

健康で長生きすること  
健康くしろ21第2次計画の合言葉は「健康寿命の延伸」です！！

子ども編

いつまでも自分の歯で食べられるよう、それぞれのライフステージにおいてできる歯科予防とは？

# それぞれの世代でできる、歯と口の健康を考えよう！

問合せ 市役所健康推進課 (☎31-4525)

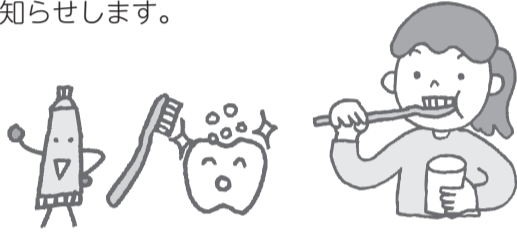
## いつまでも自分の歯で食べて健康に！

歯・口の健康は、毎日の食事をおいしく食べること、人と楽しく会話することなど、充実した生活を送るためにも、欠かせない要素です。

近年では、歯・口の健康が動脈硬化や糖尿病といった生活習慣病、認知症などの病気に深く関連していることが分かり、身体全体と歯・口の健康の関係が改めて見直されるようになりました。

一方、超高齢社会の中で生き生きと自分らしく健康に暮らすためには、いつまでも自分の歯で食べられることが大切な要素であることから、各世代における歯と口の健康を保つ取り組みが必要とされています。

市では健康くしろ21第2次計画の中で、健康で長生きすることを意味する「健康寿命の延伸」を合言葉に、右の表にある「歯・口の健康」目標を定めました。今回は釧路歯科医師会・北海道歯科衛生士会釧路支部の協力のもと、市民の皆さんに知っていただきたい子どもの歯と口の健康についてお知らせします。



## フッ化物洗口を始めます

北海道の児童生徒の歯の健康状態は、全国と比較して、虫歯のある方の割合が高く、一人当たりの平均虫歯本数も多いなど、北海道内における児童生徒の健康課題の一つとなっています。このため、北海道教育委員会では、道や歯科医師会等と連携し、学校等において、週に1回程度フッ化物の水溶液を少量（約10ミリリットル）口に含んで1分間のブクブクうがいを行い、虫歯を予防するフッ化物洗口を推進しております。

釧路市教育委員会では今年度の10月から阿寒小学校をモデル校にフッ化物洗口を実施する予定です。

## 歯に対するフッ化物の効果

フッ化物は自然の栄養素（ミネラル）として動物・植物など全ての生き物に含まれています。特別なものではなく、どこにでもある普通の物質であり、健康な歯や骨のために必要な栄養の一つなのです。

生えだばかりの歯は、エナメル質が未成熟で虫歯菌が作り出す「酸」に対して弱く、虫歯になりやすい性質ですが、歯はフッ化物にもよく反応することから、生えはじめの時期からフッ化物を頻りに利用すると「酸」に溶けにくい丈夫な歯質にすることができます。

フッ化物には大きく3つの作用があります。  
この働きにより虫歯予防に効果を発揮します。



### 歯を強くする

フッ化物が歯に取り込まれ、虫歯に強い（溶けにくい）歯を作ります。

### 再石灰化を促進する

自然治癒が可能な初期の虫歯では、治癒を助けることができます。

### 虫歯菌を抑制する

フッ化物が歯垢（プラーク）に入り、歯を溶かす酸が作られるのを抑えます。

## ◆健康くしろ21第2次計画「歯・口の健康」目標と現状値

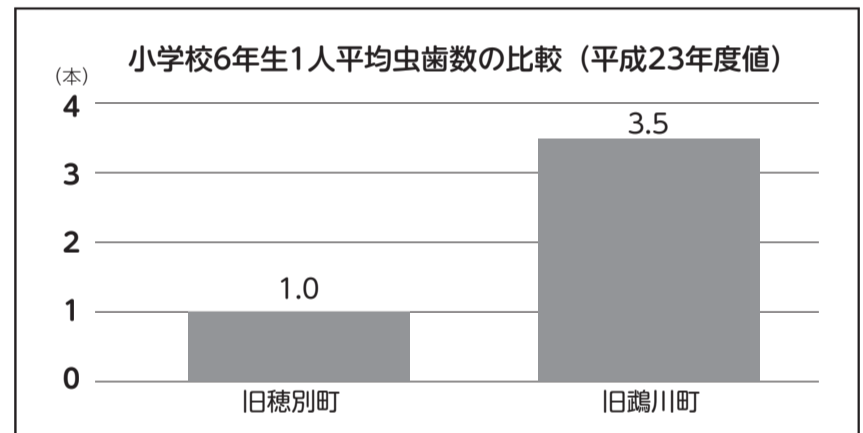
指標	釧路市の目標値・年度	釧路市の現状値・年度
虫歯のない3歳児の割合	85%以上	71.9%
12歳の虫歯数	1.0本以下	1.89本
虫歯のない12歳の割合	増加	平成34年 男子43.2% 女子40.7%
歯周病を有する人の割合 (歯周疾患診査結果)	減少	44.9%

## ●北海道におけるフッ化物洗口の効果の実例

平成18年に穂別町と鶴川町が合併してむかわ町が誕生しましたが、合併する前の旧穂別町では、4～5歳児から小学校卒業まで週1回1分間のフッ化物洗口を実施してきました。

一方、旧鶴川町では全く実施をしていませんでした。下表は両町の小学6年生の虫歯数を比較したグラフです。

フッ化物洗口を行っていなかった旧鶴川町とフッ化物洗口を行っていた旧穂別町では、小学校6年生の平均虫歯数に大きな差がみられました。



## 虫歯のできる3つの条件

フッ化物による虫歯予防は、確実にその病気にならないといった予防法ではありません。

正しい歯磨きや規則正しい食生活を合わせて行うことにより、虫歯予防効果を高めます。

