

第4章 具体的な取組みと目標

1. 歯科疾患の予防及び口腔機能の獲得・維持・向上

1) 乳幼児期(0～5歳頃)

歯と口の健康づくりに取り組みましょう
むし歯を予防し、お口の機能を育みましょう

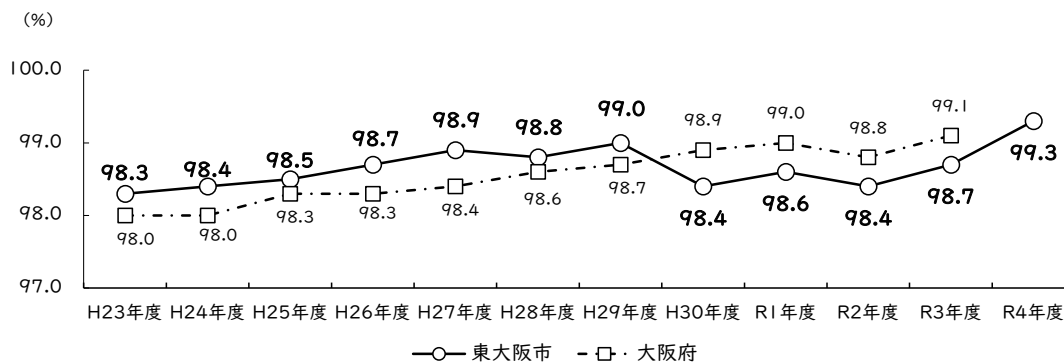
●特徴

- 乳歯が生え始め、かみ合わせが作られていく時期です。
- 食べる、話すなどの口腔機能や味覚が発達する時期です。
- 生えて間もない乳歯は、歯の質が弱く、むし歯になりやすいです。
- 乳歯のむし歯は、永久歯に影響する可能性があるため、むし歯予防に努めることが大切です。
- 子ども自らの歯磨きでは十分ではないため、保護者による仕上げ磨きが必要です。

●現状と課題

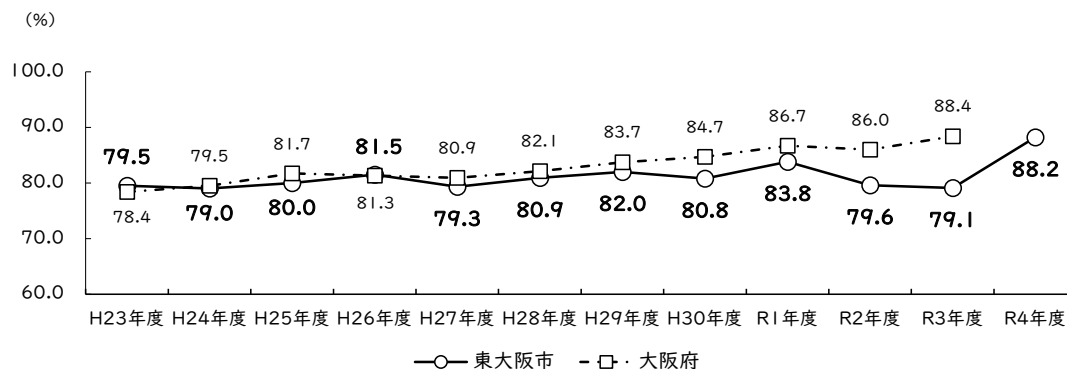
○むし歯のない者の割合(3歳児)は、図1(再掲)の通り増加傾向にあるものの、図19の通り多数のむし歯を有する者が一定数存在し、健康格差が生じています。

・図18:むし歯のない者の割合(1歳6か月児)



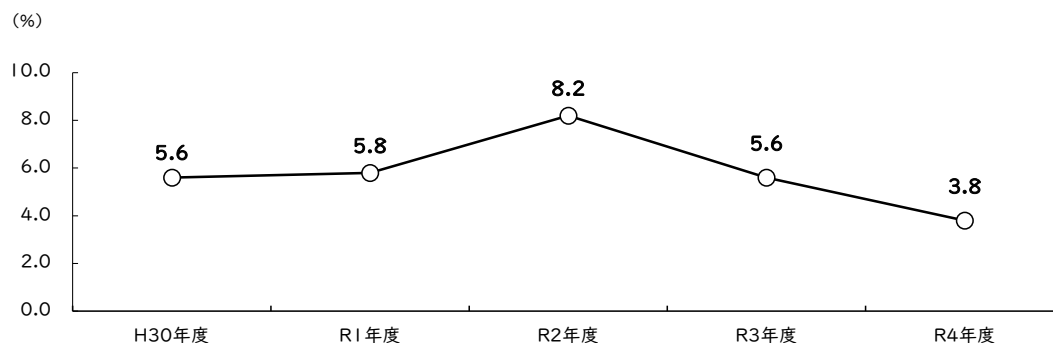
資料:1歳6か月児歯科健康診査
 ※令和4年度の大阪府の数値は未公表

・図1(再掲):むし歯のない者の割合(3歳児)



資料:3歳6か月児歯科健康診査
 ※令和4年度の大阪府の数値は未公表

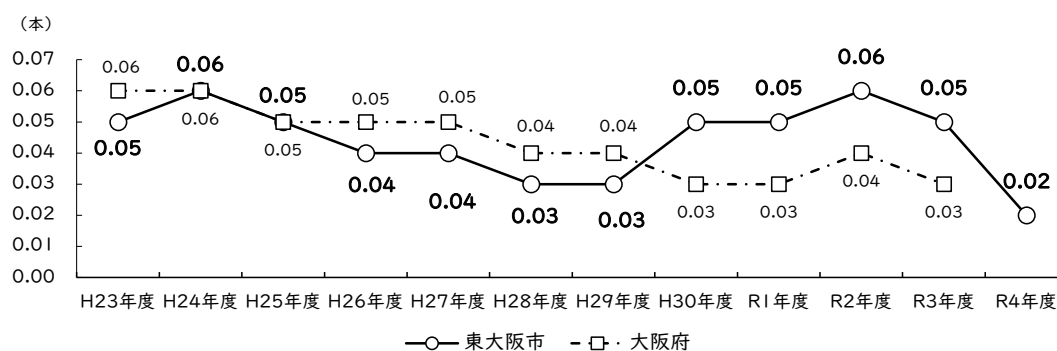
・図19:3歳児で4本以上のむし歯を有する者の割合



資料:3歳6か月児歯科健康診査

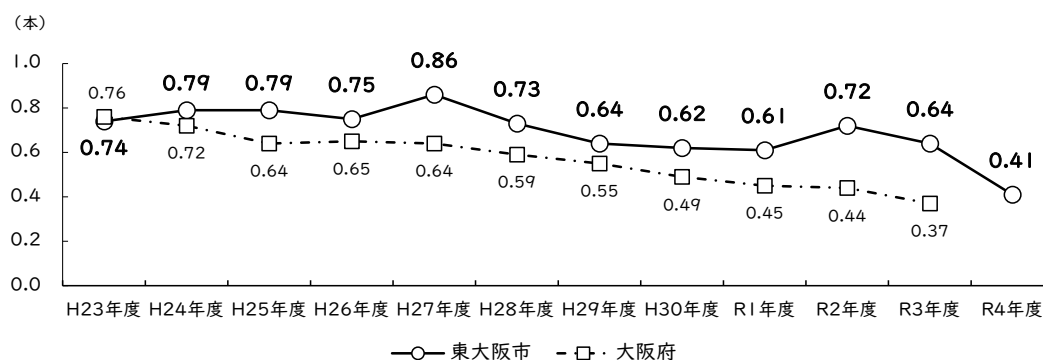
○一人平均むし歯経験歯数(3歳児)は、図21の通り、平成27年度及び令和2年度に一時的な悪化を認めましたが、概ね減少しており、平成29年度は0.64本、令和4年度は0.41本でした。大阪府と比較すると、例年上回る数値で推移しています。

・図20:一人平均むし歯経験歯数(1歳6か月児)



資料:1歳6か月児歯科健康診査
※令和4年度の大阪府の数値は未公表

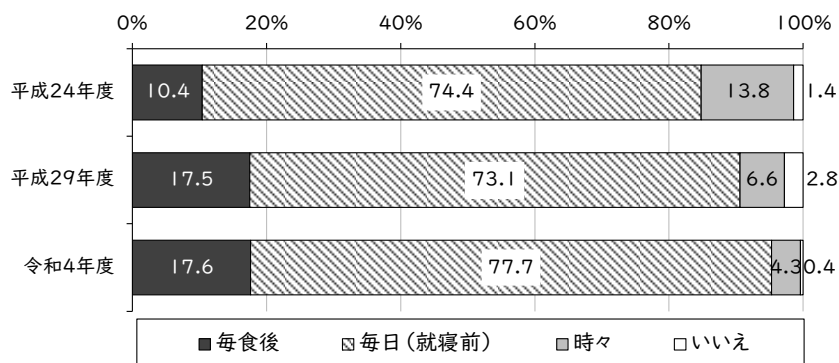
・図21:一人平均むし歯経験歯数(3歳児)



資料:3歳6か月児歯科健康診査
※令和4年度の大阪府の数値は未公表

○毎日仕上げ磨きをする家庭は、図2（再掲）の通り増加していますが、そうでない家庭が一定数存在します。

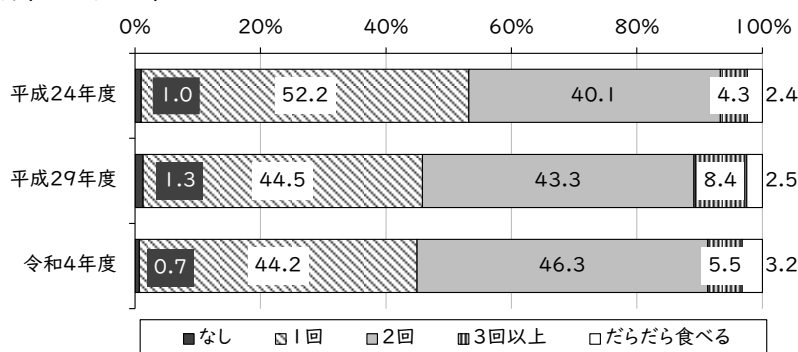
・図2（再掲）：仕上げ磨きの頻度



資料：3歳6か月児歯科健康診査
※「毎日、仕上げ磨きをする」は「毎食後」「毎日（就寝前）」の合算

○1日のおやつ回数は、図22の通り、「だらだら食べる」については、平成24年度は2.4%でしたが令和4年度は3.2%と増加しています。「3回以上」についても、平成24年度は4.3%でしたが、令和4年度は5.5%と増加しています。

・図22：おやつの回数（1日あたり）



資料：3歳6か月児歯科健康診査

●取組みの方針

<歯科疾患の予防（むし歯予防）>

○保護者による仕上げ磨きが重要であることや、発達の状況に応じた正しい歯磨き方法などについて、歯科保健指導や健康教育において情報提供を行い、歯と口の健康に対する更なる意識の向上を図ります。

○フッ化物は、エナメル質に取り込まれて歯を強化する働きがあり、むし歯予防に有効であることから、フッ化物配合歯磨剤の適切な使用や歯科医療機関での定期的なフッ化物歯面塗布の重要性などについて、関係機関と連携し、普及啓発を行います。

○甘味食品・飲料の摂取回数が多くなるほどむし歯になるリスクが高くなることが明らかになっています。間食内容を工夫し、時間を決めて飲食する適切な食習慣・生活習慣を身につけるよう、保護者へ普及啓発を行います。

○多数のむし歯がある子どもやその保護者に対して、保健、医療、福祉の分野の多職種が連携して、指導や支援を行います。

○子育て支援を行う多職種に対し、歯科口腔保健の正しい知識を啓発します。

○「歯と口の健康週間」や「よい歯のコンクール」などを活用し、保護者と子どもで行う歯科口腔保健の取り組みの重要性について普及啓発を行います。

＜口腔機能の獲得＞

○口腔機能の発達を促すため、歯と口の成長発達に応じて哺乳や離乳食をすすめることを推奨します。また、よく噛んで食べることの重要性や食育などについて普及啓発します。

○健全な口腔機能を育てるため、口腔・顎・顔面の成長発達に関する知識や、不正咬合の原因となる口腔習癖（指しゃぶり等）の除去などについて、幼児歯科健康診査や歯科保健指導等の機会をとらえて情報提供します。

●市民が取り組むこと

○幼児歯科健診を受け、子どもの歯と口の状態を把握します。

○むし歯を防ぐため、歯磨きと保護者による仕上げ磨きの習慣を身につけます。

○歯と口の成長発達に応じた食べ方や、適切な食習慣を身につけます。

○間食は、内容を工夫し、時間を決めて食べます。

○ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけます。

○フッ化物を利用して、むし歯を予防します。

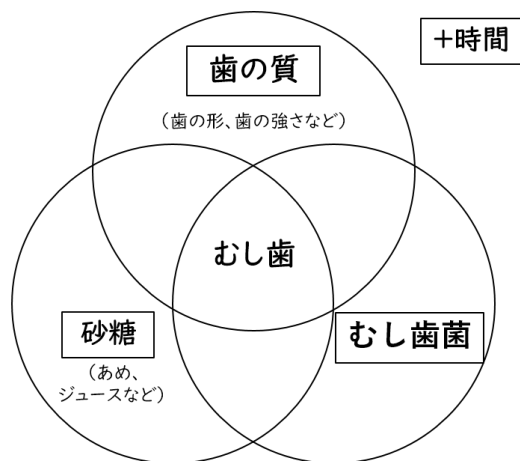
●目標

指標		現状値	目標値 (令和16年度)	データソース
1	3歳児で4本以上のむし歯を有する者の割合	3.8% (令和4年度)	0%	3歳6か月児 歯科健康診査
2	3歳児でむし歯のない者の割合	88.2% (令和4年度)	90.0%	3歳6か月児 歯科健康診査
3	毎日仕上げ磨きをする家庭の割合	95.3% (令和4年度)	98.0%	3歳6か月児 歯科健康診査

むし歯

むし歯は、むし歯菌が砂糖を摂取・分解して酸を作り出し、この酸により歯が溶けることで発生します。歯の質（歯の形や強さなど）、むし歯菌、砂糖の3つの要素と、時間が関係しています。

むし歯を予防するには、歯磨き習慣を身につけお口を清潔に保つこと、フッ化物を利用して歯の質を強くすること、間食は糖分の少ないものを選び回数を少なくすること、だらだらと食べず時間を決めて食事をすること、が大切です。



歯並びを悪くする口腔習癖



ほおづえ



片側だけでかむ



口で呼吸する



舌で歯を押す



指しゃぶり

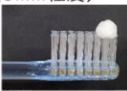


唇をかむ



クセを直してきれいな歯に

むし歯予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法

年齢	使用量 (※1)	フッ化物濃度 (※2)	使用方法
歯が生えてから 2歳	米粒程度 (1～2mm程度) 	900～ 1000ppmF	・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。 ・900～1000ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・歯みがきについて歯科医師等の指導を受ける。
3～5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	900～ 1000ppmF	・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・こどもが歯ブラシに適切な量の歯磨剤をつけられない場合は、保護者が歯磨剤をつける。
6歳～成人・高 齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度) 	1400～ 1500ppmF	・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・チタン製歯科材料（インプラントなど）が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

- ・乳歯が生え始めたら、ガーゼやコットンを使ってお口のケアの練習を始める。歯ブラシに慣れてきたら、歯ブラシを用いた保護者による歯みがきを開始する。
- ・子どもが誤って歯磨剤のチューブごと食べるなど大量に飲み込まないように注意する。
- ・要介護者で嚥下障害を認める場合、ブラッシング時に唾液や歯磨剤を誤嚥する可能性もあるので、ガーゼ等による吸水や吸引器を併用するのもよい。また、歯磨剤のために食渣等の視認性が低下するような場合は、除去してからブラッシングを行う。またブラッシングの回数も状況に応じて考慮する。
- ・水道水フッリデーションなどのフッ化物全身応用が利用できない日本では、歯磨剤に加えフッ化物洗口やフッ化物歯面塗布の組合せも重要である。
- ・どの年齢でも、歯みがきについて歯科医師等の指導を受けるのが望ましい。

※1: 写真の歯ブラシの植毛部の長さは約2cmである。

※2: 歯科医師の指示によりう蝕のリスクが高いこどもに対して、1,000ppmFを超える高濃度のフッ化物配合歯磨剤を使用することもある。

出典: う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年版)

日本口腔衛生学会、日本小児歯科学会、日本歯科保存学会、日本老年歯科医学会