

歯っぴい～すまいる

Miyako・Shimohe-I-Dental-News

宮古保健所・宮古市・山田町・岩泉町・田野畑村

第33号

学齡期(小・中・高)の歯科保健

① 学童期(小学生)

乳歯から永久歯に生え変わる時期です。むし歯予防だけでなく、高学年からは歯周病予防も気にする必要があります。子ども自身の歯磨きの向上とともに、保護者による点検、仕上げ磨きが重要です。

② 思春期(中学生～高校生)

思春期になると成長のために体の中を流れるホルモンに変化が生じます。それにより歯肉への血液量が増えることで、歯周病(歯肉炎・歯周炎)のリスクが高まります。歯肉出血を有する者の割合は、10～14歳で40.2%、15～19歳で34.7%という調査結果があります。この時期の歯磨き及び生活習慣が将来の歯科疾患の予防へと繋がります。

参考文献：厚生労働省「令和4年歯科疾患実態調査」

学齡期に抑えたいポイント

Point



◆ 正しい歯磨き習慣

- ① 1日2回以上、歯磨きを丁寧に行う。
- ② 適切な歯ブラシの選択(柔らかく、歯と歯ぐきに優しい素材)。
- ③ 歯ブラシを定期的に交換する。
※ 毛先がヘッドから外にはみ出す頃が替え時です。

◆ 定期的な歯科健診の受診

- ・少なくとも6カ月に一度歯科受診をし、むし歯や歯周炎の予防・早期発見を。
- ・口腔内の状態を日頃から観察し、違和感や痛みがあれば、早めに受診を。

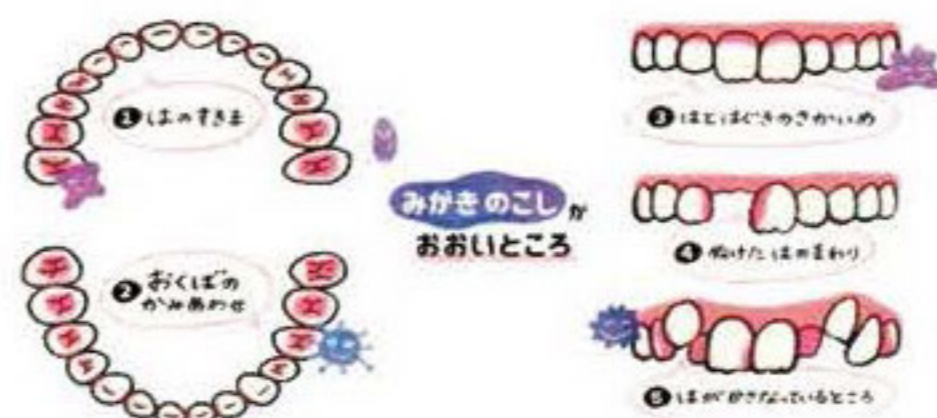


歯科素材.com

◆ 「磨き残し」を防ぐ

どんなに時間をかけて磨いても、「磨き残し」があれば、むし歯の好発部位となります。「磨き残し」対策に、ブラッシング指導を歯科医院で受けることをお勧めします。

きちんと歯みがきできているかな？



◆ 第1大臼歯のケア

一般的に6歳頃に生えてくる永久歯です。永久歯の中で最も大きく噛む上で重要な歯ですが、むし歯になりやすい歯でもあります。意識してしっかり磨くことが大切です。

◆ キシリトール摂取によるむし歯予防

<なぜ歯にいいの？>

- ① 唾液分泌の促進で再石灰化を促進
- ② むし歯の原因菌に酸を作らせない
- ③ 歯垢中の酸の中和促進
- ④ むし歯の原因菌の代謝阻害

● かかりつけの歯科医院をもちましょう。

● お口の健康増進のため誕生日歯科検診!!

点検みがきをしてみましょう!



6歳から12歳頃までは、永久歯の生えかわり時期で、歯みがきが難しくなります。自分みがきの後で家族の方の点検が必要です。小学校高学年頃からは、自分自身で歯みがきも点検してみましょう。

家族の方が点検する

- * 歯ブラシの毛先は歯の面に当たっていますか?
→表側は歯ブラシを直角に、内側は45度にあてて歯と歯ぐきの境目をみがきましょう。
- * 永久歯(大人の歯)が生え始めた所はみがけていますか?
→生え始めの歯は背が低いので、口の横から歯ブラシをいれてみがいてください。
- * みがく回数はどうですか?
→1カ所で20回位細かく動かしましょう。



自分でも点検する

- * 鏡で歯と歯ぐきの境目を見る
→白っぽく残っていたらプラーク(細菌の塊)がまだ残っています。
- * みがくときの音を確認する
→ゴシゴシ強くみがいていませんか? 力が強いと歯や歯ぐきを傷つけることがあるので、優しく細かく動かすとよいですね。
- * 舌で触ってみる
→ツルツルしているときれいになっています。

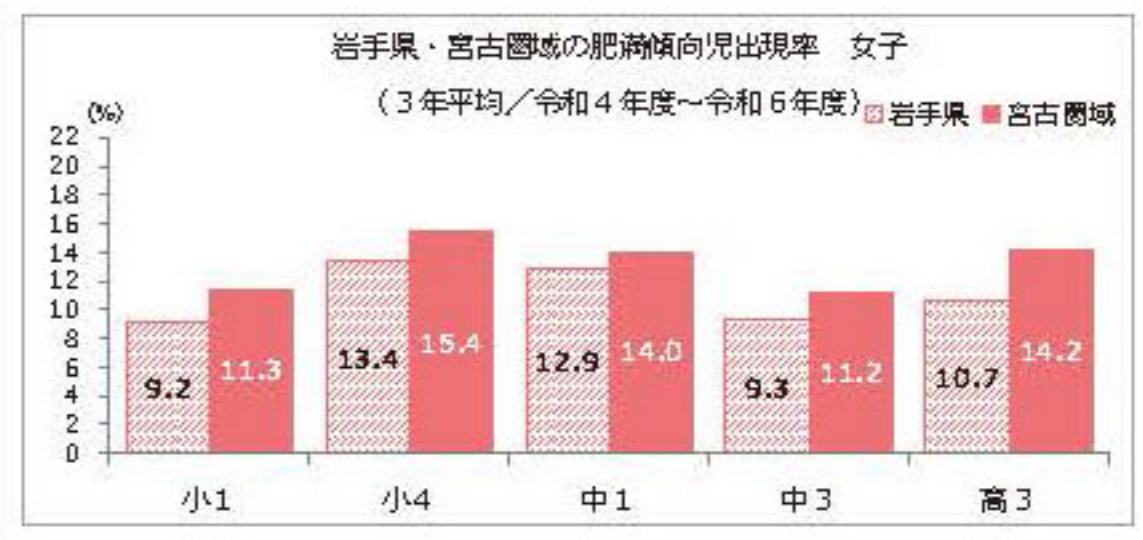
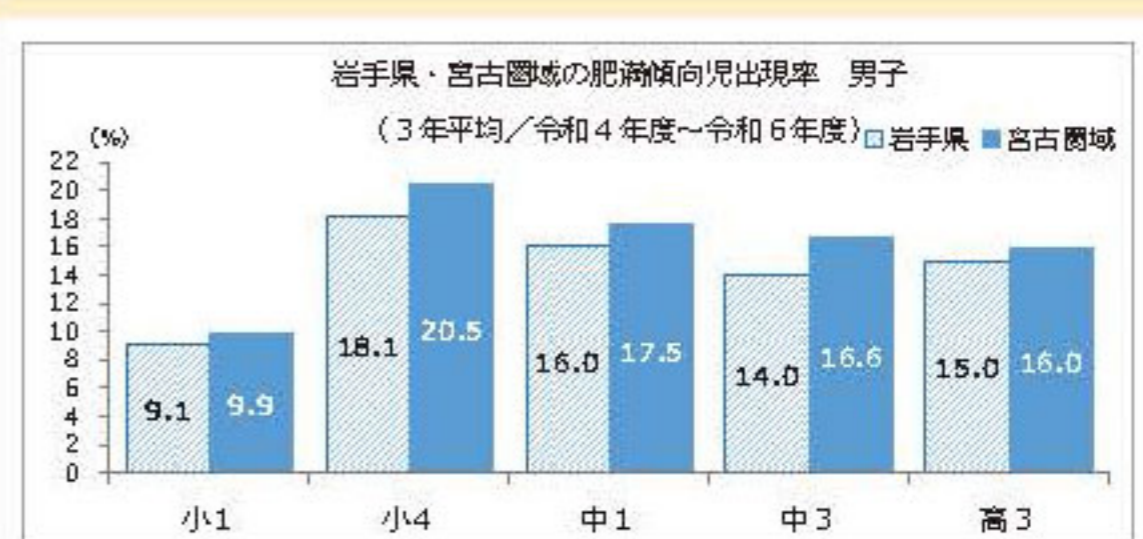
市販のプラークを染めだす液を使うと、自宅でもみがき残しのチェックができます。かかりつけ歯科医院での定期健診も忘れずに!!

よく噛んで食べると肥満を予防できる!?

食事を摂るためには、歯などのお口の機能が健康であることが重要です。しかし、むし歯や歯周病等があるためにおく歯で噛むことが出来ないお子さんがたくさんいます。まずは、むし歯や歯周病等を早く治療し「よく噛んで食べる事ができるお口作り」をしましょう!

また、宮古管内では「肥満傾向児」の割合が県平均よりも高くなっています。特に学齢期から思春期の肥満が将来「成人肥満」に移行し、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病につながると言われています。

自らの健康を守り続けるためにもお子さんと一緒に家族で「肥満予防」に取り組んでみましょう!



[出典] 岩手県保健福祉部健康国保課「生活習慣病予防支援システム」

今すぐできる「肥満予防」!!

- ★ひと口30回、良く噛んで食べる習慣作りをしましょう (食べ物をひと口入れたら、口唇を閉じ、よく噛むこと)
- ★食べる時はテレビやスマホを消し、食事に集中しましょう
- ★噛み応えのある食材を使い、よく噛む事を意識しましょう
- ★1日3回の食事は、カロリーや塩分の多い加工品を減らしましょう
- ★甘いお菓子やジュースを減らしましょう
- ★親子の会話を楽しみ、ふれあい遊びや運動をしよう



<小中学校のフッ化物洗口>

宮古地域のフッ化物洗口実施状況について

宮古保健所管内の小中学校では、平成27年の調査では田野畑村のみフッ化物洗口を実施していましたが、令和6年から管内の全ての全小中学校で実施されるようになりました。

また、管内の中中学校では、令和6年時点で山田町以外の中中学校でフッ化物洗口が実施されています。山田町では令和7年度より実施される見込みとなっています。

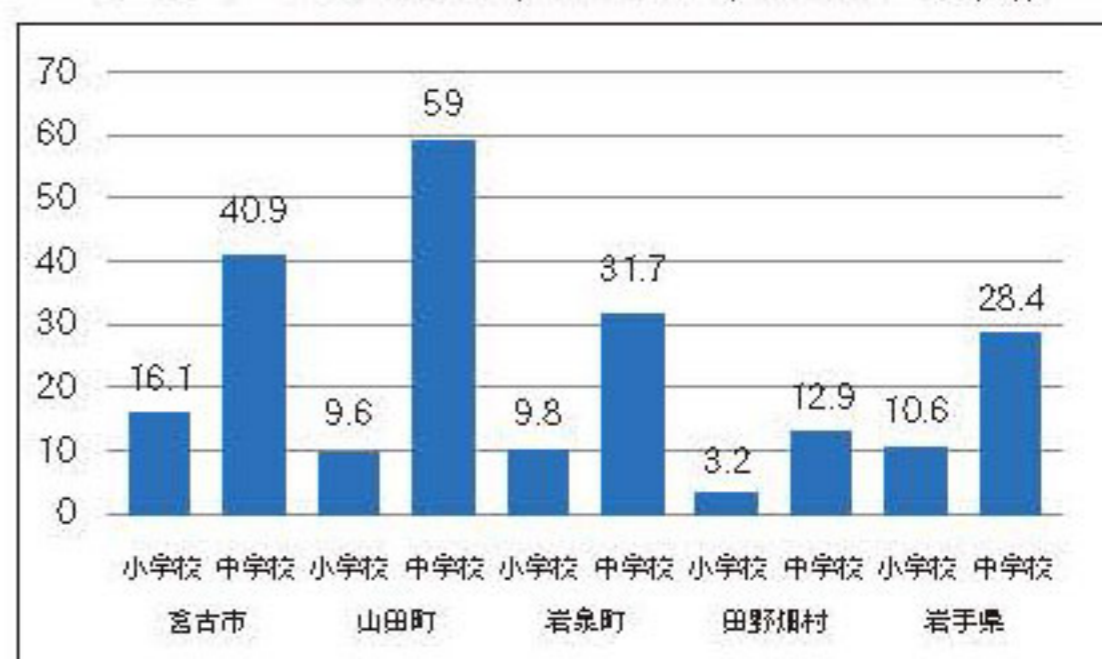
長期的にフッ化物洗口を実施している田野畑村ではむし歯有病者率は県内でも一番低い状況となっています。

フッ化物洗口は永久歯が生え変わる中学生ぐらいまで利用することで、歯質の強化につながり、大人になってもむし歯予防に大きな効果を発揮します。

フッ化物洗口施設実施率(令和6年度)

	小学校	中学校
宮古市	100%	100%
山田町	100%	未実施 (R7以降実施予定)
岩泉町	100%	100%
田野畑村	100%	100%

小中学生むし歯有病者率(令和5年度)



令和6年度「岩手県よい歯のコンクール」受賞者の声

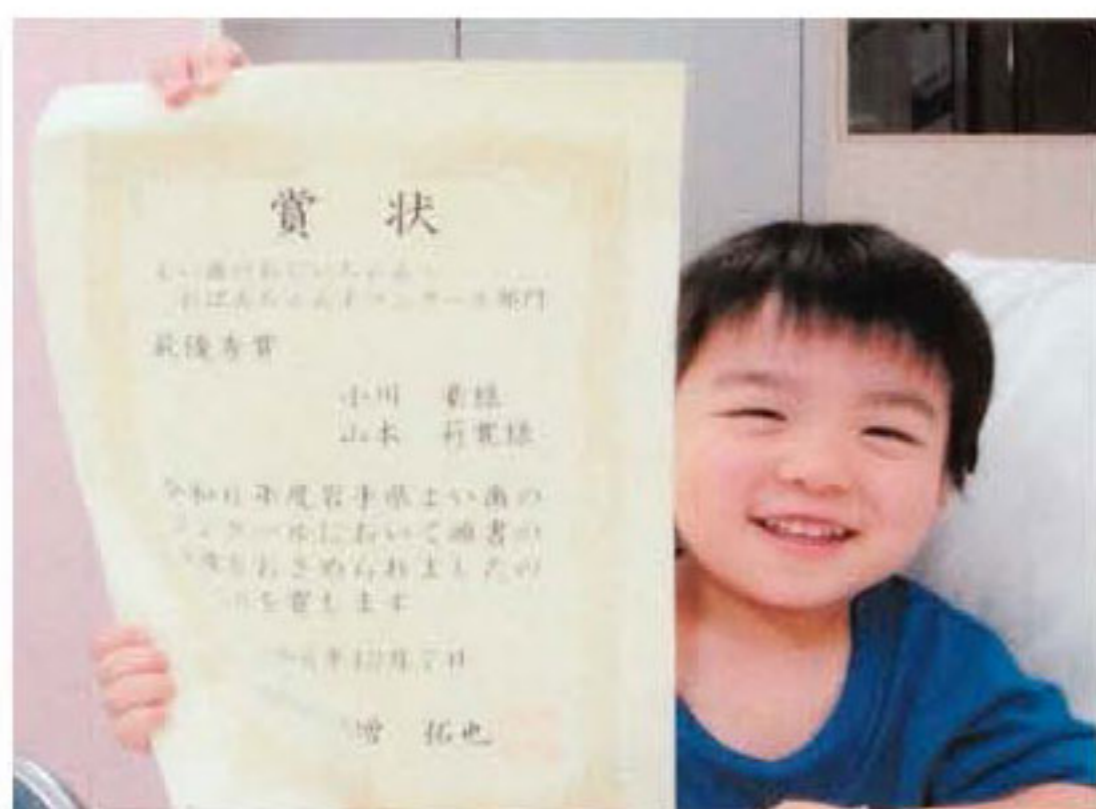
よい歯のおじいちゃん子・おばあちゃん子コンクール部門 最優秀賞
宮古市 小川 豪(ごう)さん、山本 莉寛(ちひろ)くん

●受賞されたときの感想を教えてください

最初はびっくりしたのですが、普段から虫歯にならないように、歯磨きやおやつに工夫をしていたので、その成果が出たことをうれしく思いました。



牛乳が大好き
歯磨きも好きだよ



●お口の健康について、普段から気を付けていることはありますか？

普段から、おやつにジュースやチョコレートなど甘いものはできるだけ避けるようにしています。また、毎日の仕上げ磨きは必ずしています。

お口のセルフチェックで健康な歯と歯茎を守ろう！



青年期のお口の状況は年齢によって大きく異なります。それぞれの特徴を知り、セルフチェックで現在のお口の状況を見てみましょう。特に、歯周病は症状がひどければ歯がグラグラしたり抜けてしまったりする病気ですが、初期症状はほとんどありません。セルフチェックで気になるところが見つかったときは、健康なお口を守るために、かかりつけの歯科医院を受診してください。

【年齢別お口の特徴】

- 小学生……歯が生え変わったり、新しい歯が生えてくる。歯の生え方によっては歯並びも変わってくるため、歯みがきの仕方にも工夫が必要。
- 中学生、高校生……学校生活との兼ね合いから1日の歯みがき回数1日1～2回になる子が多い。部活動などのスポーツ中に歯をとよく食いしばるなどして歯の摩耗やひび割れができる子も。

【お口のセルフチェック】

お口の健康	歯周病チェック
<input type="checkbox"/> 乳歯、永久歯が何本生えているか知っている	<input type="checkbox"/> 起床時、口がネバネバする
<input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べている	<input type="checkbox"/> 口臭がある、口臭があるとされる
<input type="checkbox"/> 口の中を観察する機会がある	<input type="checkbox"/> 歯の根元がしみる
<input type="checkbox"/> 仕上げ磨きをしている	<input type="checkbox"/> 歯の間に食べ物がよく挟まる
<input type="checkbox"/> おやつはだらだら食べないようにしている	<input type="checkbox"/> 歯垢、歯石がついていると思う
<input type="checkbox"/> デンタルフロスを毎日使っている	<input type="checkbox"/> 歯みがきをすると歯ぐきから血が出る
<input type="checkbox"/> フッ化物配合の歯磨き剤を使っている	<input type="checkbox"/> 歯が長くなったように感じる
<input type="checkbox"/> かかりつけの歯医者さんがいる	<input type="checkbox"/> 固い物を噛むと痛い、噛めない

気になるところを見つけたら、症状が軽いうちに歯医者さんに行きましょう！

(参考：日本口腔保健協会、厚生労働省 健康日本21 アクション支援システム 歯・口腔の健康)

学齢期の歯科医院への受診の目安

むし歯や歯肉炎などで歯科医院を受診することがあると思いますが、そのきっかけは様々だと思います。何か症状があり受診する人もいれば、歯科検診結果のお知らせが学校から届き受診する人もいるでしょう。では学校で行われる歯科検診はどのような基準で行われているのでしょうか？日本学校歯科医会の見解では「学校において行われる歯科健康診断は健康の保持増進を目的とした健康状態の把握であり精密な疾病の診断とは異なります」つまり学校歯科検診は、症状や状態の進行具合や程度を厳密に診断するというよりも

- 1) 異常なし
- 2) 定期的な観察が必要
- 3) 歯科医院での歯科医師による診断が必要



という3つの分類にスクリーニング（振るい分け）することを目的に行われています。また、検診の結果は「健康診断のお知らせ」で通知しますが、これは個人や集団としての健康教育に発展するように指導するために行っています。

そのため症状がある場合はもちろん受診が必要ですが、症状がなくても検診で何らかの所見があった場合は歯科医院で見てもらうことが大事になります。また異常なしの場合でもかかりつけ医院で半年から1年に1回お口の中をチェックしてもらうこともお勧めします。

過去の「歯っぴい～すまいる」は宮古歯科医師会ホームページから閲覧可能です。是非、ご覧下さい。URLは、<http://www.miyako-da.jp> です。