

# 第1章 はじめに

## 1 福島県のむし歯の現状

おいしく食事をしたり、会話を楽しむためには、健康な歯や口を保つことが欠かせません。また、自分の歯でよく噛むことは、認知症や寝たきりの予防にもつながります。

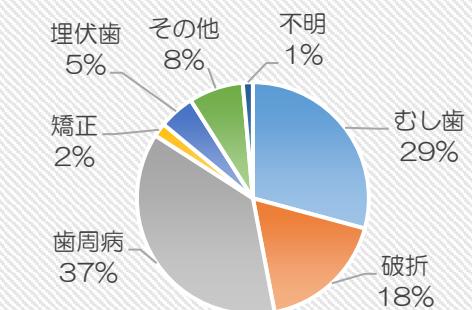
そこで、福島県では、いつまでも自分の歯でおいしく食べ、充実した生活を送れるよう、「8020運動（80歳で20本の歯を保つ）」を推進しています。

歯を失う理由は図1のとおりです。破折とは、歯が割れたり折れたり、ひびが入った状態を指します。むし歯により歯の神経を抜く治療をすると、健康な歯と比較して弱く折れやすくなってしまいます。

破折の原因を「むし歯由来」とみなすと、約半数がむし歯が原因で歯を失っています。

本県においては、むし歯は減少傾向にあります  
が、全国と比較すると多い状況です。（表1～2）

図1 歯を失う理由



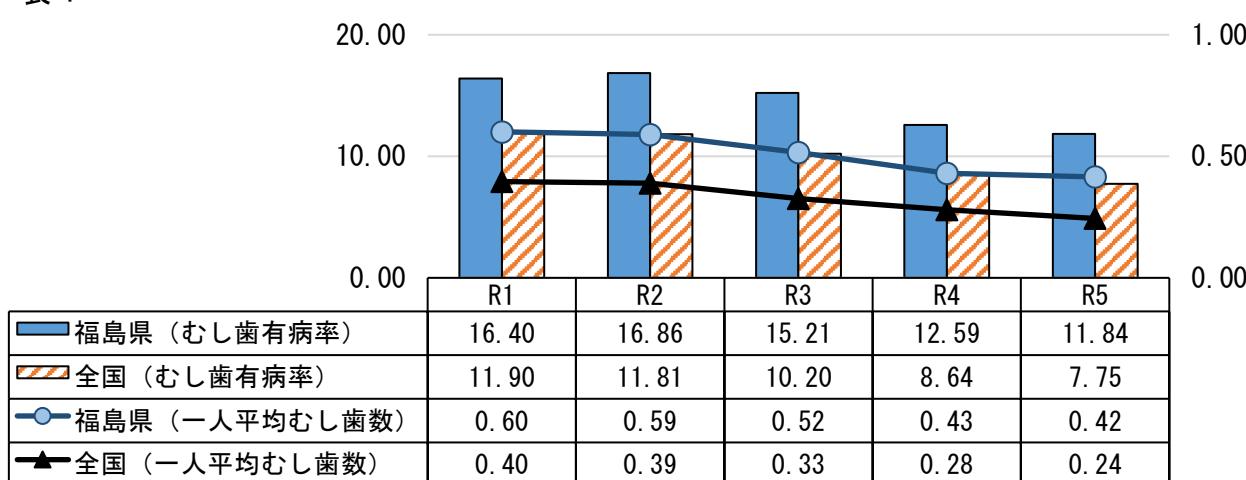
出典：第2回 永久歯の抜歯原因調査報告書  
(財団法人8020推進財団 H30年)

表1

(%)

3歳児

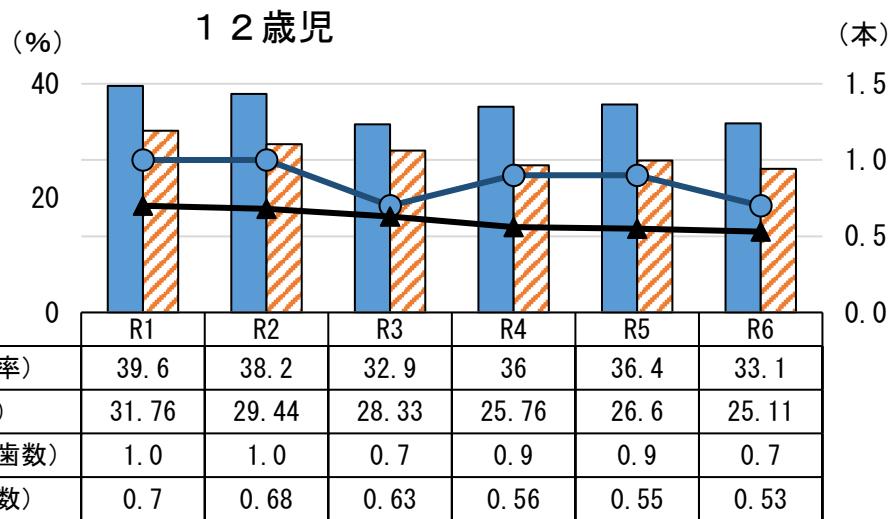
(本)



年度	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5
全国順位 (むし歯有病率)	44位	41位	41位	36位	41位	41位	38位	42位
全国順位 (一人平均むし歯数)	45位	45位	43位	41位	41位	40位	40位	45位

出典：地域保健・健康増進事業報告

表2



年度	H28	H29	H30	R1	R2	R3	R4	R5	R6
全国順位 (むし歯有病率)	42位	43位	35位	38位	44位	30位	44位	45位	41位
全国順位 (一人平均むし歯数)	38位	34位	27位	38位	42位	25位	43位	45位	35位

出典：学校保健統計調査

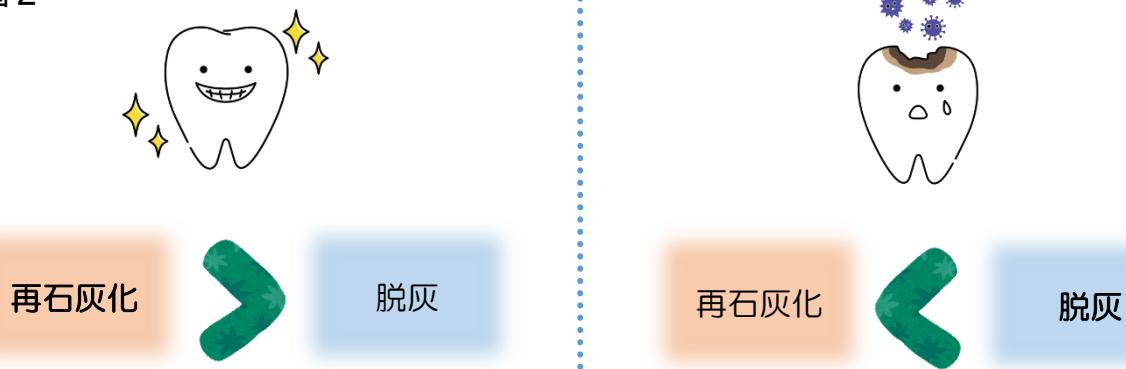
※文部科学省から指定された学校を対象とした抽出調査

## 2 むし歯のできかた

歯の表面では、むし歯の原因菌が砂糖を分解して作った酸により、歯を構成しているカルシウムやリンなどのミネラル成分が溶け出す「脱灰」と、溶け出したミネラルを再沈着させる「再石灰化」が繰り返し生じています。

この脱灰と再石灰化のバランスが崩れ、脱灰が優勢になるとむし歯になりますが、このときフッ化物が存在すると、再石灰化が促進されます。(図2)

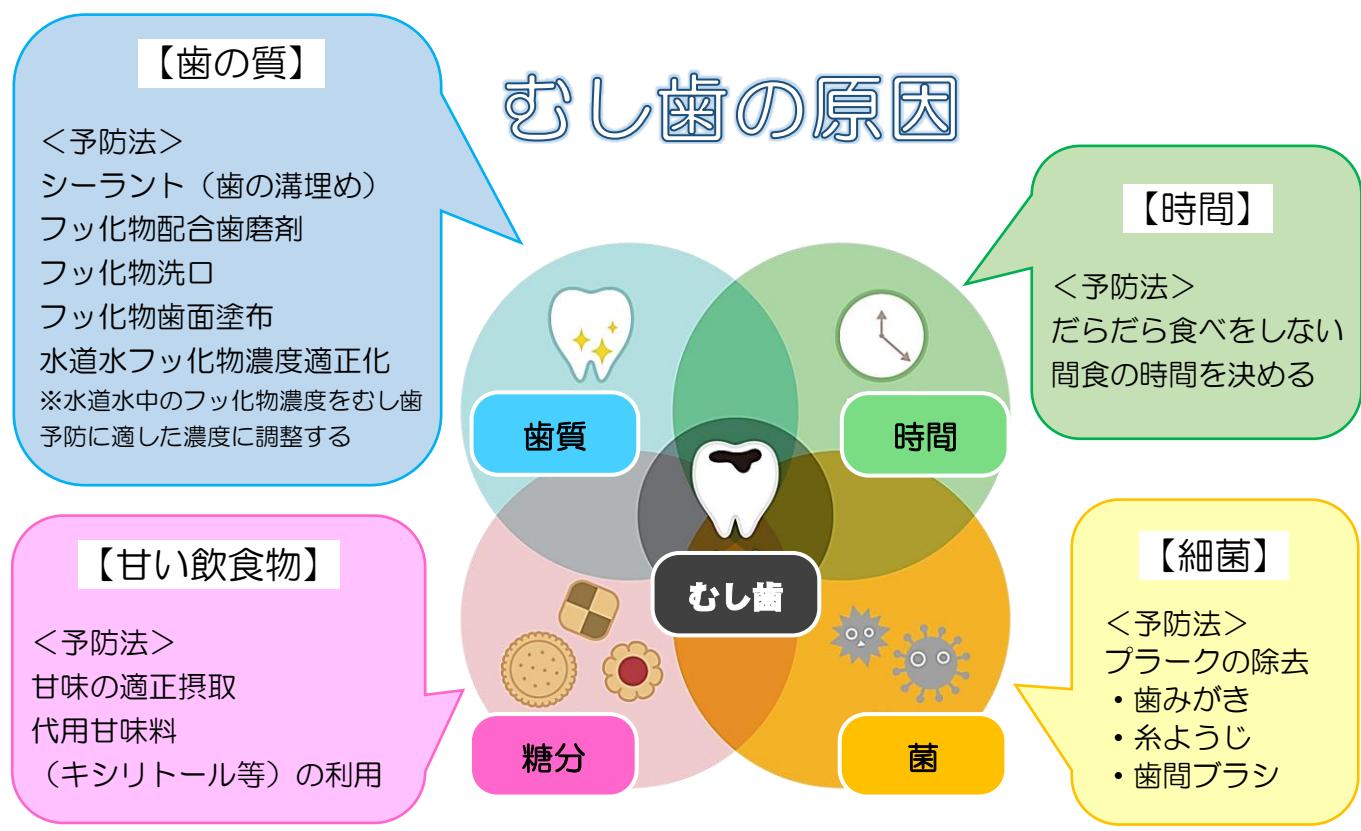
図2



### 3 むし歯の発生要因

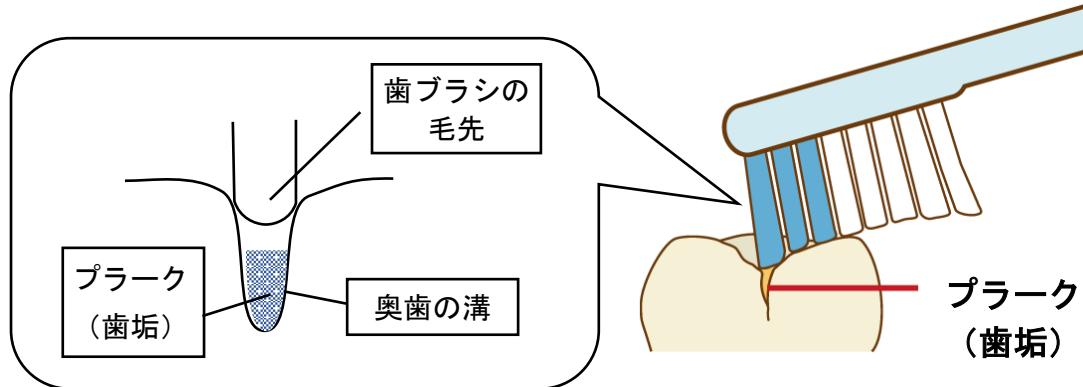
むし歯の原因は、細菌、甘い飲食物、歯の質の3つです。この3つの要素が重なり、時間が経過することでむし歯になります。これらの要素に対し、バランスよく取り組み、脱灰よりも再石灰化を優位に保つことが重要です。(図3)

図3



甘味を適正摂取し、プラーク（歯垢）を除去できればむし歯予防ができますが、甘味制限は個人の努力に委ねられ、また、奥歯の溝や歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届かず、歯みがきでプラーク（歯垢）を100%除去することは困難です。

図4



また、米国では各種むし歯予防法を表3のとおり評価しており、フッ化物応用と甘味制限は「勧告する確かな根拠がある」とされるAランクと評価されるのに対し、個人的な歯科衛生（フッ化物の配合されていない歯磨剤を利用した歯みがきや糸ようじ）は「勧告する確かな根拠がないが他の団体から勧告される可能性がある」とされるCランクと評価されています。

以上のことから、むし歯予防を効率よく進めるためには、食事・間食指導と歯みがき、フッ化物の応用を効果的に組み合わせることが重要です。

表3 むし歯の各種予防法の評価と推奨（米国予防医学研究班 1989）

予防方法		根拠の質	勧告の強さ
フッ化物	水道水フッ化物添加、フッ化物の錠剤	I	A
	フッ化物配合の歯みがき剤、フッ化物洗口、フッ化物歯面塗布	I	A
シーラント		I	A
食事コントロール	甘味制限	II-1	A
	就寝時の乳瓶制限	III	B
個人的な歯科衛生	フッ化物の配合されていない歯磨剤による歯みがきや糸ようじの利用	III	C

（根拠の質）

I : 複数の正しくデザインされた研究から得られた証拠

II-1 : よくデザインされた研究から得られた証拠

III : 臨床的経験、記述研究、熟達した委員会の報告に基づいた意見

（勧告の強さ）

A : 勧告支持する確かな証拠がある

B : 勧告を支持する証拠がある

C : 行うべきだと考えられるだけの証拠が乏しいが、他団体から勧告される可能性がある

