

## 特集 世界が注目する歯の大切さ

世界保健機関 (WHO) の2021年5月の第74回総会で、2030年に向けてより良い口腔保健を達成するという歴史的な決議が承認されました。決議を受けて日本口腔衛生学会は、「すべての年齢層の人のために健康な生活を確保し、幸福を促進できる環

境整備やシステムづくりを目標に活動をすすめる」という声明を発表。①口腔の健康格差の是正②口腔の健康の維持・増進に寄与する社会環境づくり——などの研究や活動に取り組むと宣言するなど、口腔保健の重要性に注目が集まっています。

### ◆健康格差への対策が必要

むし歯や歯周病は心血管疾患や糖尿病など他の疾患との関連が指摘されているほか、口腔が不衛生な状態では誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。口腔の健康状態の悪化は、全身の健康に影響するため、一人ひとりが予防に取り組むことが重要となり



## WHO決議と健康格差

いのが実情です。

### ◆社会的決定要因への働きかけ

健康格差をなくすためには、保健医療政策を通じて社会的決定要因への働きかけが必要となります。

例えば、医療費助成によって治療費の負担を軽減したり、学校や職場での歯科健診を通じて受診を促したり、タバコ規制によって歯周病などの健康リスクを低減させるなど、様々な取り組みが報告されています。

健康格差を解消し、誰もが口腔の健康を享受できる社会の実現が求められています。

## 診療日記



### しっかり噛む習慣を

「食べる時何回噛んでいますか」と尋ねられると、噛む回数をあまり意識していなかったことに気づく人が多いのではないのでしょうか。

あまり噛まずに食事を続けると、唾液の量が減少

し、むし歯や歯周病になりやすくなります。子どもの場合は顎の筋肉や骨が発達しづらくなり、歯並びが悪くなることも——。

口の筋力を鍛えるために、食物繊維の多い野菜や煮干し、海藻などをメニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。その他にも具材を大きく切ることや、食べ物の味を楽しむことで、自然と噛む回数を増やすことができます。

口の筋肉は使わなければどんどん衰えてしまいます。しっかり噛んで食べる習慣をつけるために、まずは一口目を意識してよく噛んで食べてみましょう。



# ここが知りたい

## むし歯は減っている？

### ❖依然高い有病率

子どものむし歯が減っていることはよく知られています。12歳児のむし歯本数は一人あたり1988年の4.4本から2018年の0.74本に激減しています。しかし、依然として学校健診で最も多い疾病はむし歯です(表)。治療済みの歯も含めると、8～9歳の約6～7割にむし歯経験があり、永久歯が生えそろう中学生以降はむし歯の本数が増える傾向に変わりはありません。

### ❖未治療4千万人

20歳以上では9割以上がむし歯を経験しています。約4千万人に未治療のままのむし歯があるのが現状です。

特に、高齢者では「8020」達成者の増加によって、むし歯や歯周病に苦しむ人が増加しています。

国民全体の医療費を疾患別でみると、循環器疾患・がんに次いで歯科疾患は3位となっており、64歳以下では歯科疾患にかかる医療費が

最も高くなっています。

お口の健康意識の高まりから、むし歯は減っているように思われがちですが、むし歯にかかる人の割合には大きな変化はありません。むし歯を防ぐには一人ひとりのセルフケアや定期健診の受診、歯科保健対策の充実が求められています。

各疾患の子どもの割合 (単位：%)

	幼稚園	小学校	中学校	高校
むし歯(う歯)	26.49	39.04	30.38	39.77
裸眼視力1.0未満	24.81	36.87	60.28	64.41
鼻・副鼻腔疾患	2.96	11.87	10.06	8.81
耳疾患	2.00	6.76	4.89	2.51
アトピー性皮膚炎	1.75	3.20	2.95	2.58
眼の疾病・異常	1.48	5.13	4.84	3.35
ぜん息	1.48	3.27	2.31	1.70
蛋白検出の者	0.66	0.87	2.80	2.80
せき柱・胸郭・四肢の状態	0.17	0.79	1.72	1.22
心電図異常		2.50	3.07	3.16

2021年度学校保健統計調査

## Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

### Q: 歯垢と歯石はどう違いますか？

**A:** 歯垢(プラーク)とは、歯の表面に付着した細菌の塊のことで、むし歯や歯周病の原因となります。歯の表面に付着する白いネバネバした汚れは、付いたばかりであれば歯磨きやフロスで落とすことができます。ただし、放置しておくと歯石に変わってしまいます。

歯石は、歯垢に唾液中のカルシウムやリンが付着し石灰化したもので、歯磨きでは取れません。歯間や奥歯など、磨き残しの多い場所にたまりやすい傾向があります。

むし歯や歯周病予防には、毎日歯磨きやフロスで歯垢を落とすことが必要です。歯磨きで取り除けない場合もあるため、定期的に歯科医院で歯垢や歯石を取ってもらいましょう。

## かむかむレシピ

### 若ごぼうのたいたん

1人分  
210kcal

根、茎、葉まるごと味わう  
若ごぼう!!

#### ■材料(2人分)

若ごぼう(葉付)200g、  
うす揚げ80g(長方形1枚)、  
淡口しょうゆ大1、みりん小2、  
胡麻油小1、だし汁200cc

#### ■作り方

- ①若ごぼうは、ひげ根や土を落とし、洗って、薄く斜め切りにする。茎は5cmぐらいに切る。葉は苦味があるので、アク抜きのため茹でてから切る。うす揚げは短冊切にする。
- ②鍋に胡麻油を熱し、ごぼうの根を炒める。茎、葉、うす揚げを入れ、だし汁を加え、みりん、淡口しょうゆを入れて、味がしみるまで煮る。

(管理栄養士・伊藤佳代子)





# こどもの歯のコーナー

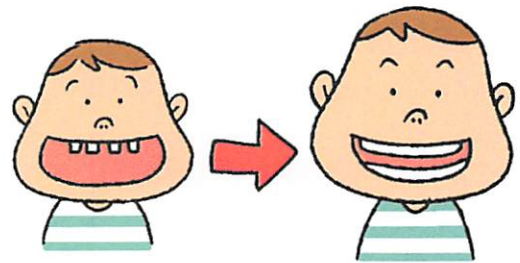


## みにくいアヒルの子

上の前歯が永久歯に生え変わった頃、前歯のすき間を気にして矯正の相談をされる方が少なくありません。

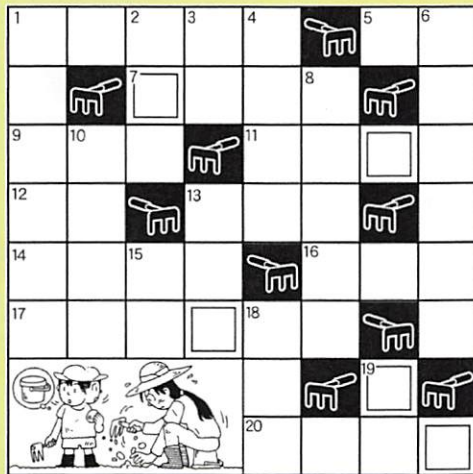
生え変わりの時期にすき間があるのは正常な発育段階で、多くの場合は治療を必要としませんので安心してください。隣の歯や犬歯が生えればすき間は徐々に小さくなります。発育に応じて歯並びが整ってくることから、歯科では「みにくいアヒルの子の時期」と呼ばれています。一方、前歯が生えてきた頃にすき間が全くない場合は、将来の歯並びに問題が生じるリスクが高くなるといえます。

なかには永久歯が生えそろっても前歯にすき間ができたままのケースもあります。前歯の間に「過剰歯」という本来必要のない歯が骨のなかにある場合や、上唇の裏側の「上唇小帯」というヒダが歯と歯の間に食い込んでいる場合など、いくつかの原因が考えられます。治療によって永久歯を正しい位置に誘導したり、すき間を目立たなくしたりすることもできます。



# クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、つないでできる言葉は、なに？  
中の絵がヒントです。



答

--	--	--	--	--

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者50人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2023年4月30日（消印有効）です。
- 1-2月号の答えは「シャオンカイ」。
- 当選は、大阪市鶴見区 岩井敦子様 含む50人でした。

### ヨコのカギ

- ①5月の空を泳ぎます
- ②家族がくつろぐ部屋
- ③ここを過ぎると熱さを忘れます
- ④羽がはえたアリ
- ⑤二次元は平面、三次元は？
- ⑥多方面で活躍できる才能
- ⑦愛玩動物の総称
- ⑧逃げ腰になること
- ⑨生きていく価値、張り合い
- ⑩昔は竹、今はカーボンが主流です

### タテのカギ

- ①トゲトゲの甘い駄菓子
- ②習字を書く紙
- ③祝いのことば
- ④ニキビや枝毛を〇〇します
- ⑤却下！
- ⑥丸い的に小さい矢を投げる競技
- ⑦棄権や引退すること
- ⑧体の一部で下に小僧がつかます
- ⑧炭酸ガスを冷やして固めたもの
- ⑨怒って興奮すること
- ⑩足の指の先



ウェブでも応募が可能になりました。

「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索  
左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。



# ご存じ ですか？

## 介護保険の負担増

### さらなる利用控え引き起こす

2024年4月以降の介護保険制度の見直しをめぐり、政府は大幅な利用者負担増を計画しています。

介護保険サービスを利用する時、現在の利用者の自己負担割合は原則1割で、「一定以上の所得」がある人は2割、「現役並みの所得」がある人は3割負担となっています。厚労省は、医療では75歳以上の2割負担の人が約30%であるのに対し、介護では8.9%しかいないとして、2～3割負担の対象者の拡大を提起しています。

ほかにも、現在40歳以上が負担する保険料を20～30代にも支払わせることや、介護サービスの利用開始年齢を65歳から引き上げることなどを計画しています。

#### ◆保険料が高騰

介護保険の65歳以上の保険料は、制度開始

時の月額2911円から2021年は6014円と倍以上に高騰しています。現在でも「保険あって介護なし」と言われているように、保険料や利用料の負担を苦に、介護保険の利用控えが深刻化しています。負担増はさらなる利用控えを引き起こすこととなります。

誰もが経済的な不安なく介護を利用できるよう、負担増ではなく負担軽減こそ求められています。



## 衛生士だより

お酒の飲み方で歯が溶けやすくなることをご存知ですか。

酸蝕症<sup>さんしよく</sup>についての知識が大切です。pH値5.5以下の飲み物(表)には、歯の表面を覆うエナメル質を溶かしてしまうリスクがあります(※1)。

エナメル質は骨よりも硬く、体の中で最も硬い部分です。通常は、唾液が中和剤として働くため、短時間であればpH値5.5以下の飲み物が歯に触れても問題はないとされています。ところが、長時間触れると歯が溶ける危険性が高まります。

お酒を飲む際には、中和作用のある野菜類やチーズなど

## お酒で歯が溶ける？

の食物、水を口を含むなど飲み方を工夫し、飲酒後にお茶、水などを口を含むことを習慣にしてみてください。

表 お酒のpH値(※2)

白ワイン	2.3～3.4
赤ワイン	2.6～3.8
酎ハイ	2.5～2.9
ハイボール	3.6
マッコリ	3.8
発泡酒	3.8
ビール	4.0～4.4
日本酒	4.3～4.9
ウイスキー	4.9～5.0
麦焼酎	6.3

※1 pH値は水素イオン濃度による分類で、pH7を中性の基準値として、7より高いとアルカリ性、低いと酸性であることを示す。

※2 同じ酒類でも、製品ごとにpH値に差があります。一つの目安としてご覧ください。

## 「言いたい劇場」 小菅りや子

