

大分県のむし歯の成績は 全国ワースト2位!

どうしたら
むし歯が
減るんだろう?



令和元年度12歳児一人平均むし歯数で
なんと…全国でワースト2位なのです。

令和元年度 都道府県別12歳児一人平均むし歯数



(令和元年度 学校保健統計調査)

むし歯の全国平均値は0.69本ですが、行政施策として94.3%(令和元年度歯科疾患実態調査(小児)(新潟県))の小学校でフッ化物洗口が行われている新潟県はむし歯本数が0.3本です。小学校でフッ化物洗口が始まったばかりの大分県ではむし歯本数が1.2本となっています。大分県は全国平均の約1.7倍、新潟県の約4倍です。フッ化物洗口を行うか否かでこれだけの歯の健康格差が生じています。

年齢別のむし歯予防法

年 齢	保健所・歯科医院	園・学校・家庭
0～2歳 乳歯の生え始め 正しい食生活が予防の基本。 補助的な歯みがきを習慣に。	フッ化物 塗布	歯みがき (フッ化物入り 歯磨剤・ フォーム・ スプレー)
3～5歳 乳歯が生えそろう 食事や間食の与え方に注意。 保護者の仕上げみがきが必要。	シーラント※	フッ化物 洗口
6～12歳 永久歯への生え変わり (混合歯列期) 生え始めの永久歯に注意。 保護者の仕上げみがきが必要。		
13歳～成人 生活リズムの 乱れに注意 治療した歯のむし歯に注意。 定期検診		
中高年～老年 唾液量の減少 (全身疾患や薬の影響) 歯の付け根のむし歯に注意。 定期検診		

年齢に応じた正しいむし歯予防を行いましょう。
※歯の溝の深い場所に、予防の目的で詰め物をする。

大分県歯科医師会ホームページアドレス

<https://oita-dental-a.or.jp/>



フッ化物洗口で むし歯ゼロ を目指そう!



日本歯科医師会 PRキャラクター

大分県／大分県教育委員会
一般社団法人 大分県歯科医師会

今までの予防対策

大分県の園や小・中学校で今まで行ってきた歯みがき指導と間食のとり方など食に関する指導を行うだけのむし歯予防対策では、残念ながら成果をあげることはできませんでした。

なぜなら歯は複雑な形をしていて歯みがきにも限界があるからです。さらに日本の砂糖の摂取量は諸外国に比べて少ないという現状です。



この写真は、保育園から中学校(4～15歳)までの間にフッ化物洗口をしていない子どもたちが32歳になった時の平均的な口の中の状態です。



フッ化物ってなに？

フッ化物は、右の図のように食品、水、土壌といった自然界に広く存在しているミネラルです。

フッ化物の効果は？

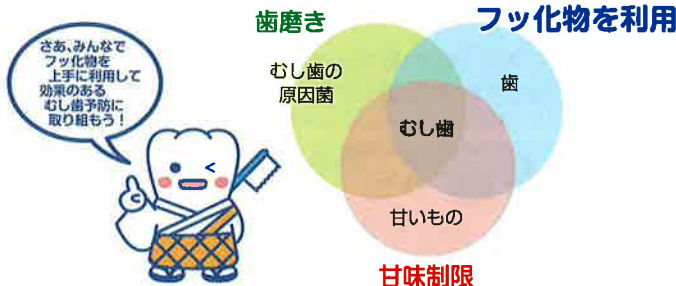
1. 酸によって溶かされた歯の表面の再石灰化を促進します。
2. 歯の表面に作用して歯の質を酸に対して強くします。
3. むし歯の原因菌に直接作用して酸を作るのを抑えます。



これからの予防対策

世界のむし歯の少ない国では、歯みがき、甘味制限に加え、むし歯予防にフッ化物を積極的に使用しています。

また、日本でもフッ化物洗口を行っている都道府県はむし歯が激減しています。



下の写真は、保育園から中学校(4～15歳)までの間のみ集団的フッ化物洗口を行った子どもたちが32歳になった時の平均的な口の中の状態です。

左の写真と比べてみてください。この時期のフッ化物洗口の実施の有無が将来のむし歯の数を大きく左右します。



これからの予防対策にはフッ化物洗口！

園や学校でのフッ化物の利用

フッ化物洗口

フッ化物洗口液により約1分間洗口する方法です。4歳から実施すれば永久歯で60～80%のむし歯予防効果があります。

幼稚園や学校など集団で実施するフッ化物洗口は、個人でする場合と比較して

- ① 施設で時間を決めて行うことにより長期間継続できる。
- ② 習慣にすることで子どもたちのむし歯予防に対する意識が高まる。
- ③ 家庭環境に左右されず実施したすべての子どもにむし歯予防の効果が期待できる。

というメリットがあります。

集団で実施するフッ化物洗口は、日本で約12103施設において実施され、120万人を超える子どもが実施しています^(※)。フッ化物洗口は今後も普及が期待されています。

※NPO法人日本むし歯予防フッ素推進会議、WHO口腔保健協力センター、公益財団法人8020推進財団、一般社団法人日本学校歯科医会、共同調査(2016年速報値)



現在、世界中の総人口の1/3がむし歯予防のためにフッ化物を利用しています。

フッ化物利用を、世界保健機構(WHO)、米国環境庁(EPA)、英国保健省、厚生労働省、日本歯科医師会、日本歯科医学会、日本口腔衛生学会など、世界150以上の保健関連団体が推奨しています。

平成20年度より京都市では全ての公立小学校で、フッ化物洗口が行われています。また、平成12年まで10年連続全国ワースト1位(3歳児)だった佐賀県でも平成25年度にすべての公立小学校で実施されるようになり、着実に効果をあげています。