

第1章

むし歯予防の重要性

1 なぜむし歯予防が必要なのか »

おいしく食事し、会話を楽しむためには、歯と口腔の健康を保つことが欠かせません。バランスよく何でも食べるためには、少なくとも20本程度の歯が必要であるといわれており、生涯にわたって歯の喪失を防ぎ、歯と口腔の機能を維持することは、全身の健康を保つうえでも重要です。

こうした中、県では平成26年6月に「石川県歯と口腔の健康づくり推進条例（平成26年石川県条例第58号）」を制定し、平成30年4月には、この条例に基づき「第2次いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画」を策定し、県民の歯と口腔の健康づくりに取り組んでいるところです。

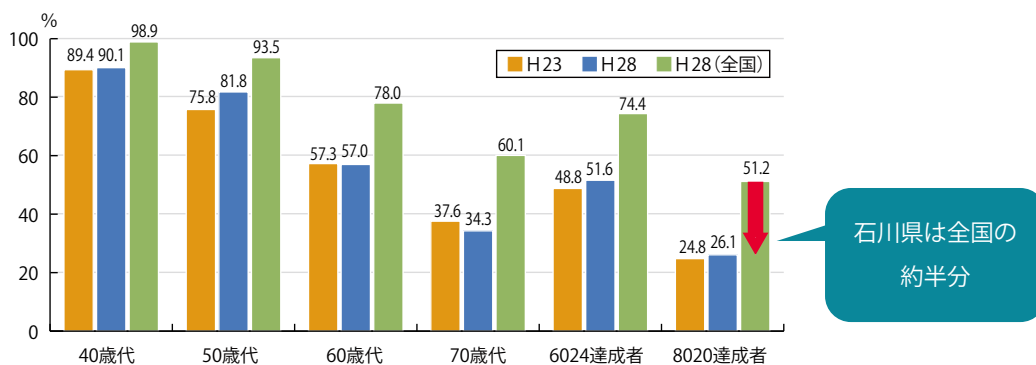
8020（はちまる・にいまる）運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動ですが、石川県の8020達成者の割合は26.1%（H28）であり、全国の51.2%（H28）と比較し、著しく低くなっています（図1）。

歯を失う2大原因はむし歯と歯周病ですが、歯が折れること（破折）のほとんどはむし歯が原因であるため、歯を失う原因の約5割がむし歯といわれています（図2）。

むし歯は、初期は無症状のまま進行する不可逆性疾患であり、治療をしても元の健全な歯質に戻ることはなく、処置歯（むしば経験歯）として生涯にわたり再発リスクをかかえます。一方、むし歯は生活習慣病であるため、正しい歯みがき習慣、適切な食習慣、フッ化物の応用、定期的な歯科健診などにより予防できる病気です。

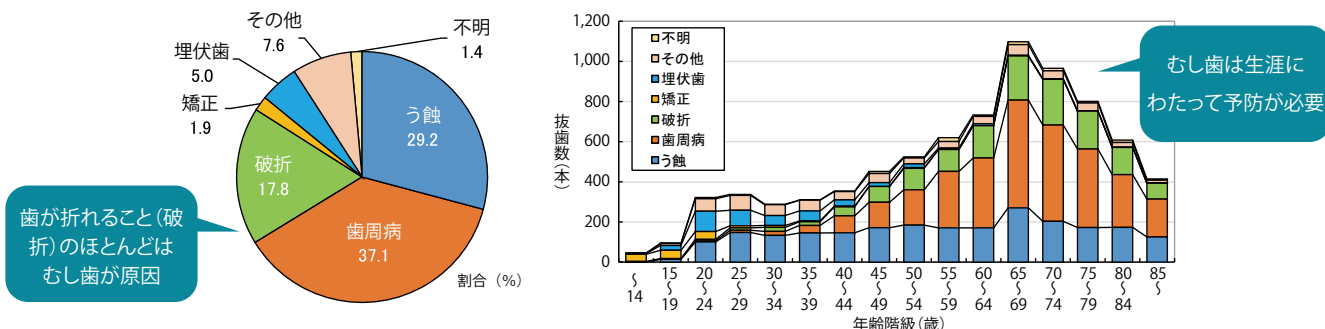
むし歯による歯の喪失は生涯を通じて起こっており（図2）、8020を達成するためには、乳幼児期からむし歯予防を習慣づけ、ライフステージに応じたむし歯予防に取り組むことが重要です。

図1 20本以上自分の歯がある人の割合（年代別）



出典：第2次いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画

図2 歯を失う原因



出典：第2回永久歯の抜歯原因調査報告書（平成30年）

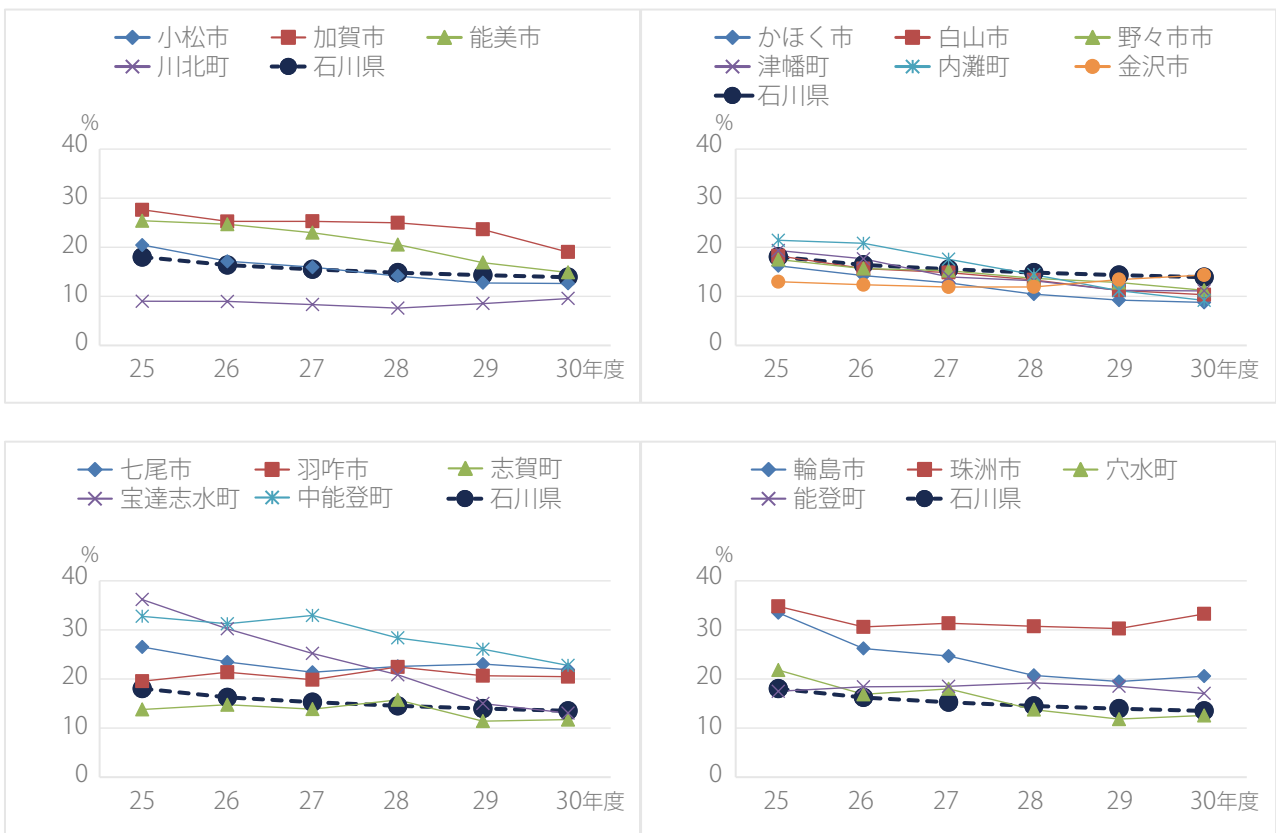
2 本県のむし歯の現状

石川県では、子どものむし歯は年々減少していますが、県内でも地域によってむし歯の罹患状況に差がみられ、加賀地区より能登地区でむし歯が多い傾向があります（図3-5）。

また、県の12歳児の一人平均むし歯数は年々減少傾向にありますが、全国と比較すると高くなっており、令和元年度のデータでは一番少ない新潟県の約3倍となっています（図6、図7）。

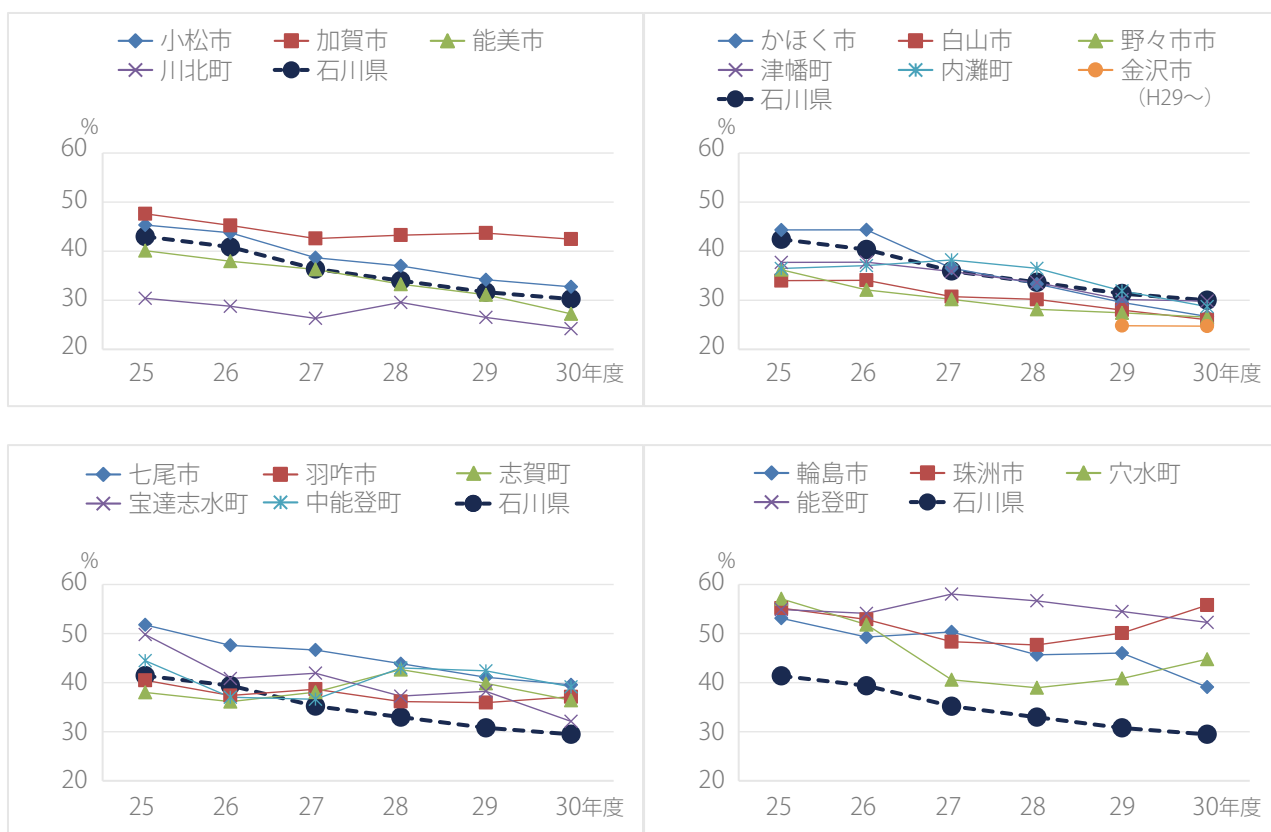
「第2次いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画」では、令和5年度までに3歳児のむし歯がない者の割合を90%に増加すること、12歳児でむし歯のない者の割合を65%に増加すること及び12歳児の一人平均むし歯数を0.8本に減少することを目標にしており、引き続き各地域でむし歯予防の取組を推進する必要があります。

図3 3歳児のむし歯がある者の割合（3年移動平均※、市町別）



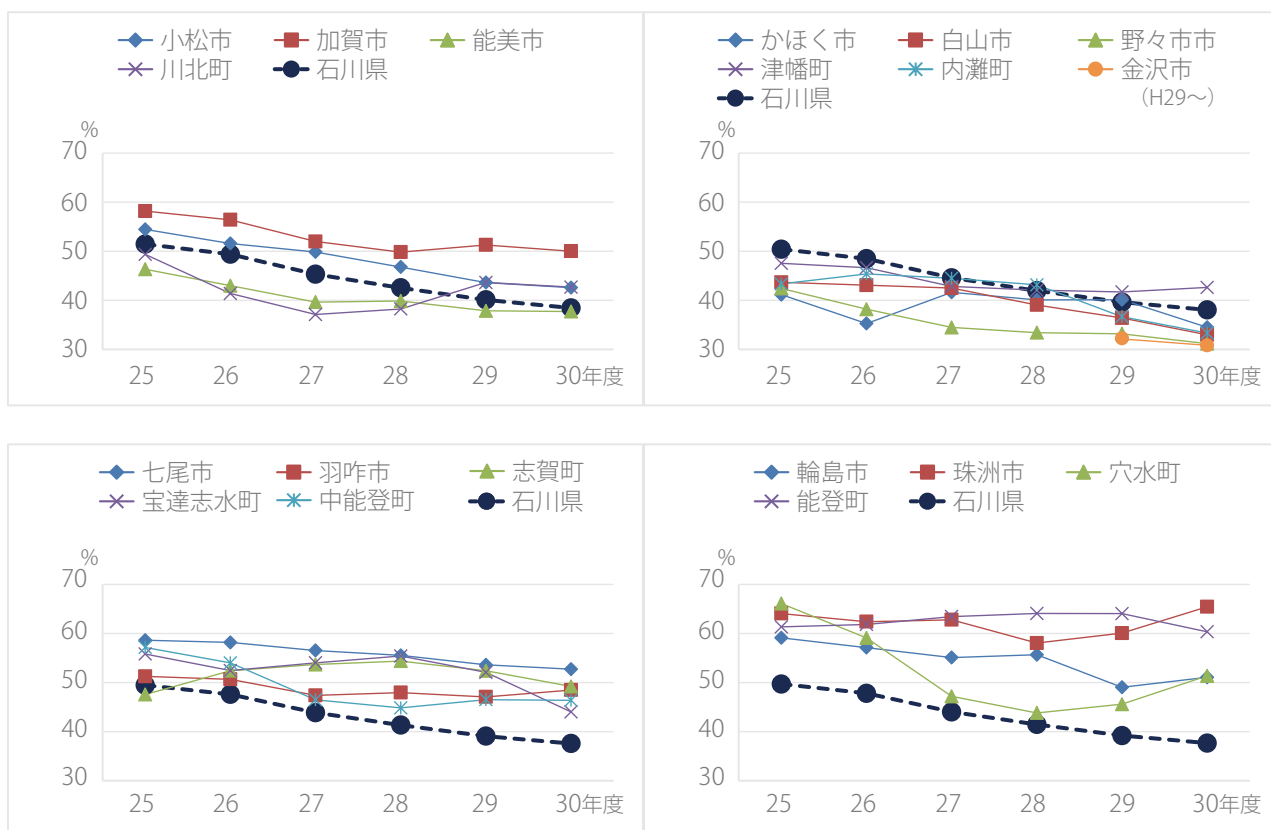
出典：歯と口腔の健康づくり推進会議資料

図4 年中児のむし歯（乳歯）がある者の割合（3年移動平均※、市町別）



出典：歯と口腔の健康づくり推進会議資料

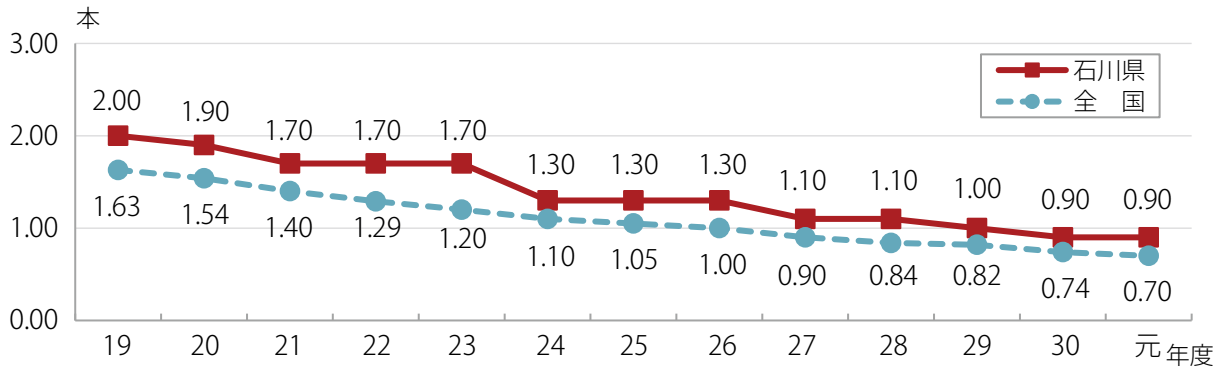
図5 年長児のむし歯（乳歯）がある者の割合（3年移動平均※、市町別）



※図3-5の横軸は3年移動平均の中央年度を示す

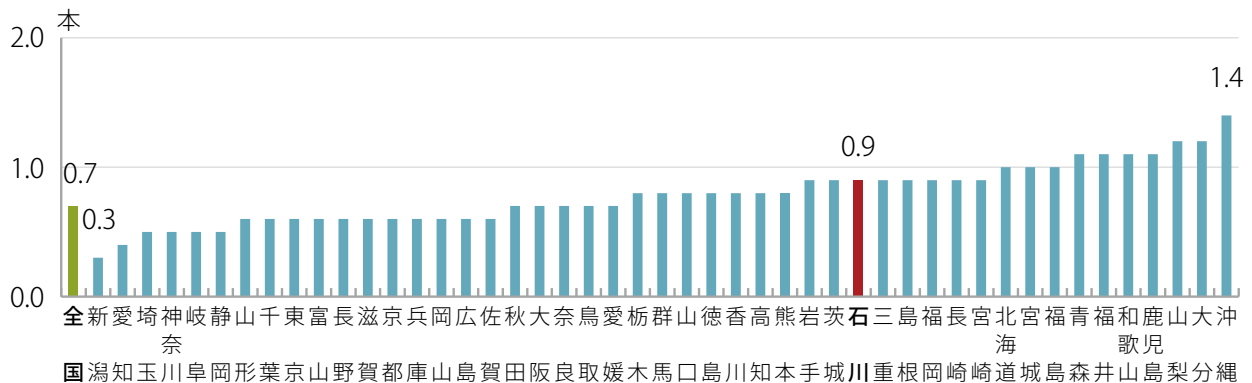
出典：歯と口腔の健康づくり推進会議資料

図6 12歳児の一人平均むし歯数（DMF 歯数）の年次推移



出典：学校保健統計調査

図7 都道府県別12歳児の一人平均むし歯数（R1）



出典：学校保健統計調査

3 むし歯のでき方

むし歯とは、プラーク（歯垢）が作る酸で歯が溶かされる病気です。

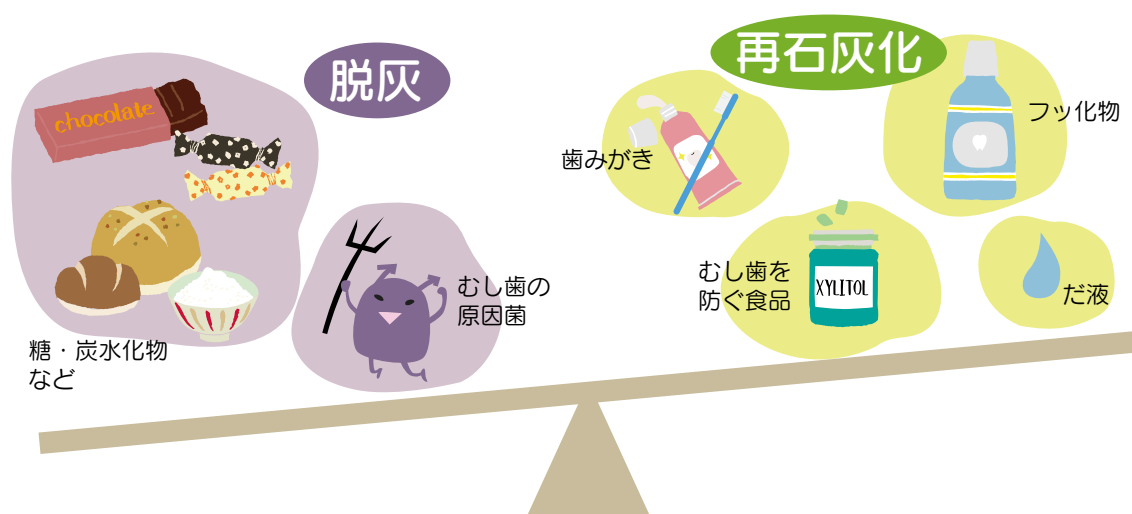
むし歯の原因菌であるミュータンス菌は、砂糖をえさに不溶性グルカンというネバネバした物質を作り、歯に固着してプラークになります。

プラークは細菌の塊であり、食べかすではありません。プラークの中でむし歯菌や他の細菌がどんどん増えて、酸がつくられ歯が溶けることを脱灰といいます。

だ液には口腔内のpHを調整する緩衝能があるため、口腔内が酸性になってもだ液の作用により中和され、脱灰した部分が修復されます（再石灰化）。

図8のシーソーのように、歯の表面では脱灰と再石灰化が繰り返されていますが、再石灰化が追いつかなくなるほど歯が脱灰した状態をむし歯といいます。

図8 脱灰と再石灰化のバランス

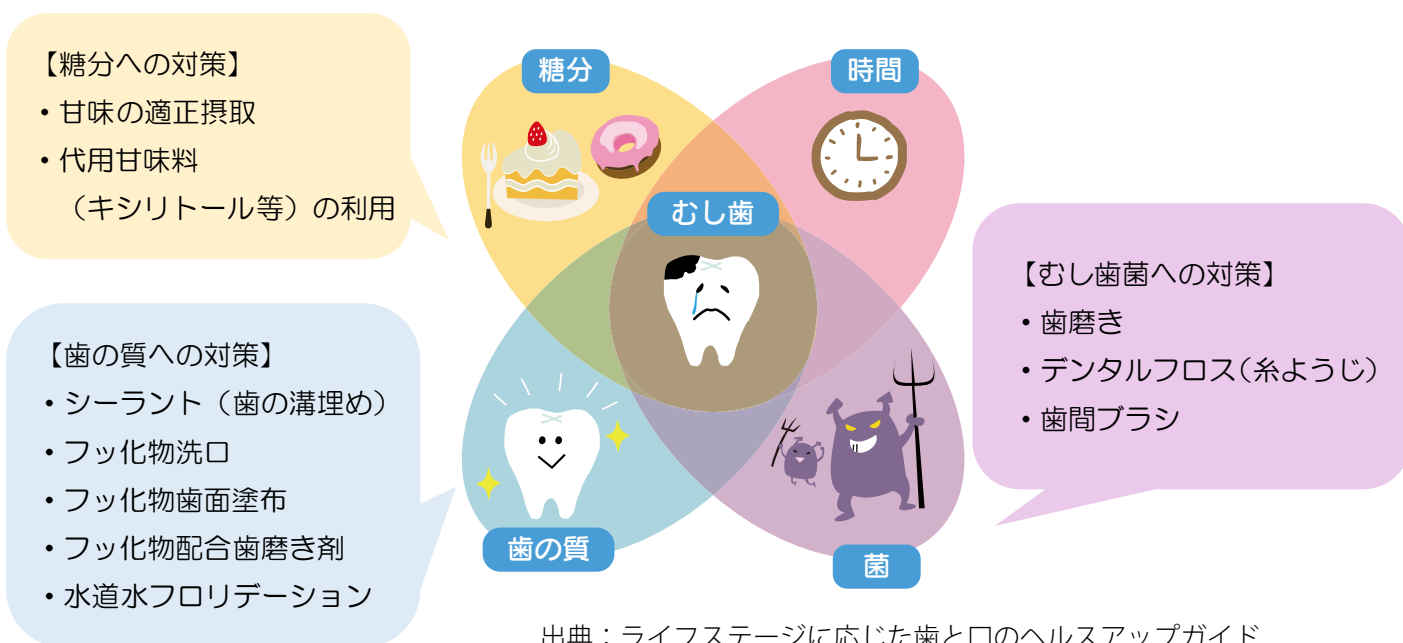


4 むし歯の発生要因

むし歯ができる条件として、「むし歯菌（ミュータンス菌）の量」、「歯の質」、「糖分の摂取量」という3つの要素があり、この3つの要素が重なり合って、さらに時間が経過したときにむし歯が発症します（図9）。

3つの要素に対して、バランスよく対策を行うことがむし歯予防になりますが、フッ化物を応用すると歯が脱灰されにくくなるとともに、再石灰化が起こりやすくなるため、最も効果的にむし歯を予防することができます。

図9 むし歯発生の3要因と対策



出典：ライフステージに応じた歯と口のヘルスアップガイド

奥歯の溝は歯ブラシの毛先が届かないため、むし歯になりやすく、歯みがきだけでむし歯を予防することはできません。

また、生えて間もない歯は歯の質が弱く、歯の成熟には2～3年かかるため、歯の萌出後数年間はむし歯リスクが高い状態です。そのため、乳幼児期から学齢期にかけて適切なむし歯予防を行うことが重要です。



※シーラントとは？

むし歯になりやすい奥歯の溝をシーラントという樹脂であらかじめ埋めてしまうことにより、むし歯を予防する予防法です。歯科医院で実施することができます。