

第 2 章

1 . 妊娠～乳幼児期

目標 親子で取り組む歯・口の健康づくり習慣

妊娠期は身体的変化や生活習慣の変化により、歯科疾患が増加する傾向にあり、特に歯周病が発症しやすい時期でもあります。また、妊娠後期や出産直後は歯科受診をしにくい時期でもあるため、安定期のうちに健診を受け、自己管理を行う必要があります。さらに、妊婦が正しい知識を持ち、妊婦自身の歯・口の健康を保つための行動がとれることは、出産後の子どもの心身の健康や、歯・口の健康を守ることにもつながり重要なことです。

乳幼児期は、ほ乳期から離乳期を経て、生涯にわたる噛む力の基礎を築く時期です。また、唇や舌の動きが複雑になり、食事をする以外に味覚の発達や話す機能を獲得する重要な時期でもあります。これらの機能を十分に育てることや、乳歯のむし歯が永久歯に影響すること、指しゃぶりなどによる咬合異常等に関する知識を持つことが大切です。また、むし歯は、食生活だけでなく子どもの日常生活や環境等の背景にも左右されることから、子どもが心身ともに健全に成長できるよう働きかけることが必要です。

現状

- 妊娠期における健診の必要性や歯・口の健康に関する啓発が不足しています。
- むし歯経験のない幼児の割合は、平成 15年度は 69.7%でしたが、平成 23年度は 79.5%に改善しています。(図 1)
- 一人平均むし歯経験歯数は、平成 15年度の 1.32本から、平成 23年度は 0.74本と減少しています。(図 2)
- 仕上げ磨きを行っている家庭は 98.6%ですが、毎日と毎食後を合わせると 84.8%です。(図 4)
- 不正咬合の原因についての知識普及が不十分な状況にあります。

表 1 マタニティ教室における歯科健診

	平成 22年度	平成 23年度	平成 24年度
実施回数	18	18	18
参加人数	180	148	155



知っ得情報

妊娠中はむし歯や歯周病になりやすいので要注意

妊娠中はだ液が酸性に変化したり、粘っこくなるうえに、むし歯菌が出す酸を中和する働きが弱まり、口の中が浄化されにくくなります。また、つわりで食事の回数が不規則になったり、歯みがきができなかつたりと、口の中の環境が不衛生になりやすい傾向があり、むし歯や歯周病が進行しやすいので注意が必要です。

図1 むし歯のない幼児の割合

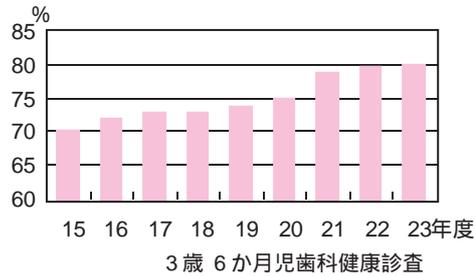


図2 1人平均むし歯経験歯数

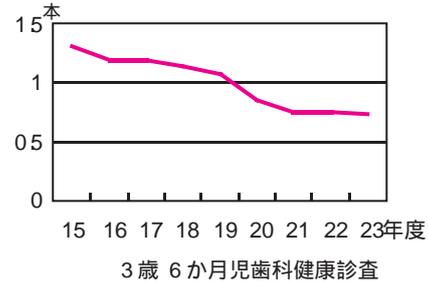
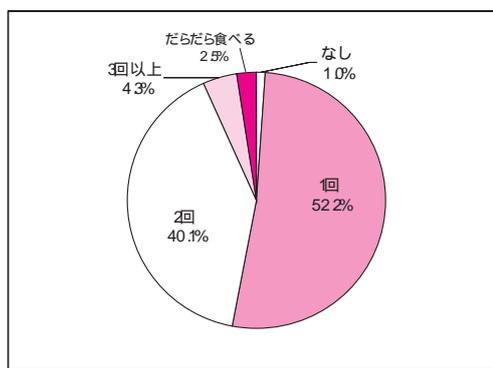
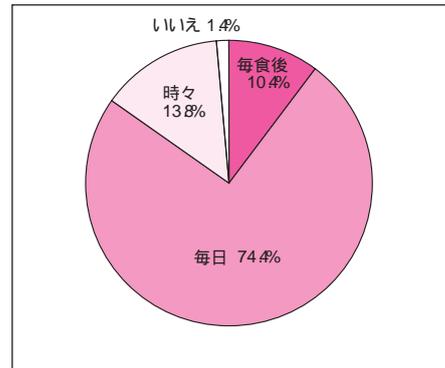


図3 1日のおやつ回数〔N=557〕



3歳6か月児歯科健康診査（平成24年度）

図4 仕上げ磨き〔N=557〕



3歳6か月児歯科健康診査（平成24年度）



フォーカスグループインタビュー

- 離乳食完了後も食事が細かく刻んだものや軟らかいものになりがちです。
- 熱中症対策として、イオン飲料を摂ることが増えていますが、歯に悪い影響を及ぼす危険があります。
- 子どもの歯・口の健康に関する情報が氾濫し、正しい情報を適切に取り入れることが難しい場合があります。
- 歯・口の健康への関心度が高い人とそうでない人の開きがあります。

（健診従事者）



知っ得情報

むし歯菌（ミュータンス菌）は感染します

むし歯菌の多くは保護者などの「だ液」を通じてうつります。大人がかみ砕いた物を口移しであげたり、大人が使ったコップやスプーンをそのまま子どもに使ったりすることは避けましょう。

課題

- 妊娠期から子どもの歯・口の健康に対する意識を高める必要があります。
- 仕上げ磨きの必要性や甘いおやつや飲み物の頻回の飲食などが歯に及ぼす影響や噛むことの大切さを理解するなど、食生活や生活習慣を含めた歯・口の健康に対する意識を高める必要があります。
- 不正咬合についての原因を知ることや改善が口腔機能の獲得に重要であることを伝える必要があります。

現在の取り組み

- 歯科健診：マタニティクラス、1歳6か月児・3歳6か月児健康診査、幼稚園・保育園で実施。
- 健康教育・相談：母子健康手帳交付時に妊婦に歯科健診を啓発。
4か月児健康診査で栄養指導とあわせた健康教育を実施。
1歳6か月児・3歳6か月児健康診査において個別指導を実施。
むし歯予防教室を実施（保育園・幼稚園）
地区健康相談で個別相談を実施。
- 離乳食講習会を実施。
- 2歳児歯科健康相談：2歳児を対象に個別指導を実施。
- 親と子のよい歯のコンクールでむし歯のない親子の表彰。

これからの目標

- 3歳児でむし歯がない者の増加

現状値（平成23年度）	目標値（平成33年度）	データ元
79.5%	85%	3歳6か月児 歯科健康診査

- 毎日、仕上げ磨きをする家庭の増加

現状値（平成24年度）	目標値（平成34年度）	データ元
74.4%	90%	3歳6か月児 歯科健康診査

健康トライ21（第2次）評価年と合わせる。

今後の取り組み

市民の皆さんに行っていただきたいこと

- 妊娠期はむし歯や歯周病のリスクが高くなることを知って、歯科健診を受ける。
- 口の機能を獲得するために、離乳食を発達段階に応じて進める。
- ほ乳びんや母乳によっておこるむし歯についての知識を持ち、離乳完了に伴い卒乳するとともに、ほ乳びんの長期使用をやめ、むし歯予防に努める。
- 乳歯のはえ始めから歯や口のケアを行う。
- 小学校中学年まで保護者が仕上げ磨きを行うこと、子どもも楽しんでできる歯・口の健康管理を身につける。
- バランスのとれた食事を摂り、よく噛む習慣を身につける。
- 家族で楽しく食事をする。
- おやつは、時間と量を決めて食べさせる。
- 保育園・幼稚園などの歯科健診で受診勧奨があった場合、早めに受診する。

関係機関（団体）・行政が取り組むこと

- 園での食後の歯みがきを実施する。 【保育園・幼稚園】
- 園での「おたより」などを通して歯・口の健康管理について啓発する。 【保育園・幼稚園】
- 歯科健診や歯科受診の機会を捉えて、歯・口の健康管理について指導する。 【歯科医師会・保育園・幼稚園】
- 市政だよりや母子健康手帳交付時などにマタニティ歯科健診の啓発を行う。 【行政】
- 妊娠期からの歯・口の健康管理を啓発し、マタニティ歯科健診を実施する。 【行政】
- 乳幼児健診・2歳児歯科健康相談で仕上げ磨き、食生活や生活習慣に関する指導を行い、歯・口の健康づくりやよい生活習慣が身につくように啓発する。 【行政】
- 親と子のよい歯のコンクールでむし歯のない親子を表彰する。 【行政】



知っ得情報

むし歯になりやすい乳歯はここ
歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間・歯の根元・上の前歯（下の前歯に比べてだ液で洗い流す作用が届きにくい）がむし歯になりやすいので、気をつけましょう。



3歳6か月児健康
診査の様子

