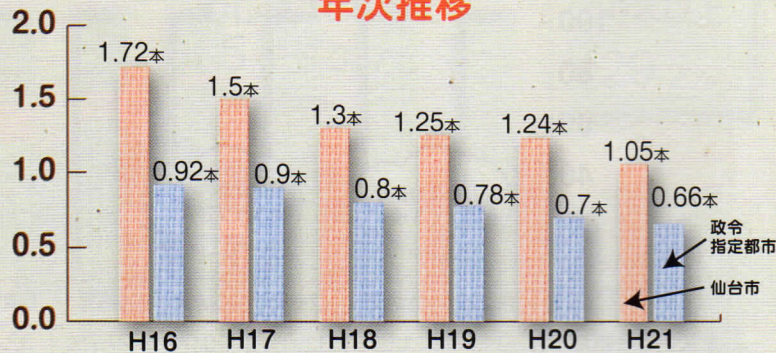
むし歯のあるお子さんは仙台市で26.92%です。政令指定都市の平均は19.43%であり、一番低い川崎市の13.29%と比較すると、実に2.7倍の多さになっています。一人当たりのむし歯の本数を見ても、仙台市は平均1.05本で、これは他の政令指定都市と比べると倍近い本数となっています。仙台市は、平成16年度よりむし歯予防のためフッ化物洗口実施を希望する市内保育所(園)、幼稚園が実施できるよう支援事業を行っています。また、フッ化物洗口支援事業参加施設等に対する歯科健康教育も行い、子どものむし歯予防に関する啓発を行っています。

一人平均むし歯数 区ごとの割合



(出典/仙台市3歳児歯科健康診査)

年次推移



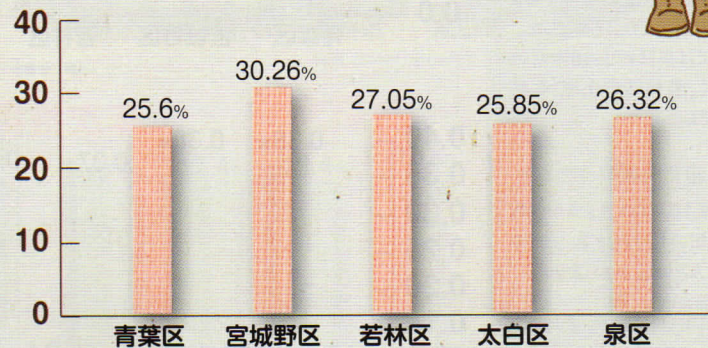
(出典/仙台市3歳児歯科健康診査)

仙台っこのお口の中

3歳児になると むし歯は急増!!

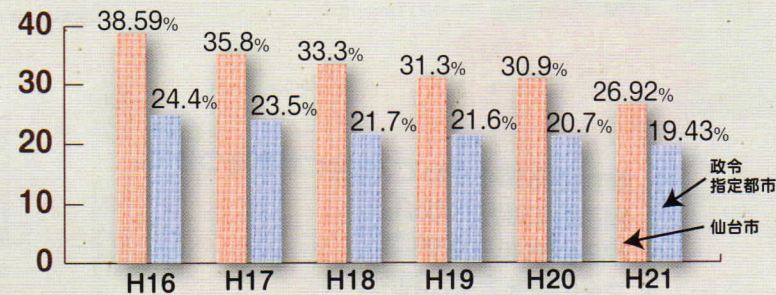


むし歯有病者率 区ごとの割合



(出典/仙台市3歳児歯科健康診査)

年次推移



(出典/仙台市3歳児歯科健康診査)

仙台市の3歳児
政令指定都市の3歳児

むし歯有病者率

4年間の推移をみるとむし歯有病者率は減少傾向にあります。1歳から5歳児まで有病者率の増加は著しく、特に3歳児と4歳児の差は13ポイントを超えており、この間の増加が顕著となっています。

5歳児の有病者率は、昨年度より半数以下となったものの、全国値46.5%に比べまだ高い状況にあります。(全国:文部科学省平成21年度学校保健統計調査より)

一人平均むし歯数

むし歯有病者率は減少傾向にあります。一人平均むし歯経験歯数では、横ばい状態で、一人で多くのむし歯を持っている子どもがいることが伺えます。5歳児の一人平均むし歯経験歯数は、2.3本で治療の終了しているむし歯は52.2%でした。

全体のむし歯の総本数に占める割合

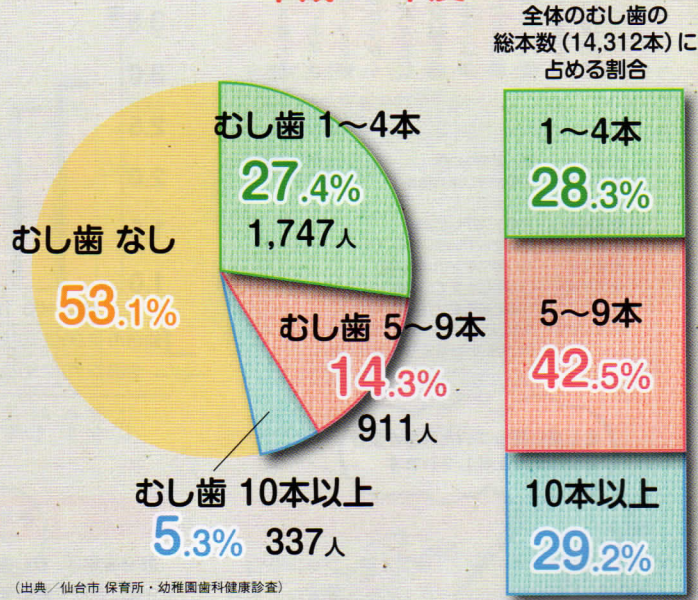
10本以上のむし歯を持っている子どもは全体の5.3%です(円グラフ)しかし、この子どもたちがむし歯の総本数の29.2%を占めていることがわかります(棒グラフ)。

5~9本のむし歯を持つ子どもの数とあわせると約20%の子どもたちが、全体の約72%のむし歯を占めていることとなります。

歯医者さんと仲良しになってむし歯予防にがんばろう!
5歳でむし歯のあるお子さんは、平成22年の仙台市で46.9%と平成21年の全国値46.5%に近づいてきていますが、まだまだ多い現状です。
4~5歳児は生活習慣の基本が固まる時期です。食後のブラッシングや、水分の補給に甘い炭酸清涼飲料水、ジュースを控えることを習慣づけることがむし歯の予防には有効です。
また、かかりつけ歯科医でブラッシング指導や、フッ化物の塗布を受けることも有効です。

歯科健診 5歳児 6,388人における結果

平成22年度



子どものむし歯予防にはフッ化物が効果的です
幼稚園や保育所でフッ化物洗口を行うことで洗口している子どもたちみんなのむし歯リスクを下げることができます。

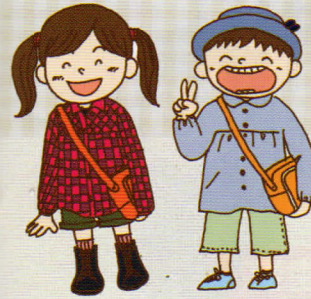
フッ化物洗口はフッ化物溶液を使って、ブクブクうがいをする方法で、全国で約7,500の保育所・幼稚園・小学校・中学校等で行われています。約778,000人が参加しており、その取り組みは全国的に広がっています。仙台市内では、保育所・幼稚園の51%(113か所)の施設がフッ化物洗口に取り組んでいます(平成22年7月現在)。

仙台っこのお口の中

幼稚園児、保育園児は

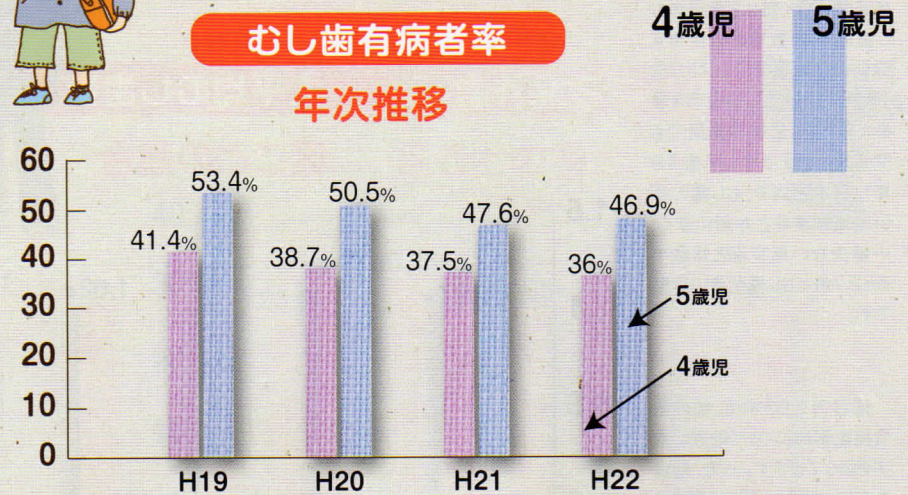
むし歯デビュー

しないでね!!



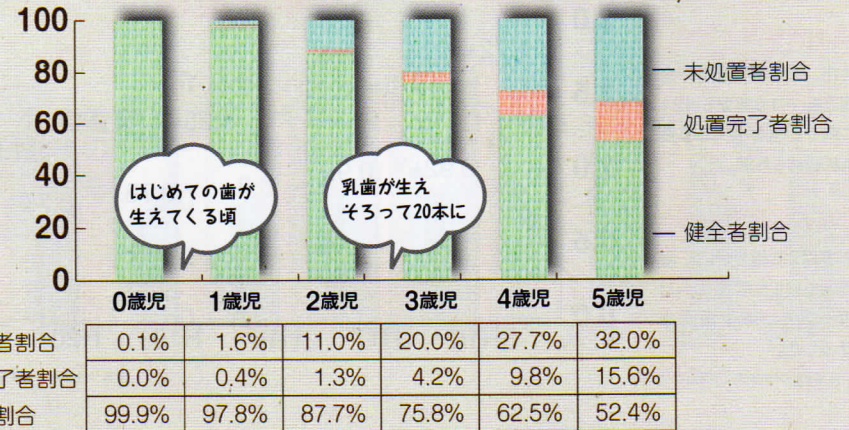
むし歯有病者率

年次推移

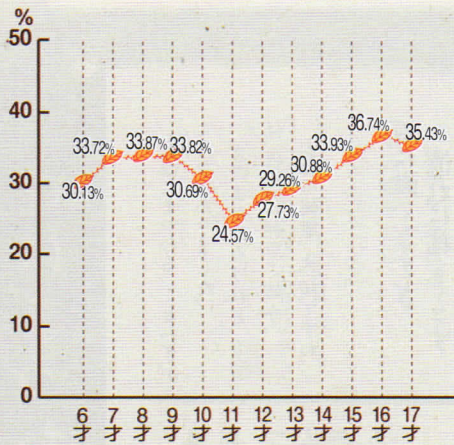


(出典 / 仙台市 保育所・幼稚園歯科健康診査)

健全者・処置完了者・未処置歯のある児



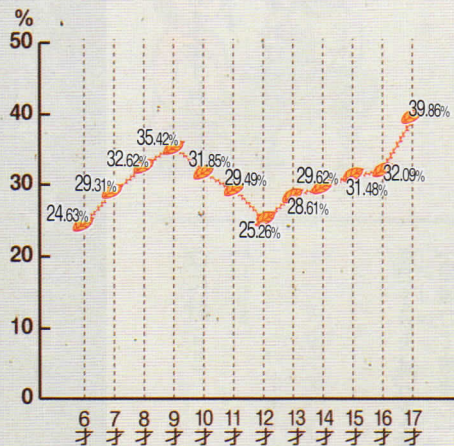
(出典 / 仙台市 保育所・幼稚園歯科健康診査)



未処置者率

未処置者率は、むし歯を治療していない者の率を表しています。6歳から9歳までのむし歯の増加に伴い未処置者率も漸増しています。その後、低下し11歳の頃に最も低くなっていますが再び増加して行きます。

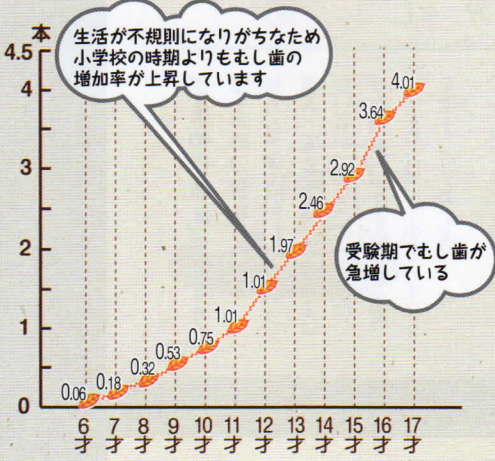
※(平成21年度 社団法人歯科医師会学校歯科委員会調べ)



処置完了者率

処置完了者率は、むし歯の治療を完了した者の率です。上記の未処置者率のグラフと近似したカーブを描いています(タイムラグが見られる事から)未処置者が受診し治療を受け処置完了者へと考えています。

※(平成21年度 社団法人歯科医師会学校歯科委員会調べ)



DMF歯数

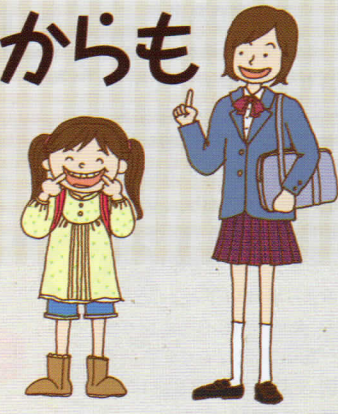
DMFとはむし歯を経験した歯の数を意味する歯科学の用語です。その意味は、D=decayed(むし歯になった)、M=missing(抜去された)、F=filled(つめものをされた)というもので、Mには歯冠の崩壊の著しい根っこだけの状態も含め、Fには人工歯冠をすべて含めます。6歳から9歳までは年間0.2本の増加、9歳から11歳までは年間0.25本の増加、11歳から17歳までは年間0.5本の増加と年代が上がるに伴い増加率も上昇しています。

※永久歯になってからも歯医者さんでしっかり管理してもらおう

※(平成21年度 社団法人歯科医師会学校歯科委員会調べ)

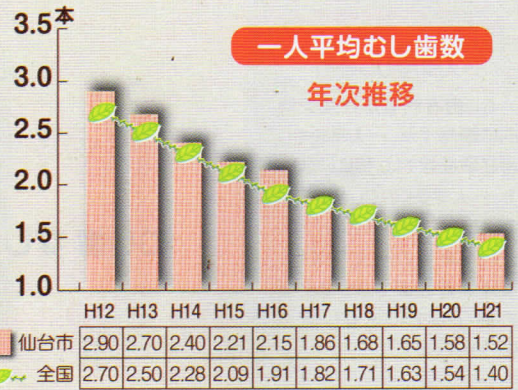
仙台っこのお口の中

永久歯が生え揃ってからも丁寧にケアを!!



乳歯から永久歯に生え変わるのに伴って、むし歯のないお子さんが増え、12歳でそのピークを迎えます。しかし、その後せっかく生え変わった永久歯が次々とむし歯に罹っていきます。DMF歯数(注)は6歳から9歳までは年間0.2本の増加、9歳から11歳までは年間0.25本の増加、11歳から17歳までは年間0.5本の増加と年代が上がるに伴い増加率も上昇しています。

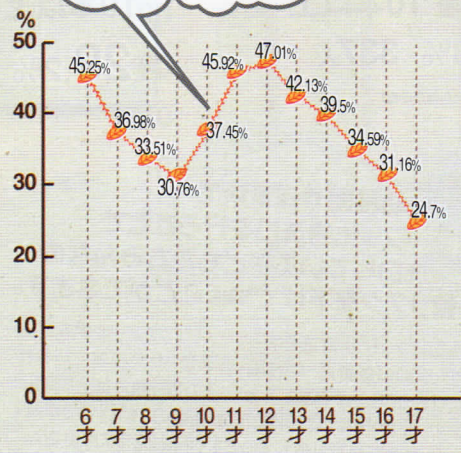
12歳ごろ永久歯列完成。その後の永久歯のむし歯の変化は?



用語解説

- ◆健全者……むし歯のない者
- ◆むし歯……処置歯及び未処置歯
- ◆う歯……むし歯のこと
- ◆処置歯……治療を完了した歯
- ◆未処置歯……治療をしていない歯及びサロイド塗布歯
- ◆健全歯……むし歯になっていない歯
- ◆現在歯……口の中に生えている歯
- ◆CO……う蝕の初期症状が疑われるもの
- ◆有病者率……受診者全体のうち、むし歯経験歯(未処置歯・処置歯)のある者の割合

むし歯に罹っていた乳歯が抜け健全者率が上昇しています



健全者率

健全者率は、むし歯の無い者の率を表しています。6歳から9歳にかけて健全者率が低下しておりますが、これは年齢とともにむし歯の本数が増えていることを示しています。後述するDMF歯数のグラフからも6歳から9歳にかけて一年間に約0.2本のむし歯が増加していることがうかがえます。一方、9歳から12歳にかけては健全者率が上昇しておりますが、むし歯に罹っていた乳歯が生え変わりの時期を迎え減少するためと考えられます(DMF歯数のグラフはこの年代でもむし歯が増加していることから推察されます)。12歳の頃、永久歯列が完成し健全者率がピークを迎えますが、その後再び健全者率が低下して行きます。

※(平成21年度 社団法人歯科医師会学校歯科委員会調べ)

お口にまつわる、ことわざが
こんなにありました。
まだまだあるけれど、今回
は、ほんの一部をご紹介します。
お口の健康、大切ですね。

石に漱ぐちすすぎ
流れに枕(まくら)す

【石に漱ぎ流れに枕す】
負け惜(お)しみの強いこと。
中国・晋(しん)の孫楚(そんそ)が、「石に枕し流れに漱ぐ」と言おうとして「石に漱ぎ流れに枕す」と言い間違えたのをとがめられて、石に漱ぐのは歯を磨(みが)くため、流れに枕するのは耳を洗(あら)うためであると、うまく言い逃(のが)れた故事による。夏目漱石のペンネームはこれから取ったもの。

噂(うわさ)をすれば
影(かげ)がさす
【噂をすれば影がさす】
人の噂をしていると、その人がちよつとやって来るものである。

奥歯に衣(きぬ)を着せる

【奥歯に衣を着せる】
事実をはつきり言わずに、思わせぶりな言い方をする。いやみな言い方をする。



人の口に戸は立てられぬ

【人の口に戸は立てられぬ】
世間の口はうるさいもので、とかくの批評を防ぐことはむずかしい。

二人口は過せるが

一人口は過せぬ
【二人口は過せるが一人口は過せぬ】
夫婦二人分の生活費は二人の場合に比べて二倍かかるわけではなく、経済的な暮らしをするからかえって安上がりになる。



口に針(はり)

【口に針】
ことばにとげがあり皮肉(ひにく)がこめられていること。

唇(くちびる)を減(へ)びて歯寒(はむせ)し

【唇減びて歯寒し】
互いに助け合う間(ま)がらの者の一方が減(へ)びると、他の一方も危(あや)しいということ。

鶏口(けいこう)は鶏(けい)とも牛後(ぎうご)とも

【鶏口は鶏とも牛後ともなるなかれ】
牛後(ぎうご)きゆうご
【鶏口となるとも牛後となるなかれ】
大きな団体に入(い)って人の後ろについているよりも、小さな団体でそのトップとなるほうがよい。

【鶏口は鶏とも牛後ともなるなかれ】
大きな団体に入(い)って人の後ろについているよりも、小さな団体でそのトップとなるほうがよい。

蛇(へび)に噛(か)まれて朽縄(くちまわ)におじる

【蛇に噛まれて朽縄におじる】
へびに噛(か)まれたことのある人は朽ちた縄(なわ)を見てもそれがへびのように見えて恐(おそ)れる。一度ひどい目に合わされると、それと似たものがみな害(がい)を加えるもののように見える。



物言(ものごと)えは

唇(くちびる)を寒(さ)し秋(あき)の風(かぜ)
【物言えは唇寒し秋の風】
何事も物言(ものごと)えばあとでたいてい後悔(こうかい)する。特に人の悪口(あくぐち)を言ったあとは自分自身(おのれみづか)がいやになる。

良薬(りょうやく)は口に苦(く)しがし

【良薬は口に苦し】
自分の身(み)のためになる忠告(ちゅうこ)は、耳(みみ)に聞きづ(き)づらい、というたとえ。



ごまめの歯軋(はぎしり)
【ごまめの歯軋り】
無力(むりき)なごまめがくやしがつて歯(は)ぎしりをする。力(ちから)のおよばない者が、やたらにいらだたしげに憤慨(ふんがい)する意(い)。「ごまめ」はごく小さいイワシを素干(すかん)にしたもの。

山椒(さんしょう)は小粒(こつぶ)でも

【山椒は小粒でもびりりと辛い】
山椒(さんしょう)は小粒(こつぶ)でも
【小粒(こつぶ)でもびりりと辛い】
山椒(さんしょう)は小粒(こつぶ)でも、才(さい)気(き)や能力(のうりき)のある人(ひと)がいるということ。山椒(さんしょう)の実は小さいけれども、非常に辛いところから言う。



喉元(のどもと)を過(あ)げれば熱(あつ)さを忘(わす)れる
【喉元を過げれば熱さを忘れる】
どんなに熱(あつ)いものを飲(の)んでも、のどを通(とお)り過(あ)げればその熱(あつ)さを忘(わす)れる。どんな苦(く)しい経験(けいけん)も、それが過(あ)ぎ去(さ)ればけろりと忘(わす)れてしま(い)う。



舌(した)を巻(ま)く
【舌を巻く】
とても感心(かんしん)したり驚(おどろ)いて口(くち)がきけない様子(ようす)。

Smile

スマイルクイズ

Quiz

☞と☞に入る文字を考えてね。

1から4の☞を順番に並べると単語が出来上がります。

Q₁ 歯やその他の診断のために撮影する○○○○☞☞撮影。
レントゲン撮影とも言う。

Q₂ ☞○○とはお口の中へ分泌される液のことです。
水、粘液、電解質、酵素を含みます。

Q₃ 人工歯根を顎の骨に埋め込みその上に人工の歯を
作製する治療法を☞○○○○○○と言います。

Q₄ 「甘えん坊」を仙台弁では○○☞☞と言います。

A 1 1 2 3 4 4

Aへ入る言葉と、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、本誌の感想を下記宛先へハガキ又はFAXでお送りください。抽選で3名様に食事券をプレゼントいたします。(締切は平成24年1月末日必着)

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

Q4のヒント!!

仙台弁では、甘えることを「そべる」と言います。甘えん坊の「坊」は子どものこと...ということは?

宛先 〒983-0001 仙台市宮城野区港3丁目1-7 夢メッセみやぎ会議棟2F
AMCアクティブ・マザーズ・コミュニティ(有) スマイル55号クイズ係
FAX.022-388-8012

あなただの疑問に
お答えします



歯がしみるのですが、どうしたら良いでしょうか？
やはりむし歯でしようか...



Answer

A 【こんな原因が考えられます】
①冷たい水がしみる場合
※歯ぐき下ががり、歯の根っこが露出して
いる(知覚過敏症など)
※つめ物などが取れたり、取れていなくて
も周囲にむし歯ができて
いる(二次う蝕など)
※つめたりかぶせたりしているが、元の
むし歯が深かった(歯髄炎の疑いなど)
②熱いもので痛む場合
※歯の神経が腐りかけたりして、炎症を
起こしている(歯髄炎・歯根膜炎の疑い
など)

Advice

A 【こうするのが良いでしょう】
①の場合
歯磨きなどは、ぬるま湯が
良いでしょう。早めに歯科医
院で診断してもらい、治療を
受けましょう。
②の場合
お湯でなく、冷たい水を使っ
てみましょう。ですが一時的に
症状が取れても治ったわけ
ではありません。更にひどくな
る危険性があります。早めに
治療を受けてください。

歯科保健条例が制定されました

平成22年12月24日、宮城県歯と口腔の健康
づくり推進条例が公布、即日施行されました。
この条例は全14条からなり、次のようなこと
が定められています。
宮城県歯と口腔の健康づくり推進条例☆詳
しくは県庁ホームページ、宮城県歯科医師会
ホームページを参照してください。

- 第1条(目的)
- 第2条(基本理念)
- 第3条(県の責務)
- 第4条(市町村への支援等)
- 第5条(県民の役割)
- 第6条(歯科医師等の役割)
- 第7条(教育又は福祉等に関わる者の役割)
- 第8条(事業者及び医療保険者の役割)
- 第9条(基本計画)
- 第10条(基本施策の推進)
- 第11条(歯と口腔の健康実態調査)
- 第12条(歯と口腔の健康づくり月間)
- 第13条(施策の推進における連携)
- 第14条(財政上の措置)

また、条例に基づき「宮城県歯と口腔の健康
づくり基本計画」も策定され、この2つの柱が
中心となって今後、宮城県の歯とお口の健康が
保たれることとなります。
宮城県も仙台市も歯の状態は子どもから大
人まであまりいい状態ではありません。県民全
員が一丸となって歯科保健に取り組むようにし
なくてはなりません。