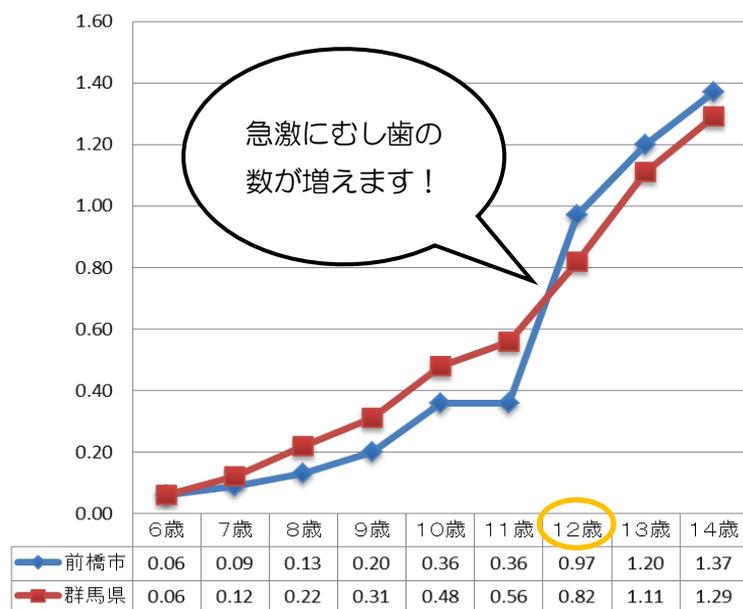


平成30年度前橋市歯科保健情報

年齢別のむし歯状況（平成29年度）



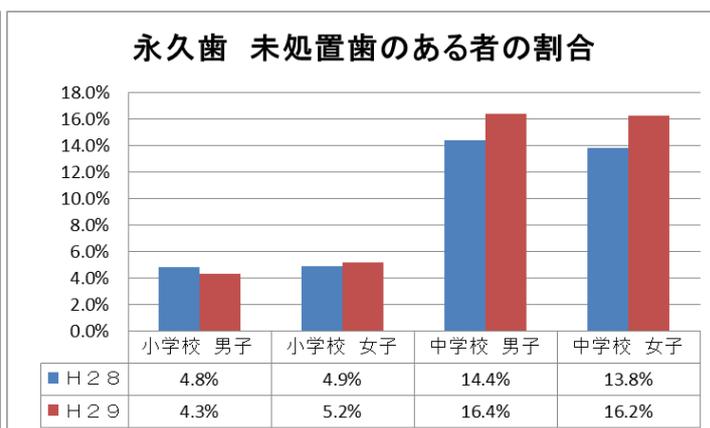
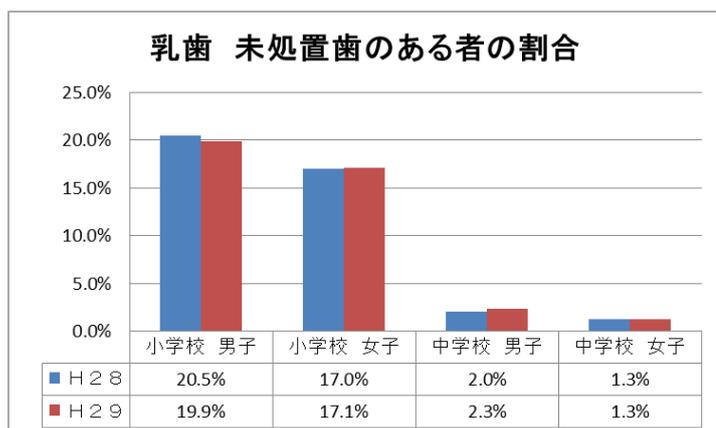
※平成29年度 成長のあゆみ(学校保健統計調査結果)より

前橋市では6歳の一人平均むし歯数が、0.06本でした。年齢とともにむし歯の数が増えていきますが、12歳から急激に増え、群馬県の一人平均むし歯数を上回り、0.97本となっています。

予防方法

- ☆毎食後歯を磨きましょう。
- ☆食事の時間を決め、だらだら食べは控えましょう。
- ☆定期的に歯科受診をしましょう。

むし歯未処置の状況について（平成28、29年度）

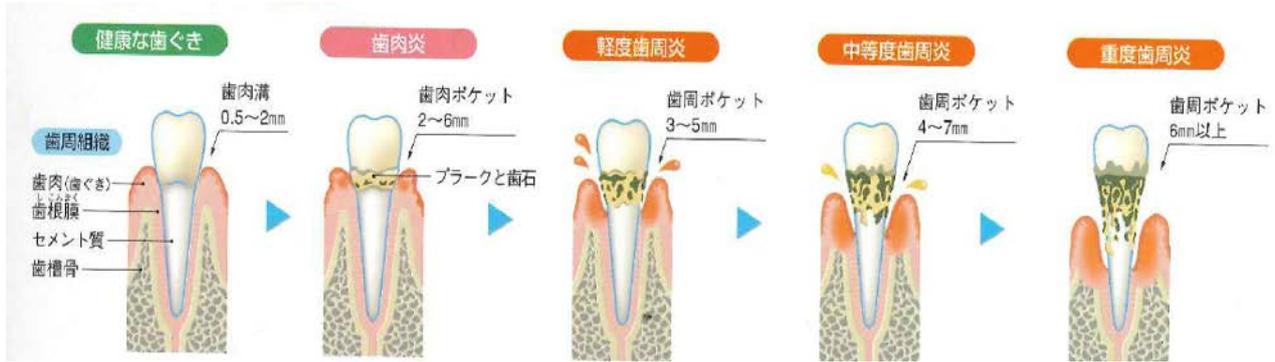


※平成28年度 成長のあゆみ(学校保健統計調査結果)、平成29年度 成長のあゆみ(学校保健統計調査結果)

前橋市の小学校・中学校で、むし歯の治療がされていない者についてですが、平成29年度でみると、乳歯では、小学校男子では19.9%、小学校女子では17.1%の人が治療をされていないと判定されました。永久歯では、中学校男子では16.4%、中学校女子では16.2%の人が治療をされていないと判定されました。年度比較では、乳歯では前年と同じような割合ですが、永久歯に関して治療されていない者の割合が増加していました。

むし歯を放置しておく、歯が抜けてしまったり、お口の中がむし歯になりやすい環境になってしまいます。早期発見・早期治療が大切です。

歯肉炎について～歯肉炎と歯周炎の違い～



歯を失ってしまう原因の第1位が、「歯周病」と言われています。始まりは「歯肉炎」からです。原因は、プラーク(歯垢)であり、プラーク内で歯周病菌が繁殖し、「歯肉炎」を起こします。小学生、中学生でもみられるお口のトラブルの一つです。症状によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。歯肉炎：炎症が歯肉にとどまり、歯肉の腫れや、出血がみられます。歯周炎：炎症が歯を支える骨まで及び、出血、膿、歯のぐらつきや口臭が出てきます。

原因・予防方法

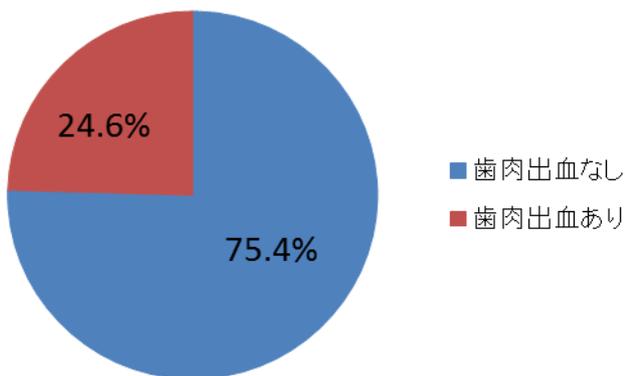
- ☆原因は、お口の中が不衛生であることと、プラーク(歯垢)です。
- ☆歯と歯肉の境目を丁寧に磨きましょう。
- ☆定期的に歯科受診をしましょう。

歯と歯肉の境目を丁寧に磨きましょう



歯肉からの出血について

歯肉出血の状況



※平成28年歯科疾患実態調査より

歯肉からの出血は、歯肉炎の症状の一つです。平成28年度歯科疾患実態調査から、10歳～14歳の24.6%が、歯肉から出血があると判定されています。年齢が上がるにつれ、歯肉からの出血がある人の割合も増え、歯周病に発展してしまいます。学校歯科検診でも、歯肉の状態をみてもらっていますが、かかりつけ歯科医での定期的な歯科健診を受け、お口全体のチェックが必要です。

中学生はプラークだけではなく、ホルモンバランスの乱れによっても歯肉炎を引き起こす場合がありますので注意が必要です。

水分補給の摂り方



日頃の水分補給はとても大切ですが、中身を見直してみましょう。普段飲むもののなかには

○スポーツドリンク(500ml) 砂糖約 30g

○炭酸飲料(500ml) 砂糖約 50g

○乳酸菌飲料(65ml) 砂糖約 10g

砂糖が多く入っているものもあります。

お口の中が酸性に傾き、歯が溶けやすくなり、むし歯になりやすい環境になってしまいます。

生えてきた永久歯は未熟ですので、むし歯への抵抗力が低く、進行が早いと言われています。

対策

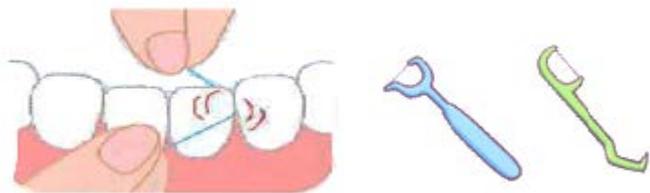
☆普段の水分補給は、麦茶・お茶・お水にしましょう。

☆甘い飲み物を飲むときは、だらだら飲みはやめましょう。

デンタルフロスの使い方(歯と歯のお掃除)

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくく、磨き残しが多い場所と言われます。また、むし歯の好発部位でもあります。

毎日の歯みがきにデンタルフロスも併用し、歯と歯の間のお掃除もしましょう。



使用方法

①指にまきつけ、つまんで小さく動かしながら歯と歯の間に通します。

② 歯面に沿って2, 3回上下に動かします。

☆細かい使用法は、かかりつけの歯科医院で指導をもらいましょう。

☆ホルダー付きのタイプもあります。うまく活用しましょう。

口呼吸のトラブル



口呼吸とは、お口で呼吸をしていることであり、鼻づまりなどの疾患や、歯並びが悪くなる大きな原因にもなります。

口呼吸では、口の中が乾燥して唾液の分泌量が減り、むし歯や歯周病になったり、口臭が強くなったりします。また、直接空気中の雑菌やウイルスが体内に入るため、風邪やインフルエンザ等の感染症にかかりやすくなります。

対策

☆鼻呼吸を意識しましょう。

☆鼻の疾患がある人は治療をしましょう。

☆唇を閉じる練習や、舌やお口を大きく動かすなど、お口周りの筋肉を鍛えましょう。

☆歯みがきをして、お口の中を清潔に保ちましょう。

電動歯ブラシについて

振動や反転によってプラークを除去し、細かい操作が苦手な場合や、矯正装置をつけている人にも効果的です。

また歯肉のマッサージ効果もあります。



注意点

☆磨くときの力加減は軽いタッチで当てます。

(力が強すぎると歯肉の退縮や歯面を削りすぎてしまう恐れがあります。)

☆電動歯ブラシだけでは歯と歯の間の清掃が、不十分になります。デンタルフロスも一緒に使いましょう。

【問い合わせ】

前橋市役所健康部健康増進課
(前橋市保健センター)

TEL: 027-223-5708

FAX: 027-223-8849

