



子どもの虫歯を減らす方法



【虫歯は口腔機能の向上の妨げになる】

沖縄県立北部病院 歯科口腔外科 澤田 茂樹

私たち歯科は、子どもの口腔機能を守る立場にあります。

口腔機能とは、大きく分けると食べる機能、話す機能、呼吸する機能があります。口腔内に構造的な異常がないか、機能的な異常がないかを見極めながら日々の診療を行っています。口腔機能を守るうえで最も基本的な事として虫歯がないことです。虫歯があると、日常生活だけでなく口腔機能上げるための治療などにも妨げになってしまいます。



【虫歯有病者の割合】

虫歯を減らす方法のお話の前に、北部地域の子どもで虫歯にかかっている虫歯有病者（虫歯率）は何%か存知でしょうか？

最新の情報として2019年度の虫歯率は、まずは沖縄県全体で1歳6か月児；1.6%、3歳児；20.2%です。数値が高いほど、虫歯を抱えている子どもが多いことを示します。次に、北部地域の虫歯率は1歳6か月児；1.1%、3歳児；21.8%とここ10数年ではほぼ県平均までよくなっています。

1歳6か月に関しては、北部地域は県平均より良好の結果と言えます。

これはひとえに地域歯科関係者のご尽力の賜物と考えます。例えば北部地区歯科医師会会員の先生方を中心に乳幼児歯科健診が定期的に行われ、デンタルフェアは毎年開催され歯科口腔保健にまつわる啓発活動が行われ、虫歯の早期発見・予防に努められています。その日々の努力が、この10数年で県平均まで達するという結果に繋がっているものと考えます。

しかしまだ全国レベルで見ると、2018年のデータですが、全国の平均は1歳6か月児；1.1%、3歳児；13.2%で、1歳6か月だけをみると北部地域は全国平均並ですが、3歳児になると全国より8%ほど高い数値となっています。



【子どもの虫歯を守るのは保護者が一番】

私は以前の職場が化学療法を受ける子どもたちが多く病院に勤務していました。そこでは副作用の口内炎で苦しんでいて、痛がっているのでは何かありませんか？と病棟から頻りに連絡が来ていました。その対応に苦慮した経験があります。口内炎は口腔内の細菌が増えるとひどくなりやすいので、一度口内炎が発症してしまうと痛いので、歯ブラシも十分に行えないため、口腔内の細菌が増え、口内炎が悪化してしまい、本人だけでなく、付き添う保護者も苦労されているのを目の当たりしていました。



私はこの対策として、決まった日時に病棟に診察しに行き、保護者に子どもの仕上げ磨きをしてもらいながらポイントを教えていき、歯ブラシが口内炎の予防に繋がることも指導しました。この取り組み

によって、子ども達の規則正しい生活リズムができることと、毎日付き添う保護者達も子どもの歯ブラシすることで自分たちも治療に参加しているんだという意識が芽生え、保護者達による子どもの口腔ケアが積極的に行われるようになりました。その結果、化学療法を受ける子ども達の口内炎の発症は明らかに減少しました。

この経験から保護者に働きかけることの重要性を学びました。



【県北でできること。妊婦さんをターゲットにすること】

そして今、私がいる環境でできることとして、当院には妊婦さんが多く受診されていますので、妊娠時期の母親をターゲットにしたらどうかと考えるようになりました。

その理由として子育てが始まると子育てで忙しくなり、歯科を受診しなくなるので、なかなか我々歯科医療者の声が届きにくいのではないかと思います。しかしながら妊娠時期は、最も自分自身の体に向き合う時期で、産まれてくる子どものことを強く意識する時期だと思いますので、我々の歯科学的な情報（例えば、決まった時間に歯ぶらしをしましょう、フロスを使いましょう、ダラダラ食べるのはやめましょうと普段だったら口うるさくて聞いていられないような内容）にも耳を傾けてもらいやすい時期なのではないかと考えたわけです。



妊婦歯科健診の重要性



妊婦は易感染性

う蝕や歯周病になりやすい



リスク

- ・早産
- ・低出生体重児

Offenbacher: J Periodontol, 1996



【妊婦さんの口腔管理は産まれてくる子供の虫歯を減らす】

ここでみなさんに問題を出したいと思います。2010年度の歯科医師国家試験に次の問題が出ました。皆さん一緒に解いてみてください。

『問. 幼児への虫歯原因菌の定着を抑制するのに適切なのはどれか。1つ選べ。』

- 離乳を早く終了する
- 子ども一人で間食をとる
- 保護者の虫歯原因菌を減らす
- 消毒液で子どもに口をゆすがせる
- 保護者がマスクをつけて仕上げ磨きを行う



いかがでしょうか？ 正解はc.の『保護者の虫歯原因菌を減らす』です。

つまりこれまでは、虫歯を予防するには子どもの歯を注目していましたが、子どものむし歯には保護者自身の口腔内環境が密接に関わっているという事が考えられてきているのです。保護者から子どもへの虫歯菌の感染です。子どもは産まれて成長してくると、700-800種類の常在菌に感染していきます。この常在菌によって子どもは目に見えない外敵から守られるのです。しかし虫歯菌の割合が多い保護者とともに生活すると、その子どもも虫歯菌の割合が多くなってきます。そのようなお子さんが不適切な食生活だったり、不十分な歯磨き習慣という環境因子が加わると、虫歯になりやすくなります。



【妊娠中に歯科受診できるのは、県北だけでない】

妊娠時期に歯科医院を受診しお母さんの口腔管理を行い、歯科学的な情報提供を受けることは、産まれてくる子どもの虫歯予防にも繋がります。さらに妊婦さんの歯周病治療を行うことは、早産や低体重児出産の予防に繋がる可能性があるため、2人分の治療を行うようなものだと考えます。

実際、母子（親子）手帳の中には「妊娠中と産後の歯の状態」という妊産婦に歯科受診を促すページがあります。そして日本産婦人科学会の診療ガイドラインにおいて「歯科医師と連携し口腔ケアを勧める」と示されています。そのおかげで、私たちは胸を張って産科の先生方と連携が図りやすくなりました。



【県北が行っている医科歯科連携の一つ】

妊婦さんに対してのアプローチは当院でも2020年から産婦人科と強力な医科歯科医療連携を行っているところです。約1年が経過しましたが、当院産科を受診する妊婦さんの約80%が当科を受診するところまで至り、妊娠期間中は当院産科の通院に併せて来てもらい、口腔ケアだけでなく、様々な検査を行い歯科学的な情報提供を行うように取り組んでいます。出産を終えれば当科の通院も卒業となり、再び地域歯科医院へと繋げるようにしています。

これらの取り組みが母保護者の口腔機能向上のみならず、将来産まれてくる子どもたちの虫歯率の減少に繋がり、この北部地域が全国レベルの虫歯が少ない地域になればと願いながら日々の診療を行っています。

私はこの北部地域でお仕事をさせていただき、地元の方々と触れるうちに、北部地域にはそうなる可能性が秘められていると強く感じています。地域ぐるみで産まれてくる子どもたちを守り育てて行きましょう。よろしくお願いいたします。