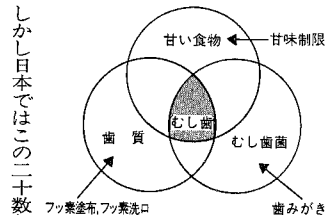


なくそう。こどものむし歯を No.2

先回は、小須戸町のむし歯が県内でも悪い状態にあると、また、むし歯は子どもたちの健康をむしばんでいることを、竹内歯科医さんのコメントを含めて解説しました。

今回はむし歯の原因と、その予防法について、考えてみましょう。

- 一、むし歯の原因
むし歯のいろいろな悪条件が重なった時にできる病気です。
 - ① 甘いおかしを食べたり、飲みものを飲んだりする機会が多い。
 - ② 歯みがきをあまりせず、歯がいつも汚れた状態にある。
 - ③ 歯の質そのものが弱い。
- 等の悪条件が重なった時に発生します。



むし歯の原因と予防対策の模式図

いる方法であり、昔から行われてきた予防法です。

むし歯の発生には三つの悪条件がありました。予防もこれに合わせて行う必要があります。これらのどれひとつを省いてもむし歯予防はできません。

(A) 甘い食べものや飲みもの砂糖を多く含んだ食べものや飲みものの量を控えましょう。また、おやつ回数を減らしたり、時間を決めて与えることも工夫のひとつです。

(B) 歯みがき
歯の表面についてた汚れ(むし歯菌)を洗いぬいで、みがいて落しましょう。小学校入学前までは、一日一回は大人がみがいてあげましょう。また生え始めの六才臼歯は、むし歯になりやすいので、歯の溝の部分をよくみがいてください。

(C) 歯質の強化
歯の質そのものを強くする方法が、フッ素塗布やフッ素洗口などです。歯の質を強くすることは、むし歯菌の出す酸に対して抵抗力のある丈夫な歯になるといふことで、ごく微量のフッ素がこの働きをします。

二、むし歯予防法
むし歯の発生には三つの悪条件がありました。予防もこれに合わせて行う必要があります。これらのどれひとつを省いてもむし歯予防はできません。

(A) 甘い食べものや飲みもの砂糖を多く含んだ食べものや飲みものの量を控えましょう。また、おやつ回数を減らしたり、時間を決めて与えることも工夫のひとつです。

(B) 歯みがき
歯の表面についてた汚れ(むし歯菌)を洗いぬいで、みがいて落しましょう。小学校入学前までは、一日一回は大人がみがいてあげましょう。また生え始めの六才臼歯は、むし歯になりやすいので、歯の溝の部分をよくみがいてください。

(C) 歯質の強化
歯の質そのものを強くする方法が、フッ素塗布やフッ素洗口などです。歯の質を強くすることは、むし歯菌の出す酸に対して抵抗力のある丈夫な歯になるといふことで、ごく微量のフッ素がこの働きをします。

しかし日本ではこの二十数年間むし歯は減るどころか、逆に増加しています。歯みがきの励行や甘味制限だけでは、十分なむし歯予防効果が得られなかったことも、知っておかなければなりません。

そこで今までむし歯予防対策として遅れていた歯質の強化法も、加えて行うことが必要となってきます。

この(A)・(B)の方法は誰でも知っている方法であり、昔から行われてきた予防法です。

むし歯予防のためには、歯みがきの励行や甘味制限などの歯を併せて行う必要があることが、おわかりいただけたと思います。

三、小須戸町のむし歯予防
町では、子どもたちのむし歯予防のために、乳幼児期の歯科保健対策として、乳児健診や一才六か月及び三才児歯科健診を行い、それに併せて保健婦による歯科保健指導をきめ細かく行ってきました。また今年度からは、保育園や幼稚園、小学校において歯みがきを行うとともに園歯科医のご厚意により各園への巡回指導も行っていただいているところです。

さらに永久歯のむし歯予防対策として、前回述べた弥彦村の例や、他市町村で実績をあげているフッ素洗口を、今年度は保育園、幼稚園の四、五才児を対象に実施する計画です。

このフッ素洗口は、週一回、〇二%のフッ化ナトリウム水溶液を用いて、一分間フックラウ液を用いるもので、永久歯のむし歯予防法として極めて優れた方法で、次に示すような利点があります。

このフッ素洗口は、昭和六十年年度末県の調査により、昭和六十

一、多数の子どもを対象にみんなで行える。

二、むし歯予防効果が高い。

三、安全性が高い。

四、実施方法が簡単である。

五、費用がわずかである。

一、フッ素とは、多くの場合は、フッ素といわれなくても、どんなものか見当もつかないと思いますが、フッ素は自然界に広く分布する元素のひとつであり、私たちが健康に生活するうえで必須栄養素として位置付けられています。フッ素は地中ほとんどもとより、海水や河水水、動植物のほとんどすべてに微量ながら含まれています。つまり、私達人間は知らず知らずのうちに、永い間飲食物としてフッ素をとり込んでいます。そしてとり込んだフッ素も歯や骨

の栄養として必要とする分は残りますが、不必要なものは尿と一緒に体外へ出されてしまします。身体に一方的に蓄積するような物質とは違っています。

なおフッ素洗口に利用するフッ素は、フッ化ナトリウム(NaF)というもので、天然の石灰から精製され、その性質において自然のフッ素と何ら変わるものではありません。またフッ化ナトリウムは、フッ化水素(HF)などの強い酸性を示す公害のフッ素とは、まったく性質が異なり、安定した粉末状のもです。

ラフッ素と関係あることなのでしようか。現在むし歯予防のために世界の七ヶ国でフッ素の利用が行なわれています。もしもこれが本当だとすれば、世界中が大混乱になっていることでは、しょう。

結論を先に言いますと、心配することはありません。パフッレットに掲載された様々な内容は、現在フッ素利用の進んだ国々で、過去に出されてきた疑問と同じものです。そしてフッ素利用反対論の中で、害として上げられる内容は、昔も今も変わっておりません。相変らず、催奇性、ダウン症、発ガン性などです。これら反対の用は足りません。これらの言葉の響きは一般の人々を怖がらせるに充分だからです。しかしこれらについてはそれぞれの専門学者がその研究や調査の問題点や分析の誤り、あるいは明らかな嘘を指摘して、すでに学問的に解決済みとなっているものばかりです。専門学会で通用するものではありません。

フッ素の問題も細かな点になると専門的な知識を必要とし、難しくなってきます。パンフレットを見られて疑問をお持ちの方は、それぞれの内容について別に解説しましたので、そをご覧ください。

しかしその前に世界保健機構WHOを始めとする、多くの学術専門団体が、それぞれ掲載された個々の問題点を検討し終りその結果として「むし歯予防のためのフッ素の利用は効果が優れ、しかも安全である」という推奨の見解を出していることを忘れないでください。

現在、国でむし歯予防施策として、フッ素利用が普及しそして実績を上げていることは、なにより大きな安全性の証明になるのではないのでしょうか。

正しいご理解をお願いいたします。

四、フッ素洗口の有効性・安全性
フッ素利用の有効性・安全性については、表に示すようにWHO(世界保健機構)厚生省、日本歯科医師会、日本口腔衛生学会など、内外の専門機関、専門団体が一致して認め、その推進について推奨しているところ

五、フッ素洗口の安全性
フッ素洗口は、フッ素の種類の高い方法の一つです。当町ではフッ素洗口を週一回、七ccで行う予定にしています。この場合通常洗口後に洗口液の10%、15%程度が口の中に残ります。フッ素の量にして〇六〜一ミリグラムであり、安全性の話は物質の量の問題を抜きにしては、意味がありません。私たちが取りまくあらゆる物質の中で、いくら大量に摂っても絶対安全というものは、全く無いからです。例えば、毎日摂取している食塩も量が過ぎれば

で、これまで一貫して行政や学校に協力して、進めてきているところ

最も大切なことは、父兄や保護者、学校、行政関係者が、このフッ素洗口について正しく理解し、一丸となったむし歯予防対策を進めていくことだと思えます。

そうすれば数年後には、この小須戸町の子どもたちのむし歯は確実に減少するのです。みなさんにもっと歯に関心をもち、食べられる人が一人でも、多くなることを望んでいます。

加えて、歯の質そのものを強くするための、フッ素洗口を推進していくことは、大変望ましいことだと思えます。

現在、小須戸町の子どもたちのむし歯の状況は、あまりかばしくないようです。これらの対策を実施すれば、大きな効果があることは、はっきりしているのです。

むし歯予防のためのフッ素洗口の安全性については、世界保健機構(WHO)や日本歯科医師会も、まったく問題ないとの見解を示しています。新潟県歯科医師会もこれと同じ考え方を

フッ素利用に関する内外の専門機関・団体の推奨

【世界】	【日本】
1964年 国際歯科連盟 (F.D.I.)	1949年 厚生省、文部省
1969年 世界保健機構 (W.H.O.)	1966年 厚生省
1970年 ヨーロッパ能研研究会 (O.R.C.A.)	1968年 厚生省
1970年 世界保健機構 (W.H.O.)	1971年 日本歯科医師会
1974年 世界保健機構 (W.H.O.)	1972年 口腔衛生学会
1974年 世界保健機構 (W.H.O.)	1974年 歯科保健問題懇談会
1976年 英国王立医学協会	1977年 日本歯科医師会
1978年 世界保健機構 (W.H.O.)	1977年 日本学校歯科医会
1978年 世界保健機構 (W.H.O.)	1978年 文部省
1978年 世界保健機構 (W.H.O.)	1982年 日本口腔衛生学会
1978年 世界保健機構 (W.H.O.)	1982年 フッ素研究部会
1978年 世界保健機構 (W.H.O.)	1983年 日本口腔衛生学会
1978年 世界保健機構 (W.H.O.)	1985年 日本口腔衛生学会

先月新聞にフッ素に対する不安をきたすに及ぶかきたるような、パンフレット折込がありました。写真や文章は怖いものばかりで、こんなものを見せられれば、誰だって不安になるのは当然前です。

これは本場にむし歯予防に便

この(A)・(B)の方法は誰でも知っている方法であり、昔から行われてきた予防法です。

むし歯の発生には三つの悪条件がありました。予防もこれに合わせて行う必要があります。これらのどれひとつを省いてもむし歯予防はできません。

(A) 甘い食べものや飲みもの砂糖を多く含んだ食べものや飲みものの量を控えましょう。また、おやつ回数を減らしたり、時間を決めて与えることも工夫のひとつです。

(B) 歯みがき
歯の表面についてた汚れ(むし歯菌)を洗いぬいで、みがいて落しましょう。小学校入学前までは、一日一回は大人がみがいてあげましょう。また生え始めの六才臼歯は、むし歯になりやすいので、歯の溝の部分をよくみがいてください。

(C) 歯質の強化
歯の質そのものを強くする方法が、フッ素塗布やフッ素洗口などです。歯の質を強くすることは、むし歯菌の出す酸に対して抵抗力のある丈夫な歯になるといふことで、ごく微量のフッ素がこの働きをします。

このために町の歯科医の先生方、保母さん、先生方の教育現場の方々、そして保健衛生を行う行政サイド、さらには保護者のみなさんと一致協力して進めていかなければなりませんので、一層のご理解とご協力をお願いいたします。

一、大切な歯質強化
小須戸町歯科医師会長 渡辺安規 歯科医師

子どもたちのむし歯予防のために、効果が期待される方法があれば、当然それを実施していくべきだと考えます。

この意味でこれまで行なわれてきた、歯みがき指導や間食での甘味の適正摂取などの指導に

最も大切なことは、父兄や保護者、学校、行政関係者が、このフッ素洗口について正しく理解し、一丸となったむし歯予防対策を進めていくことだと思えます。

そうすれば数年後には、この小須戸町の子どもたちのむし歯は確実に減少するのです。みなさんにもっと歯に関心をもち、食べられる人が一人でも、多くなることを望んでいます。

加えて、歯の質そのものを強くするための、フッ素洗口を推進していくことは、大変望ましいことだと思えます。

現在、小須戸町の子どもたちのむし歯の状況は、あまりかばしくないようです。これらの対策を実施すれば、大きな効果があることは、はっきりしているのです。

むし歯予防のためのフッ素洗口の安全性については、世界保健機構(WHO)や日本歯科医師会も、まったく問題ないとの見解を示しています。新潟県歯科医師会もこれと同じ考え方を

このために町の歯科医の先生方、保母さん、先生方の教育現場の方々、そして保健衛生を行う行政サイド、さらには保護者のみなさんと一致協力して進めていかなければなりませんので、一層のご理解とご協力をお願いいたします。

