

岩手県口腔保健支援センター イー歯トーブ8020ニュースレター



「歯と口の健康週間」イベント



6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」でした。この週間にあわせて各市町村・保健所ではコーナー展示や広報誌での普及啓発活動、イベントなど多くの取組が行われました。

6月7日(日)には岩手県歯科医師会と盛岡市歯科医師会共催の「第21回8020健康フェスタ」が岩手県歯科医師会館(盛岡市)で開催されました。この「8020健康フェスタ」は、むし歯予防のみならず「食生活と歯科」「スポーツと歯科」「生活習慣病と歯科」など、歯と口の健康がもたらす体への影響を様々な観点から取り上げ、県民の健康づくりに寄与することを目的に実施されています。

今年度も開場前から、「たぐさん」&「かおりたさん」の似顔絵コーナーの整理券を求めて長蛇の列が出来ました。その他にも沢山の体験コーナーを通じて、楽しみながら歯と口の健康について学ぶよい機会になったようです。当センターは今年度も体験コーナーに「むし歯活動性検査」を出展し、お子さん連れのご家族を中心として多くの方に体験していただきました。この検査は、唾液の中のむし歯菌の数によって色が変わる検査キットを利用したもので、変色の程度で口腔内の衛生状態を知ることができます。もし結果がむし歯になりやすいお口という結果が出ても丁寧な口腔清掃・フッ化物配合歯磨剤の使用、間食は時間と量を定めるなどすれば問題ありませんので、自分のお口の中に興味や関心を向けていきましょう!

目指せ8020(80歳で20本以上の歯を保ちましょう)♪

イベントは、この他に歯科相談、岩手県歯科医師会キャラクター「はにまるくん・はにいちゃん」をさがそう、ぬりえコーナー、岩手県3R推進キャラクター「エコロル」撮影会、野菜摂取度コーナー、岩手県技工士のアクセサリ製作コーナー、各種プレゼントコーナーなどがありました。アクセサリ製作コーナーは終了までたくさんのお子さんで賑わっていました!





お子さんと食器の共有していますか？



親から子へのむし歯菌感染予防のために、親とスプーンやコップなどの食器の共有を避けた方が良いというお話を聞いたことはありませんか？食器の共有をしないことで、むし歯予防ができるということの科学的根拠（エビデンス）は必ずしも強いわけでもないそうです。また、親の唾液に接触することが子どものアレルギーを予防する可能性を示す研究結果も報告されています。



いつ頃、親からのお口の細菌感染は起こるのかな？



近年の研究で、生後4か月に母親の口腔内細菌が子どもに伝播していることが報告されています。食器の共有は離乳食開始時期の生後5～6か月頃からはじめますが、それ以前から親から子どもに口腔細菌は感染しているのです。つまり、食器の共有を避けるなどの方法で親子間の口腔細菌の伝播を防ぐことは難しいといえます。



むし歯は様々な要因が重なり発症します。むし歯原因菌を含め、お口の中には数百種以上の細菌が存在していて、お互いが影響を与え合って細菌叢（細菌の集まり）を構築します。この細菌叢は、口腔内の環境によって変化していくため、保護者のみなさんは、仕上げ磨きや、砂糖を含む飲食物の摂取頻度の指導など、子どもがむし歯にならないための習慣づくりに力を注ぐ必要があります。



親から子どもへの口腔内細菌の感染を防ぐことは難しいですが、むし歯にならないための習慣作りや定期的な歯科医院の通院などで、むし歯の予防は可能です。特に歯磨き粉などに配合されるフッ化物は、むし歯予防効果が高いことが確認されています。

食器の共有をしないように気を付けている親と気にしない親の子どもでも有意差がないことがわかっています。また、親子間で細菌の伝播はあっても、食器の共有を避けてむし歯が減るかどうかはまだわかりません。



結論

必要以上に神経質にならなくても大丈夫！

普段のスキンシップを通して、子どもは母親の唾液に接触する機会があるため、食器の共有に気を使い、コミュニケーションを避ける育児よりも、積極的にコミュニケーションをとりながら、仕上げ磨きを行い、定期的に歯科医院を受診する方がむし歯予防には効果的である！

発行・問い合わせ先



わんこきょうだいそぼっち

岩手県保健福祉部健康国保課/岩手県口腔保健支援センター
電話:019-629-5468 E-Mail:AD0003@pref.iwate.jp



日本歯科医師会
PRキャラクター
「よ坊さん」
岩手県バージョン

※イー歯トープ8020ニュースレターの“バックナンバー”はHP:イー歯トープ8020ニュースレター
<https://www.pref.iwate.jp/kurashikankyou/iryuu/kenkou/shika/1003021.html>から検索または右の二次元バーコードでも読み込めます。

イラスト:いらすとや、ソコスト、手書きですのびシカ、ふたばフリーイラスト、フリーペンシル

