

県立中央看護専門学校助産学科講義

# 母子の歯科保健



2026年6月22日（月）  
茨城県保健医療部健康推進課  
（筑西保健所総務課地域保健推進室）



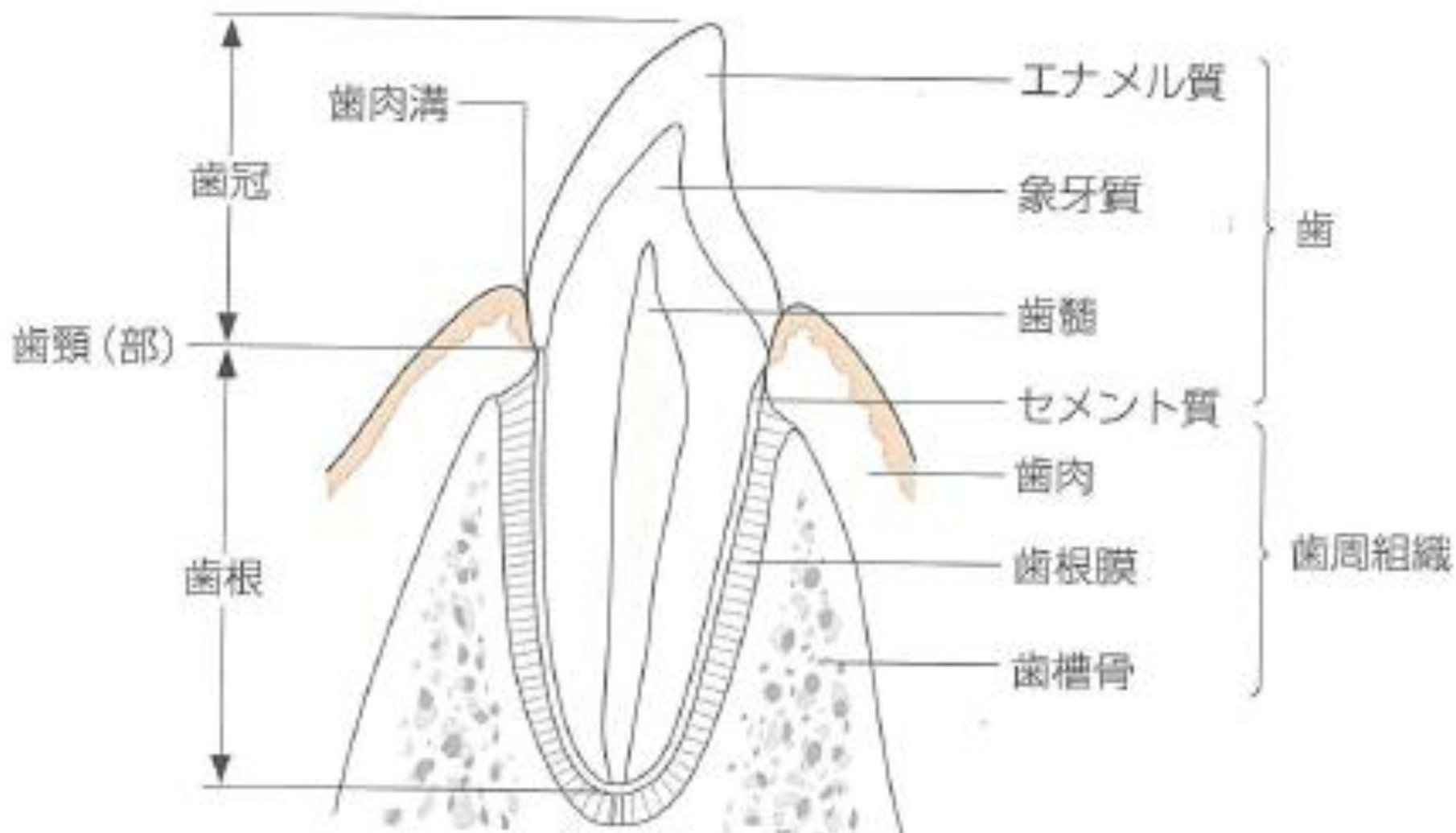
# 内容

- 歯・口腔のなりたち
- 歯・口腔の異常・疾患と予防
- 妊産婦と乳幼児の歯科保健
- その他、最近のトピックス
- まとめ

# 内容

- 歯・口腔のなりたち
- 歯・口腔の異常・疾患と予防
- 妊産婦と乳幼児の歯科保健
- その他、最近のトピックス
- まとめ

# 歯と歯周組織の断面図

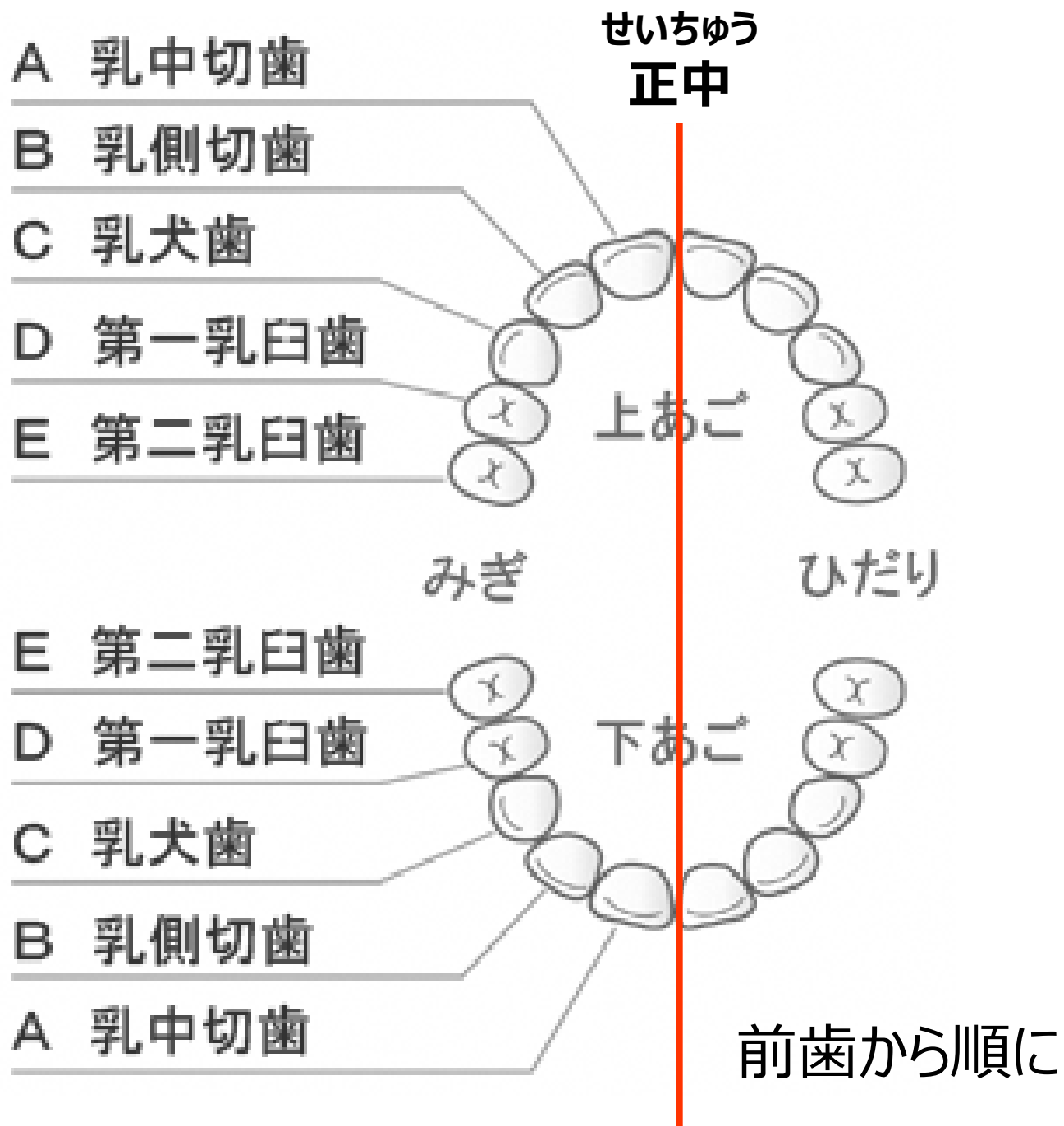


# 歯は胎児期からつくられる

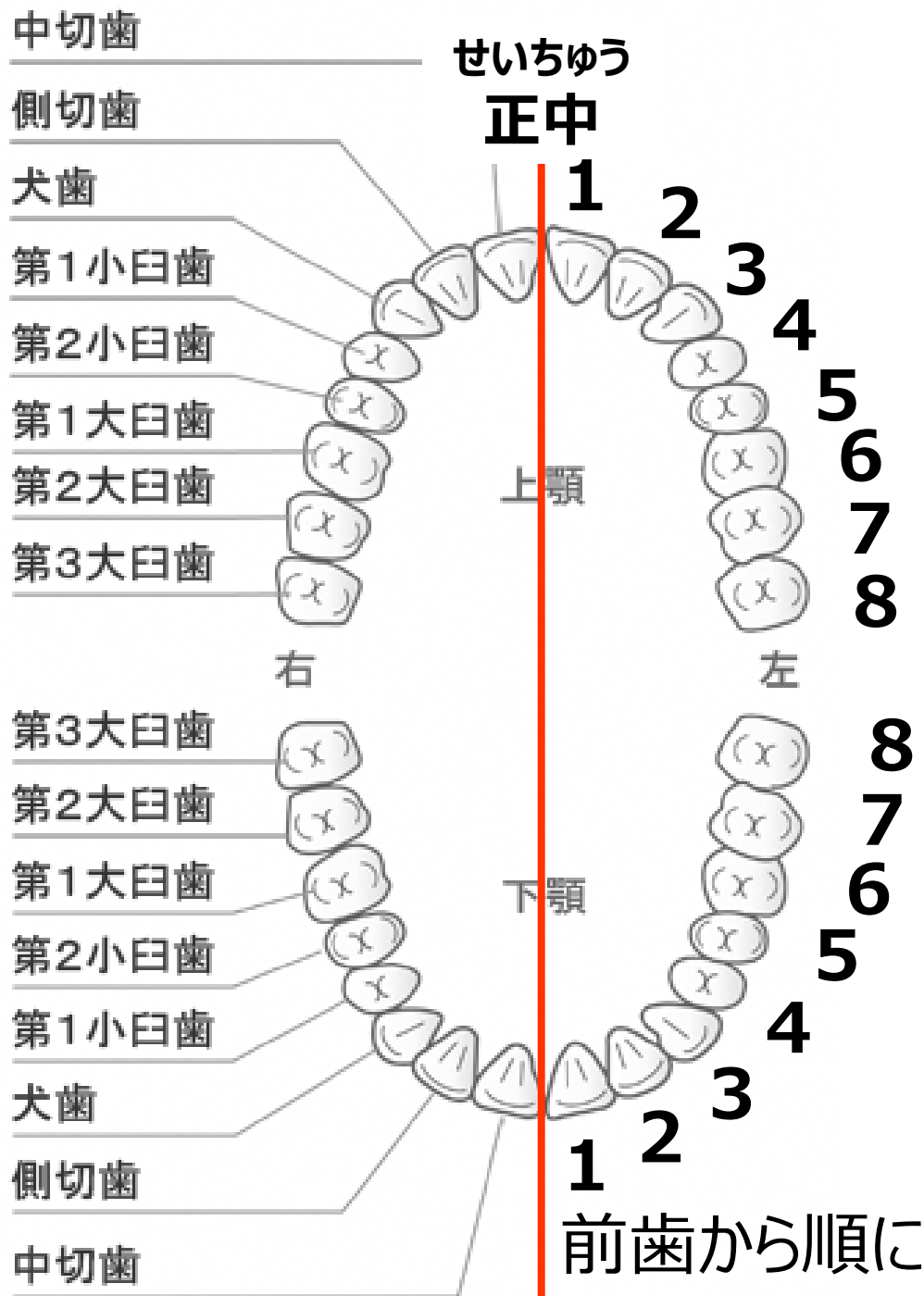
## 歯の発生



# 歯式 乳歯

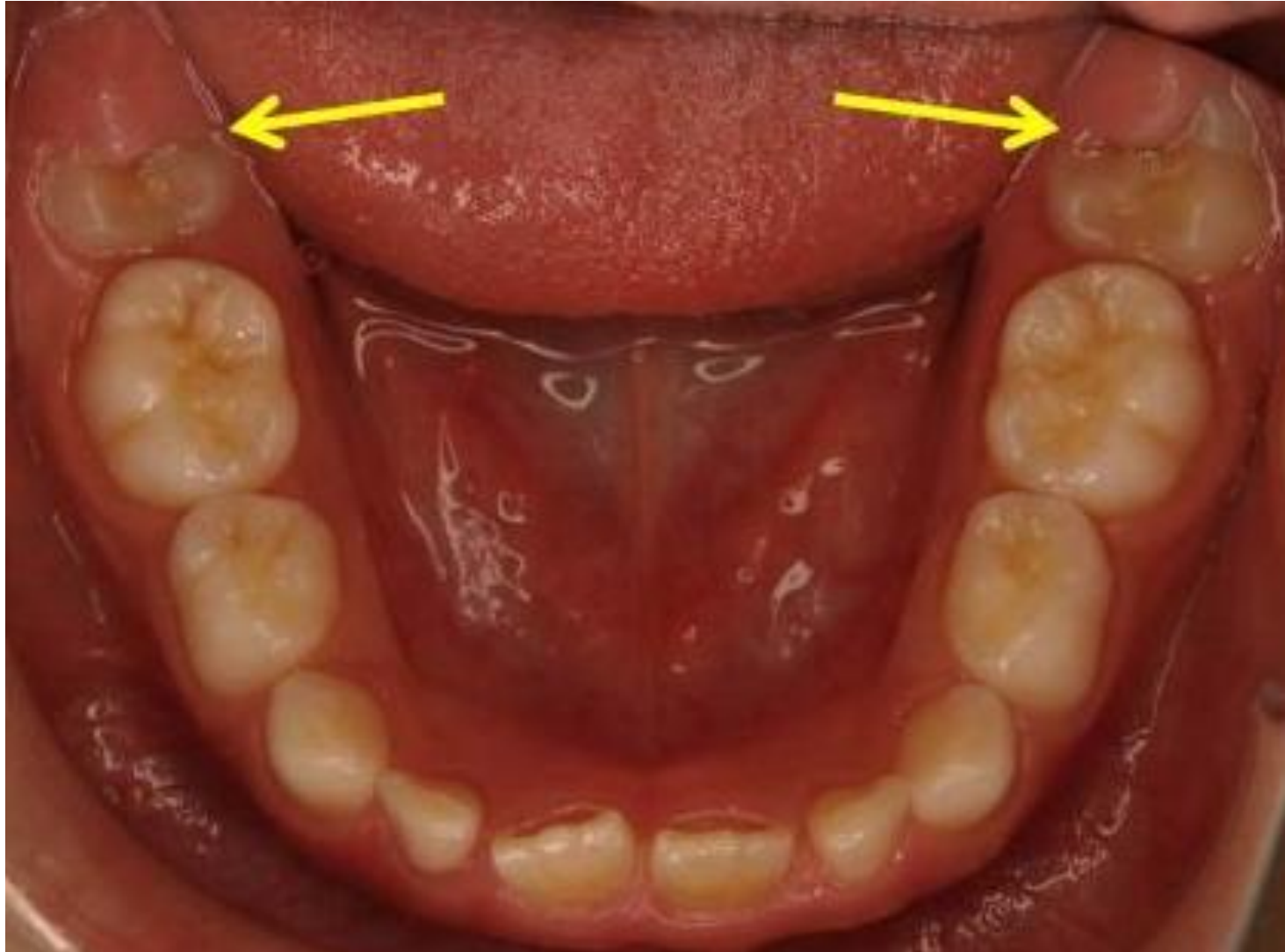


# 歯式 永久歯



# 第一大臼齒

(6歲臼齒)







# 第一大臼歯はむし歯になりやすい



生えはじめの第一大臼歯は背が低いため、歯ブラシを前から入れて磨くと届きません。  
歯ブラシを口角から入れて磨くようにします。

(6) 離乳の進め方の目安

		離乳の開始 <span style="display: inline-block; width: 100px; height: 10px; background-color: #0070C0; border: 1px solid black;"></span> 離乳の完了			
		以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて調整する。			
		離乳初期 生後5～6か月頃	離乳中期 生後7～8か月頃	離乳後期 生後9～11か月頃	離乳完了期 生後12～18か月頃
食べ方の目安		○子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ○母乳や育児用ミルクは飲みただけ与える。	○1日2回食で食事のリズムをつけていく。 ○いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	○食事リズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ○共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。	○1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。 ○手づかみ食により、自分で食べる楽しさを増やす。
調理形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回当たりの目安量					
I	穀類 (g)	つぶしがゆから始める。 すりつぶした野菜等も試してみる。  慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄等を試してみる。	全がゆ 50～80	全がゆ 90～軟飯80	軟飯90～ ご飯80
II	野菜・果物 (g)		20～30	30～40	40～50
III	魚 (g)		10～15	15	15～20
	又は肉 (g)		10～15	15	15～20
	又は豆腐 (g)		30～40	45	50～55
	又は卵 (個)	卵黄1～ 全卵1/3	全卵1/2	全卵1/2～ 2/3	
	又は乳製品 (g)	50～70	80	100	
歯の萌出の目安		乳歯が生え始める。	1歳前後で前歯が8本生えそう。  離乳完了期の後半頃に奥歯(第一乳臼歯)が生え始める。		
摂食機能の目安		口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。 	舌と上あごで潰していくことができるようになる。 	歯ぐきで潰すことができるようになる。 	歯を使うようになる。 

授乳・離乳の支援ガイド  
(2019年改定版)

※衛生面に十分に配慮して食べやすく調理したものを与える

# 口腔機能の育成（乳幼児期）

- 「何か月になったからこんな食べ物を与える」のではなくて「この歯が生えて食べられるようになったからこんな食べ物を与える」ようにする
- 上下の奥歯が生え揃う前に硬い食物を与えると、噛まない、丸呑みをする、硬いものが嫌いな子に育つことがある
- 乳臼歯をしっかりと使い、唇を閉じて噛む



# 味覚 食事摂取基準：食塩

年齢	食塩相当量(目標量)
0～5か月	0.3g ※目安量
6～11か月	1.5g
1～2歳	3g未満
3～5歳	3.5g未満

# 内容

- 歯・口腔のなりたち
- 歯・口腔の異常・疾患と予防
- 妊産婦と乳幼児の歯科保健
- その他、最近のトピックス
- まとめ

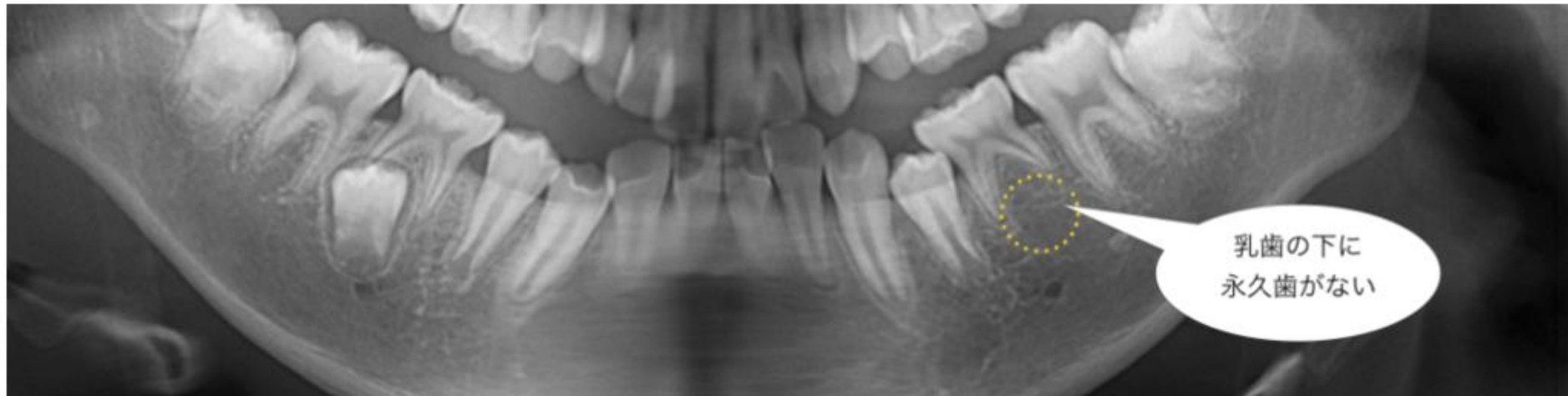
# 歯の萌出異常



# 上皮真珠



# 歯数の異常（先天欠如）



# 過剩齒



# 小帯付着異常



# 顎顔面の形成異常

口唇裂（片側性）



片側性術後



口蓋裂

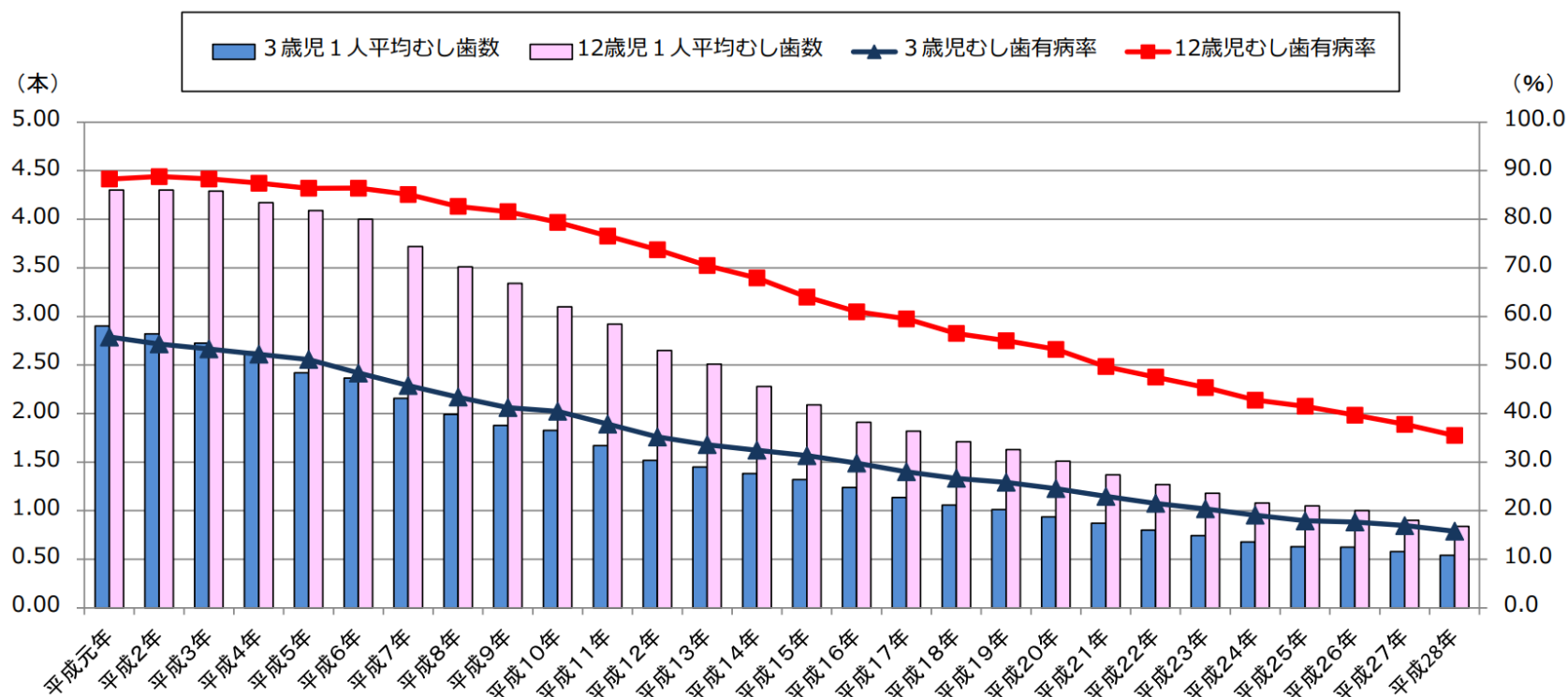


# 着色齿



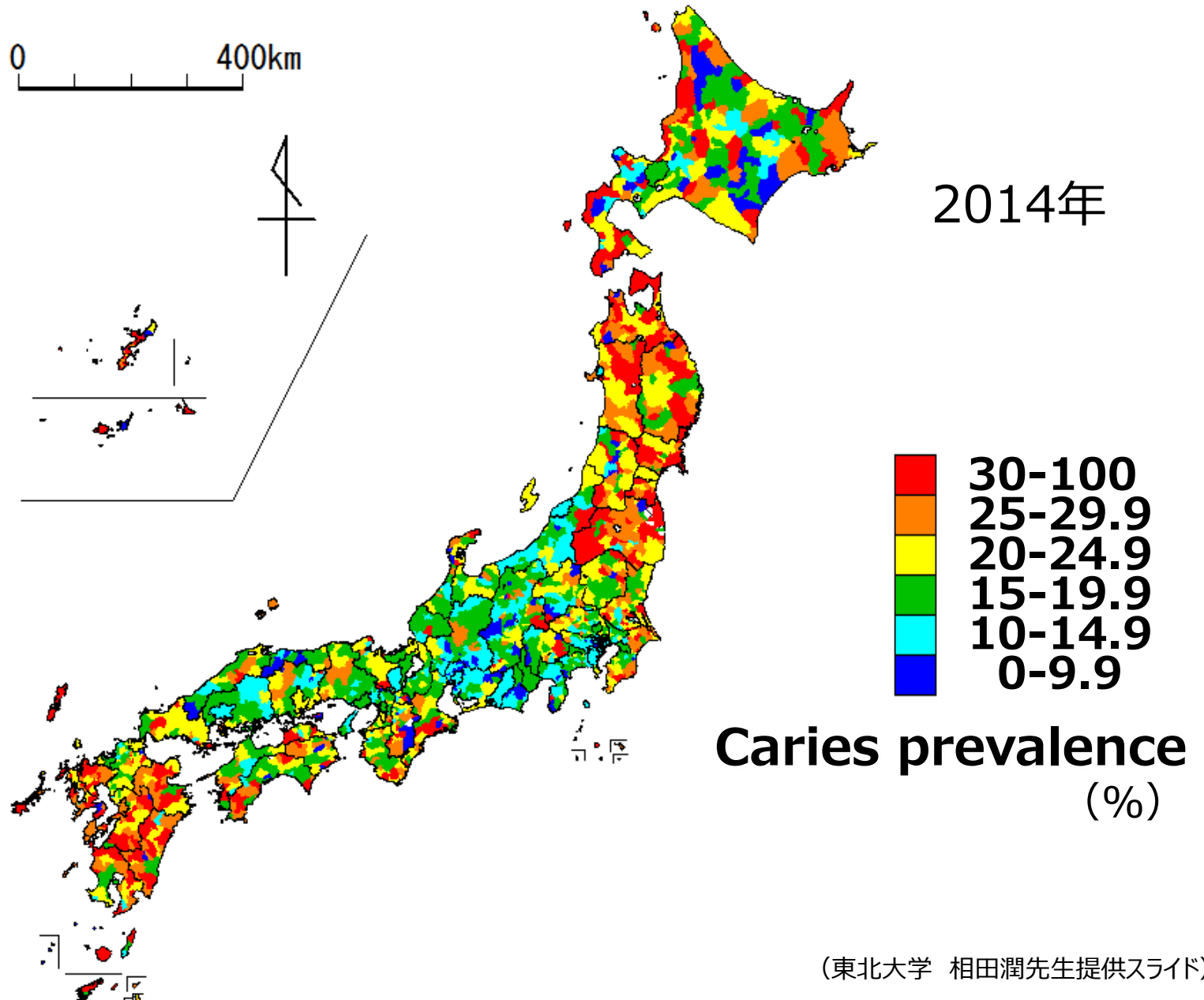
## 3歳児、12歳児の一人平均う歯数・う蝕有病率の年次推移

- 3歳児の 1人平均う歯数は、2.90本（平成元年）→0.54本（平成28年）  
う蝕有病率は、55.8%（平成元年）→15.8%（平成28年） と年々減少。
- 12歳児の1人平均う歯数は、4.30本（平成元年）→0.84本（平成28年）  
う蝕有病率は、88.3%（平成元年）→35.5%（平成28年） と年々減少。

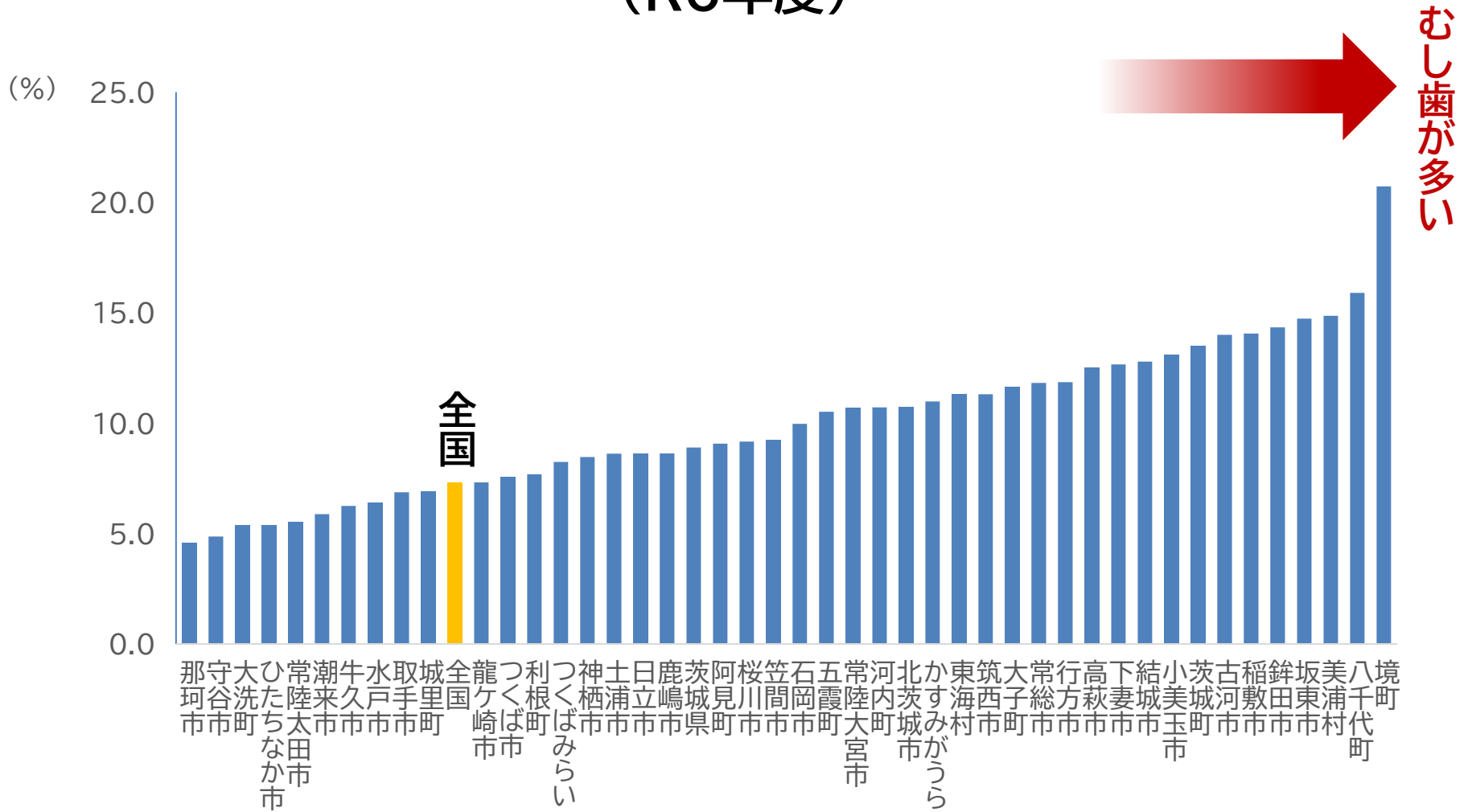


3歳児：平成25年度まで：母子保健課・歯科保健課調べ、平成26年度以降：地域保健・健康増進事業報告、12歳児：学校保健統計調査（文部科学省）

# 3歳児むし歯有病者率



# 3歳児 むし歯のある者の割合 (R6年度)

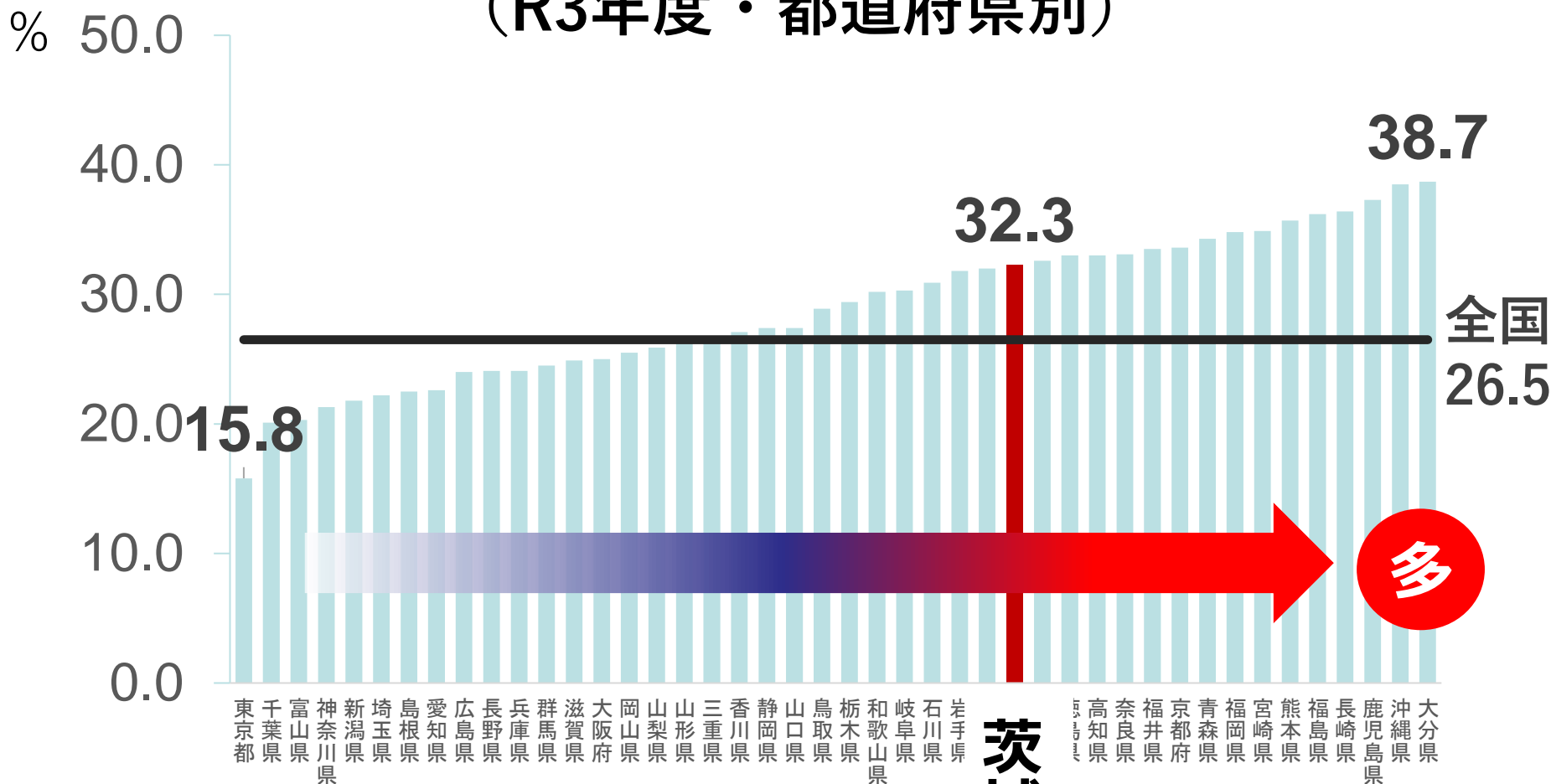


【国・県指標】

・3歳児でむし歯のない者の割合(目標値:95%)

出典：地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）

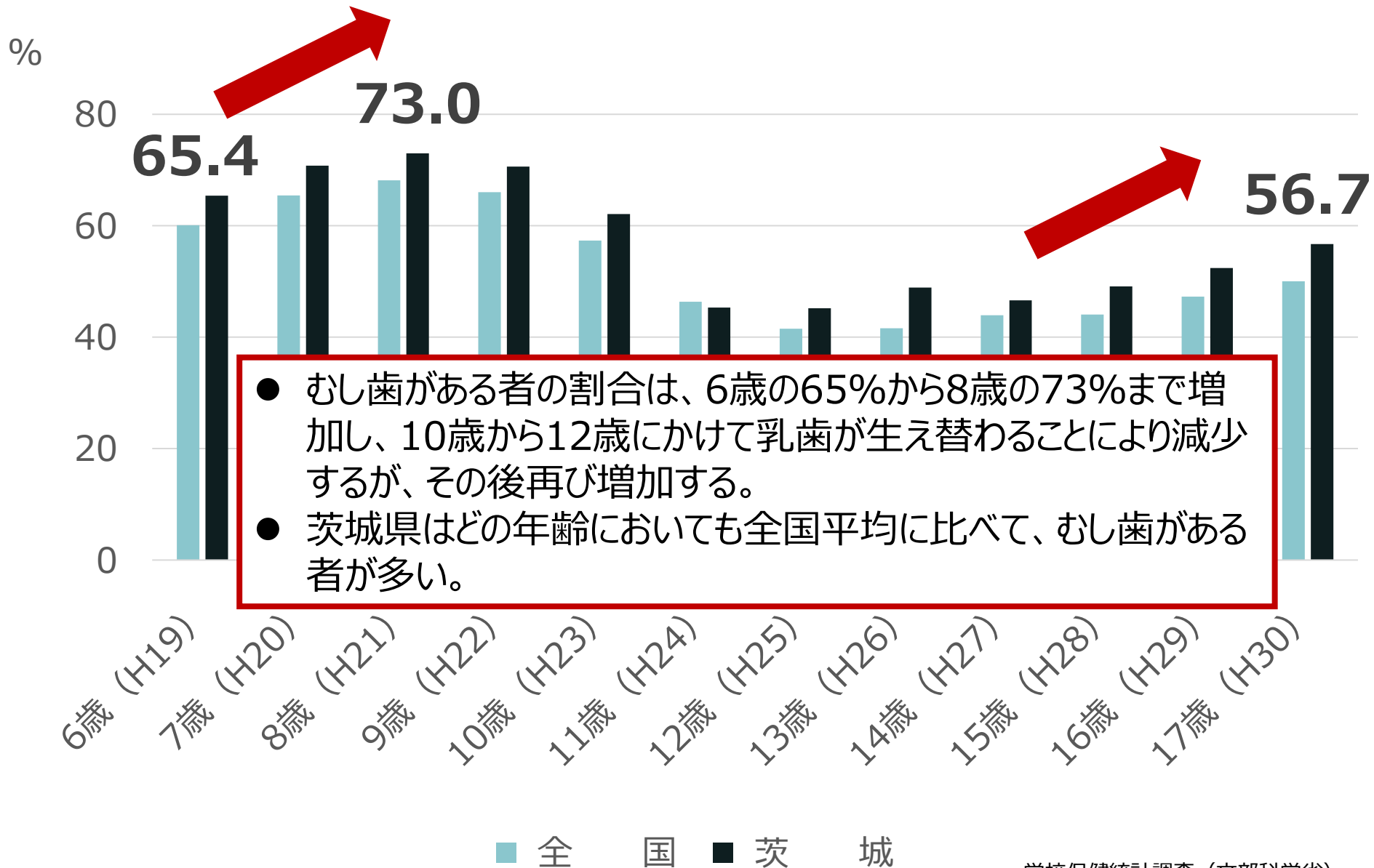
# 5歳児むし歯のある者の割合 (R3年度・都道府県別)



秋田県、愛媛県、佐賀県については、疾病・異常被患率等の標準誤差が5以上，受検者数が100人（5歳は50人）未満，回答校が1校以下又は疾病・異常被患率が100.0%のため統計数値を公表されておらず、除外。

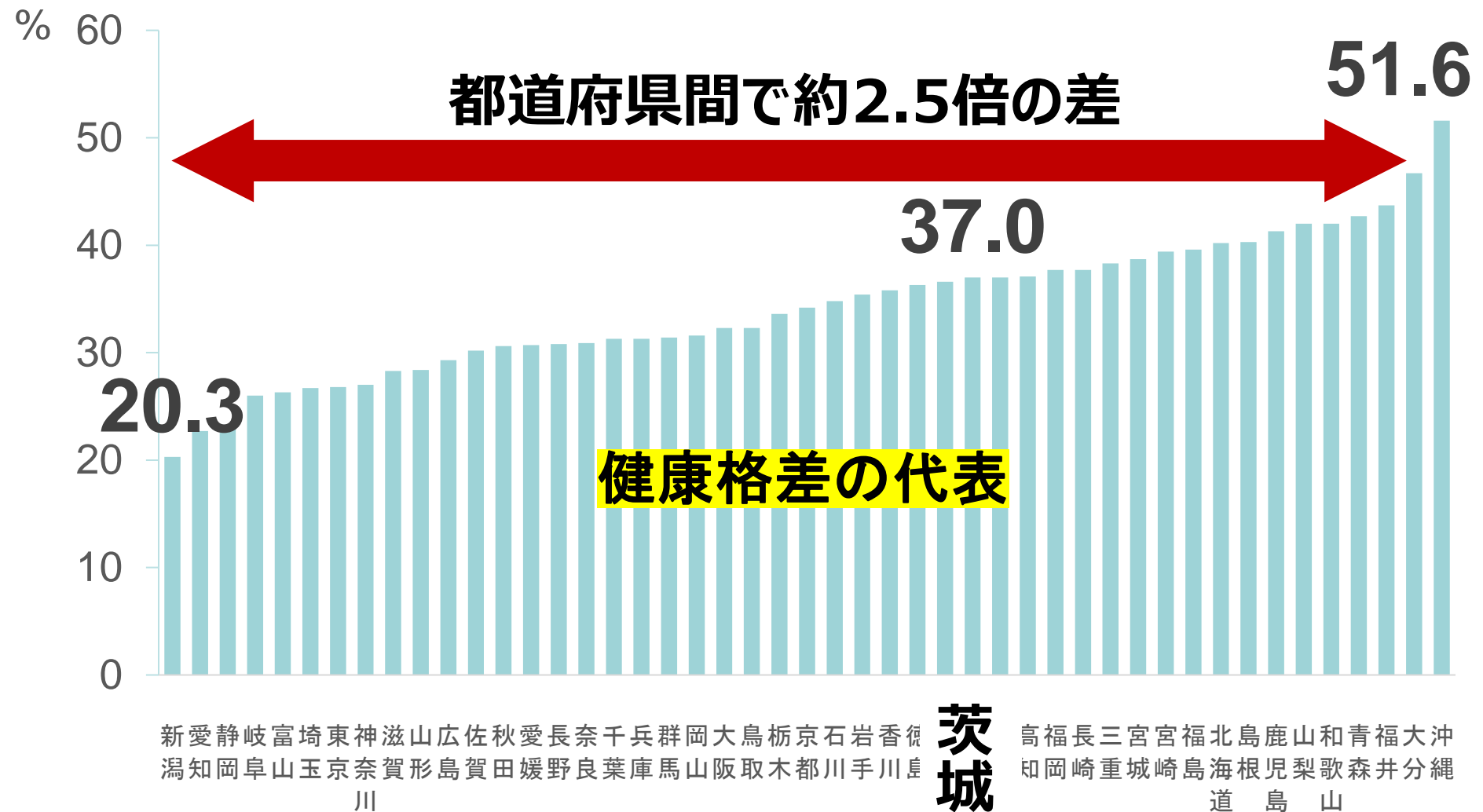
**茨城県**

# むし歯がある者の割合



# 12歳児う蝕有病者率

(R元年度都道府県別)



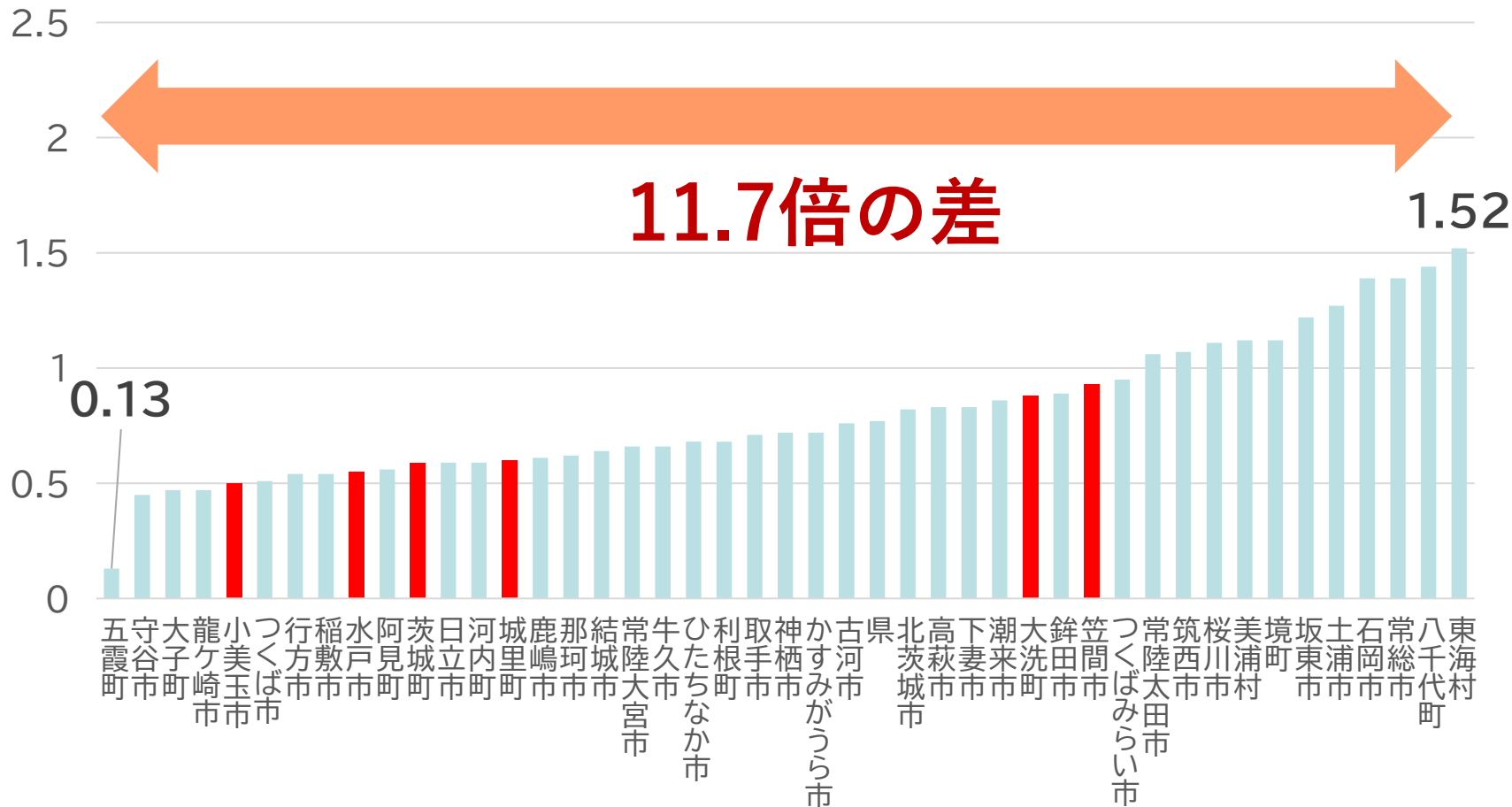
新愛静岐富埼東神滋山広佐秋愛長奈千兵群岡大鳥栃京石岩香徳  
潟知岡阜山玉京奈賀形島賀田媛野良葉庫馬山阪取木都川手川島

茨城県

高福長三宮宮福北島鹿山和青福大沖  
知岡崎重城崎島海根児梨歌森井分縄  
道 島 山

# 12歳児 一人平均むし歯数 (R5年度・市町村別)

本



子どものむし歯は減ったことが強調されますが、  
**いまだに子どもの病気で多いのはむし歯です**

表. 幼児期・学齢期の疾病・異常の被罹患率

%	幼稚園	小学校	中学校	高等学校
60-70				裸眼視力 1.0未満
50-60			裸眼視力 1.0未満	
40-50		<b>むし歯</b>		<b>むし歯</b>
30-40	<b>むし歯</b>	裸眼視力 1.0未満	<b>むし歯</b>	
20-30	裸眼視力 1.0未満			
10-20		鼻・副鼻腔疾患	鼻・副鼻腔疾患	
1-10				

**最も多い**

**むし歯**

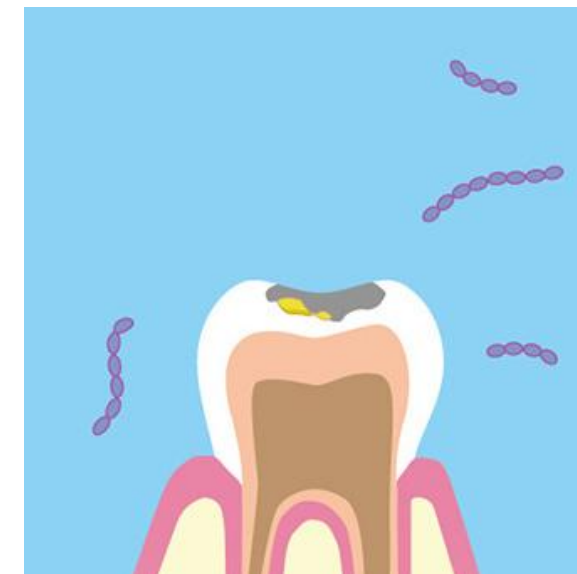
**むし歯**  
裸眼視力  
1.0未満

**むし歯**

**むし歯**

**近視の次に多い**

# むし歯発症のメカニズム



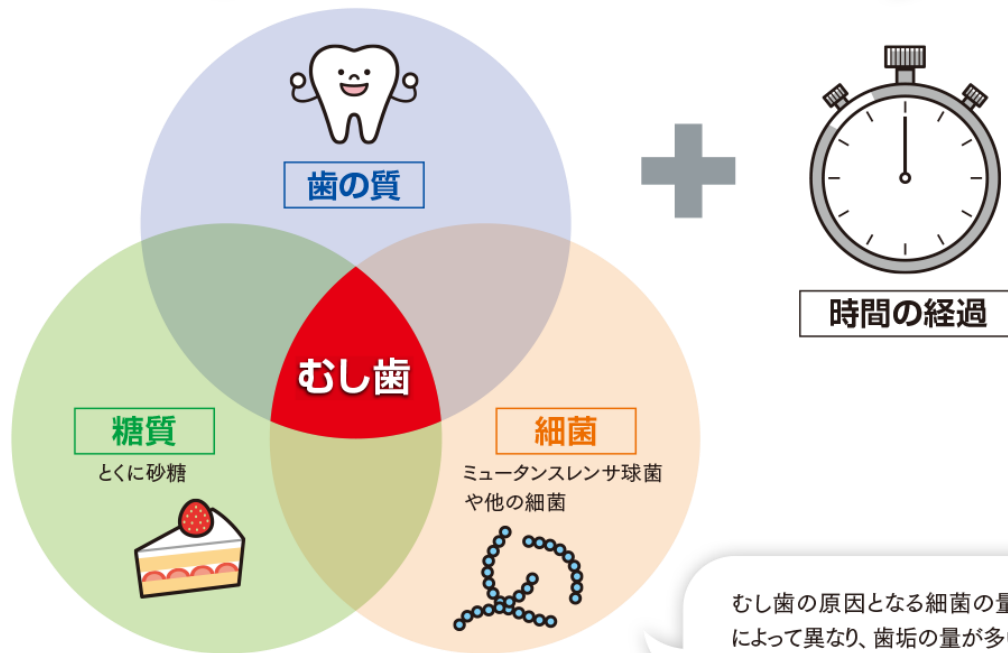
# むし歯の進行と痛み



# むし歯の発生要因

乳歯や生えだての永久歯は歯の質が弱いので、  
歯質を強くするフッ素の活用が大切です。

口内は普段は中性ですが、飲食して  
3分ほどすると歯が溶ける程度の酸性  
になります。



むし歯の原因となる細菌の量は人  
によって異なり、歯垢の量が多いほど  
むし歯が発生しやすくなります。

むし歯の原因となる細菌は、糖質を栄養源にして  
増殖し、酸を産生します。

# 再石灰化って？

お口の中が酸性になるとエナメル質のカルシウムなどが唾液の中に溶けていきます。  
これが脱灰（だっかい）です。

脱灰したエナメル質を再生する作用が再石灰化です。

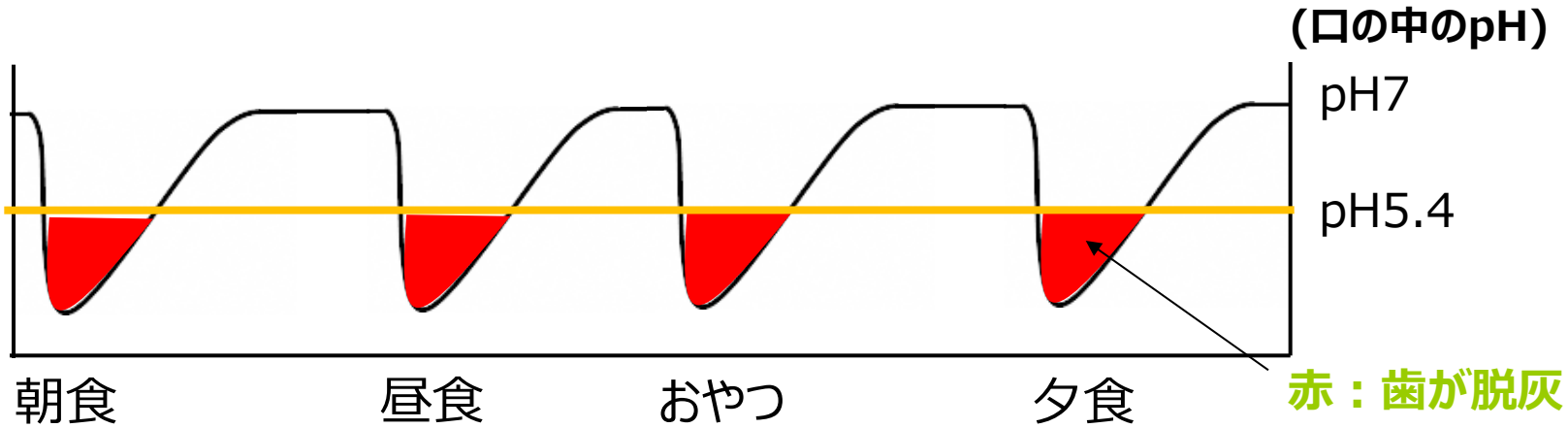
## できはじめのむし歯(CO)



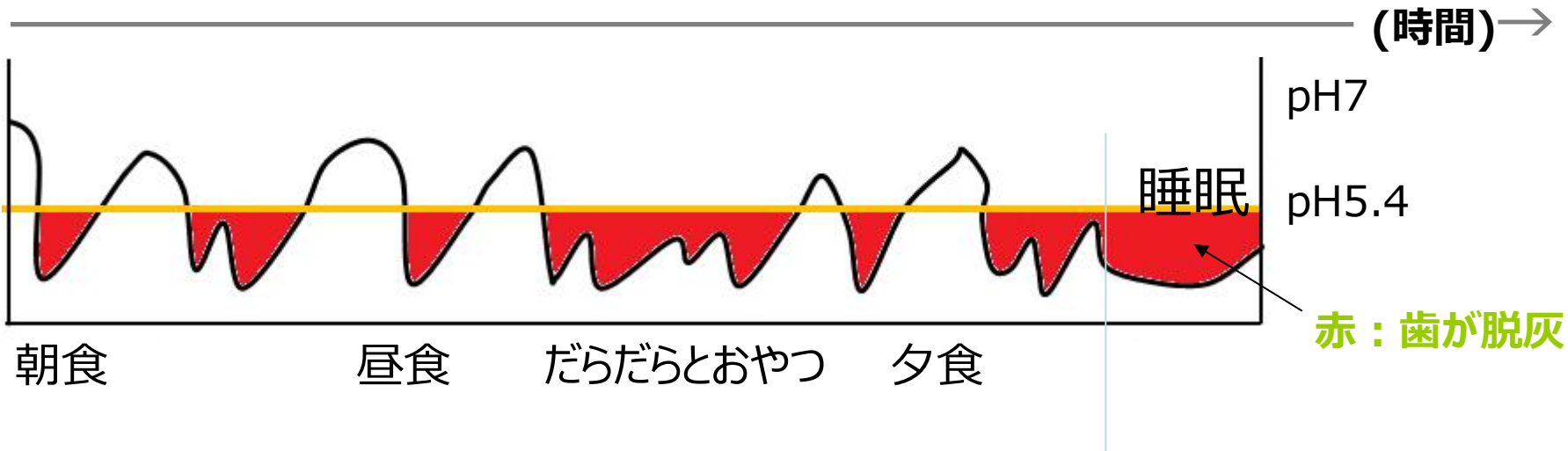
**歯は常に脱灰と再石灰化を繰り返しています。  
むし歯にならにためには再石灰化を促すことが必要です。**

# 1日の食べる時間と、むし歯のリスク

規則正しい

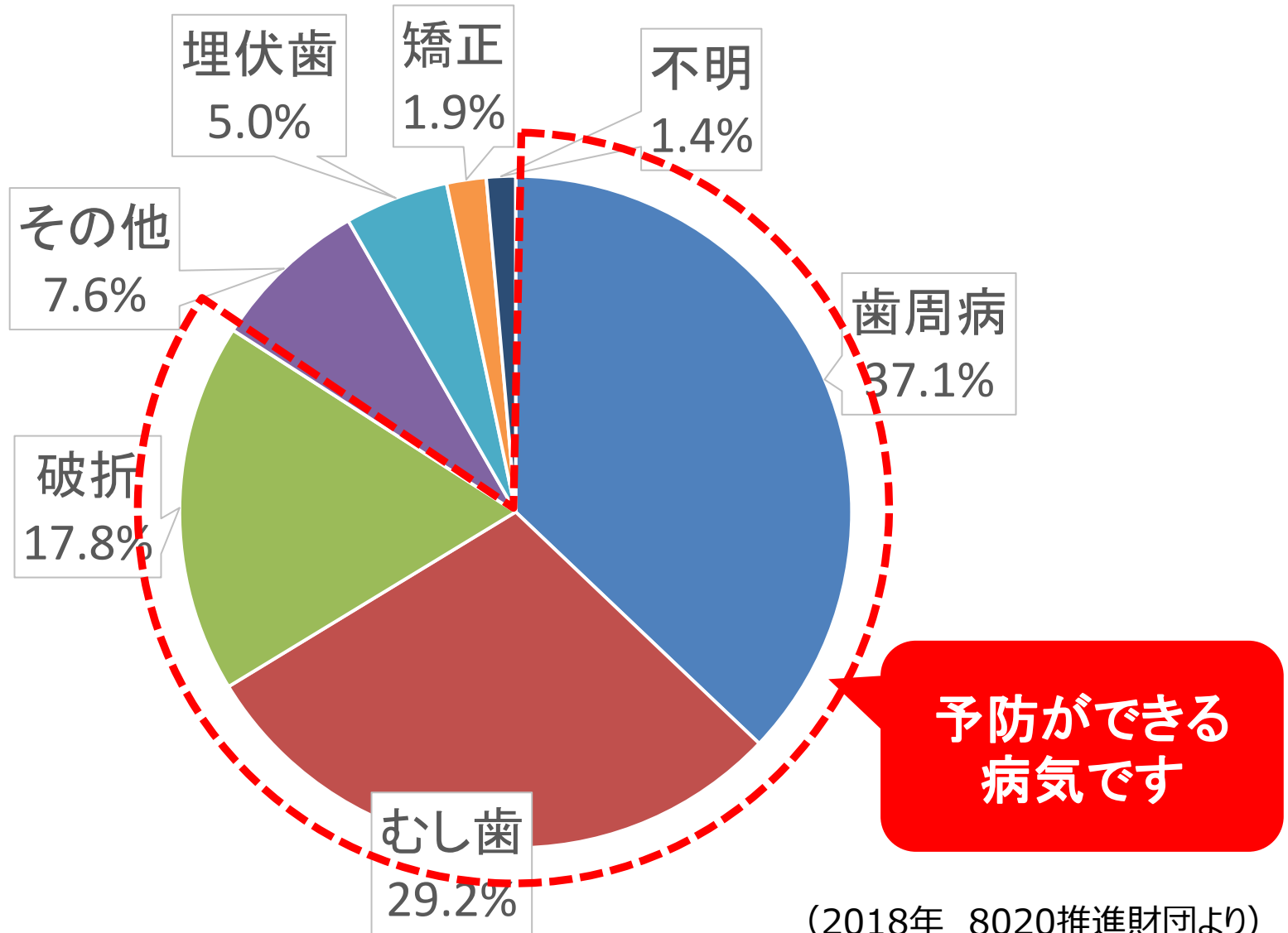


不規則な食生活



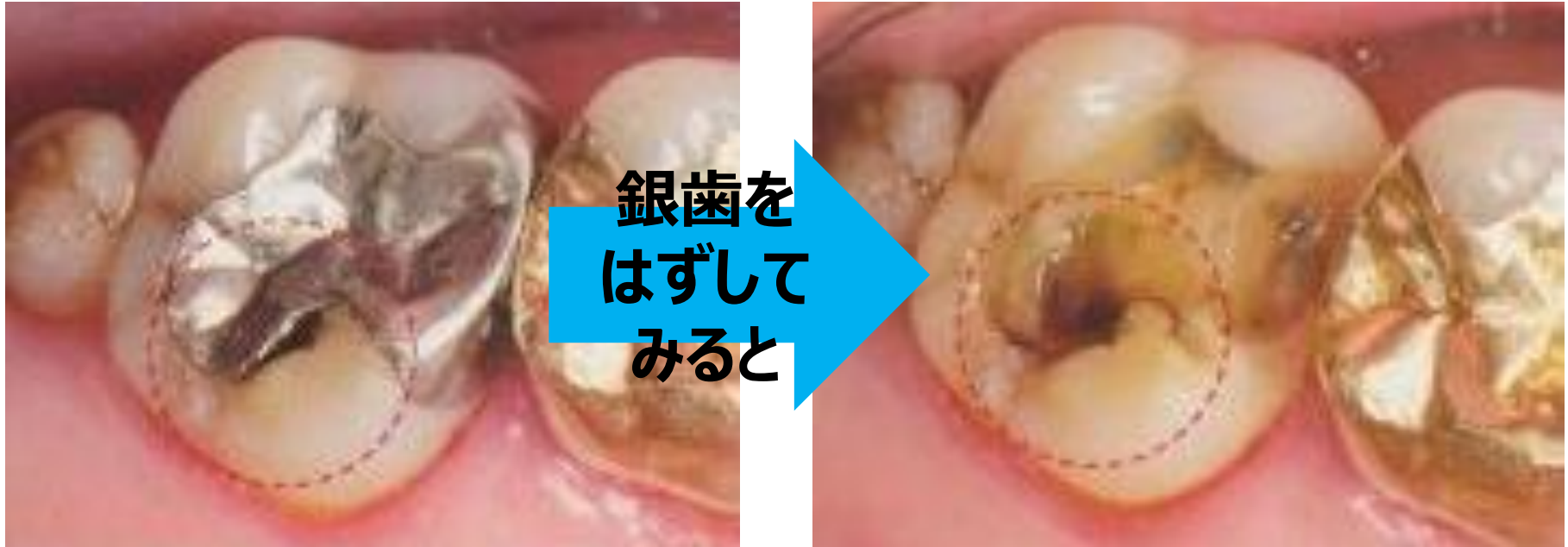
食べた後の赤い時間帯に、歯がとがされています

# 歯を失う原因



(2018年 8020推進財団より)

# むし歯は治せばすむのか？

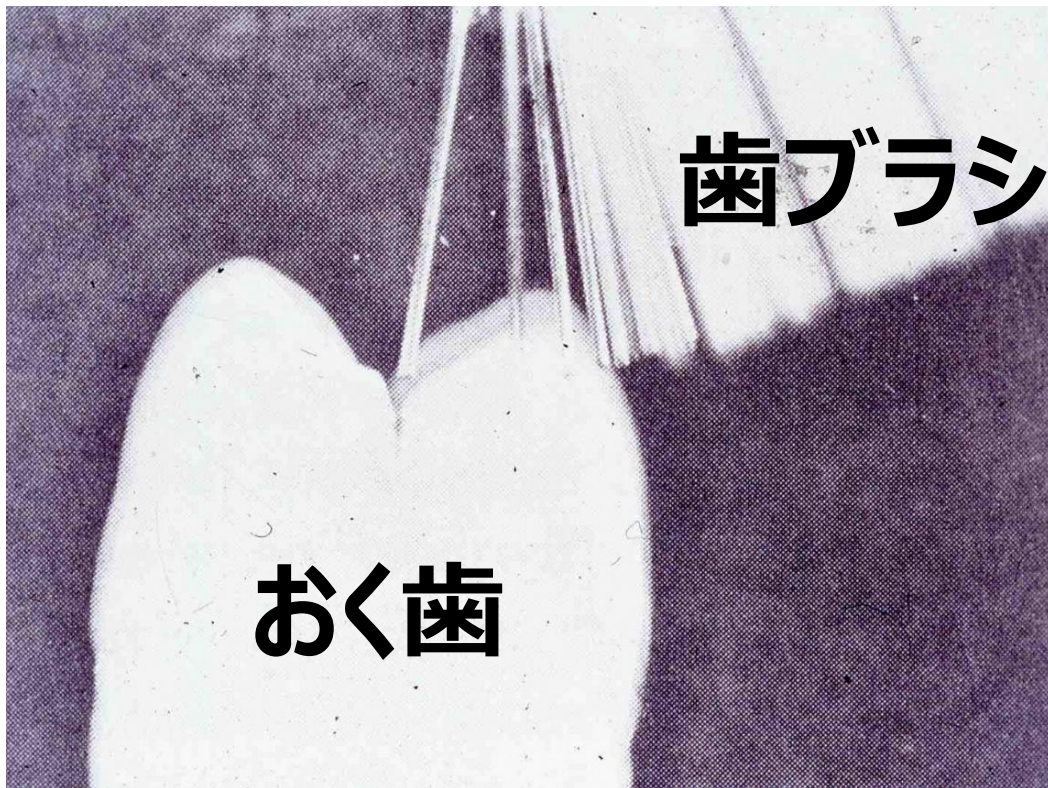


- むし歯をなおしても、自分の歯と詰め物やかぶせ物との間にはすき間があり、このすき間からむし歯になることがあります。
- 「むし歯はできたら治せばいい」のではなく、はじめからむし歯にしないことが重要です。

# むし歯の予防法の評価と推奨

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、 フッ化物錠剤	高 I	A 強
	フッ化物配合歯磨剤、 フッ化物洗口、フッ化物塗布	I	A
シーラント		I	A
食事コントロール	甘味制限	II-1	A
	就寝時の哺乳びん制限	III	B
口腔清掃	フッ化物の配合されていない歯磨剤 による歯みがきやフロスの利用	低 III	C 弱

# 「歯みがき」の意外な真実



# フッ化物のむし歯予防効果

## 1. 歯を丈夫にする

### 歯質の強化

エナメル質の結晶を強くし、むし歯になりにくくする。



## 2. 初期むし歯の進行を抑える

### 再石灰化

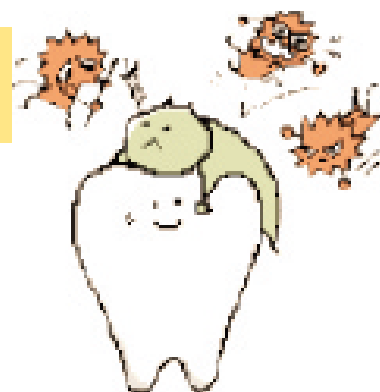
むし歯になりかかった歯の表面を修復し、進行を抑える。



## 3. 細菌の活動を抑制する

### むし歯菌の活動の抑制

むし歯菌が歯を溶かす活動を抑える。



# フッ化物の応用方法

種類	予防率
フッ化物配合歯磨剤	約20-30%
フッ化物スプレー	約10-30%
フッ化物配合ジェル	約30-40%
フッ化物歯面塗布	約30-40%
シーラント	約60%
フッ化物洗口	約50-80%

# 母子健康手帳にも フッ化物応用についての記載があります

<このページは1歳6か月児健康診査までに記入しておきましょう。>

保護者の記録【1歳6か月の頃】 ( 年 月 日記録)

- |                                                                     |         |     |            |
|---------------------------------------------------------------------|---------|-----|------------|
| ○ひとり歩きをしたのはいつですか。                                                   | ( 歳 月頃) |     |            |
| ○ママ、プープーなど意味のあることばを<br>いくつか話しますか。                                   |         | はい  | いいえ        |
| ○自分でコップを持って水を飲めますか。                                                 |         | はい  | いいえ        |
| ○哺乳ビンを使っていますか。<br>(いつまでも哺乳ビンを使って飲むのは、むし歯につながるおそれがあるので、やめるようにしましょう。) |         | いいえ | はい         |
| ○食事や間食(おやつ)の時間はだいたい<br>決まっていますか。                                    |         | はい  | いいえ        |
| ○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。                                                |         | はい  | いいえ        |
| ○極端にまぶしがったり、目の動きがおかしい<br>のではないかと気になったりしますか。*                        |         | いいえ | はい         |
| ○うしろから名前を呼んだとき、振り向きますか。                                             |         | はい  | いいえ        |
| ○どんな遊びが好きですか。(遊びの例：)                                                |         |     |            |
| ○歯にフッ化物(フッ素)の塗布や<br>フッ素入り歯磨きの使用をしていますか。                             |         | はい  | いいえ        |
| ○子育てについて気軽に相談できる人はいますか。                                             |         | はい  | いいえ        |
| ○子育てについて不安や困難を感じることは<br>ありますか。                                      |         | いいえ | はい 何ともいえない |

# フッ化物塗布の実施状況

## 実施市町村数

	1歳6か月児	2歳児	3歳児	3歳児健診以降
H25年度	11	27	11	4
R6年度	22	31	21	1



どの年齢に対しても実施がない市町村: 5市町  
鹿嶋市、潮来市、神栖市、利根町、古河市

### 【国計画の指標】

・15歳未満でフッ化物応用の経験がある者の割合(目標値:80%)

出典:茨城県健康推進課  
「市町村歯科保健事業実施状況調査」

# 内容

- 歯・口腔のなりたち
- 歯・口腔の異常・疾患と予防
- 妊産婦と乳幼児の歯科保健
- その他、最近のトピックス
- まとめ

# 妊娠に伴う口腔内の変化

- 女性ホルモンの分泌増加により、歯周組織に炎症が起こりやすい
- 妊娠による食生活の変化（酸性食品接種頻度の増加）により、口腔内が酸性環境になりやすい
- つわりにより、歯みがきが行いづらくなり、口腔の衛生状態が悪くなる

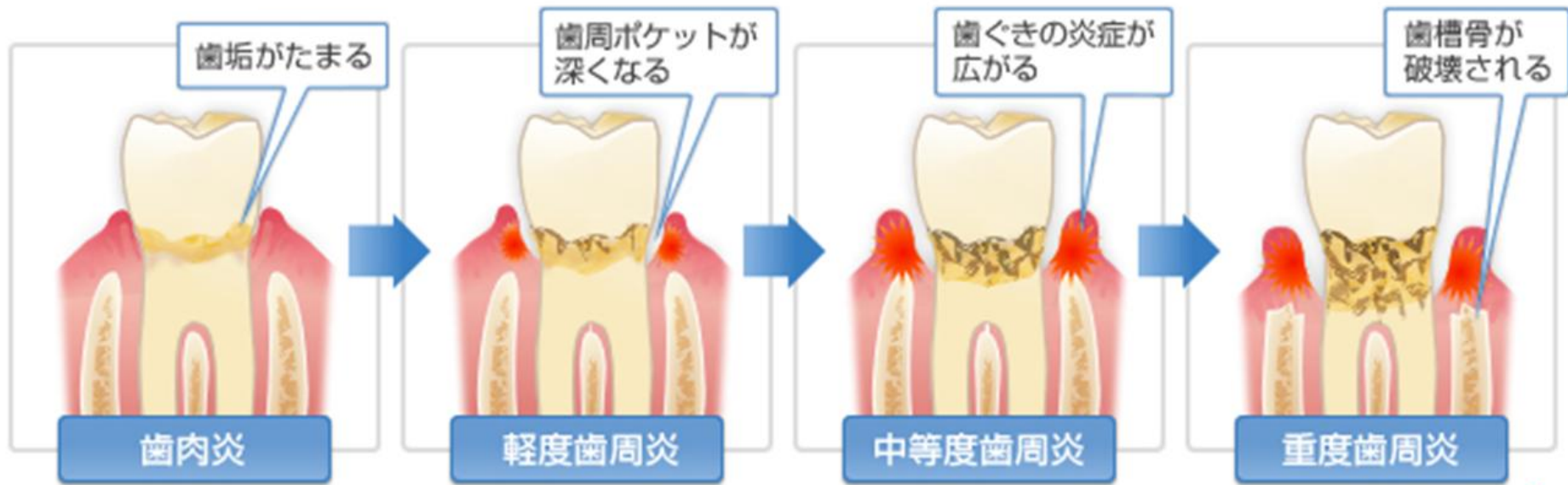
→ **う蝕、歯周病のリスクが高まる**

# 歯周病は全身疾患とも関連します

歯周病があることで、歯肉の中に歯周病菌が侵入し、さらに血管の中に入り込むことによってそれらが全身に影響を与えます。



# 歯周病について



歯ぐきがはれる

歯みがきすると血がでる

口臭がする

膿がでる

歯がグラグラする

# 妊娠性エプーリス



# 妊娠期の口腔管理



## つわりがひどいときの歯みがきの方法は？

1. ヘッドの小さいハブラシを使用する。
2. 下の方を向いて前かがみの体勢になり、ハブラシを舌に当てないようにすると嘔吐感を避けやすい。
3. 歯みがき剤は、香料や味の強いものは避けるとよい。
4. 歯みがきができないときには、フッ化物洗口液やマウスウォッシュを活用するとよい。

## 歯科治療が必要な場合はどの時期が望ましい？

1. 母体が比較的安定している時期（14週～27週）が推奨される。

# 妊婦歯科健康診査を受けましょう

## 7 歯科健診(検診)事業(年齢別)

【妊産婦】

実施市町村数	13
--------	----

市町村	事業名	事業内容						実施状況							備考 ※委託の場合は、 委託先記入			
		(検診)	歯科健診	指導・相談		フッ化物塗布	その他	対象者	実施回数	対象者回数	(参加者数) (延人数)	実施方法	事業従事者職種					
				個別	集団								歯科医師	歯科衛生士		保健師	栄養士	その他
水戸市	妊婦歯科健康診査	○		○				妊婦	815	1,666	815	委託	○	○				委託(水戸市歯科医師会)
大洗町	妊婦歯科健康診査	○		○				妊婦(妊娠16週～27週頃)	5	49	5	委託	○	○				委託(大洗町歯科医師会)
常陸大宮市	妊婦歯科健康診査	○		○				妊婦	39	140	39	委託	○	○				委託(常陸大宮市歯科医師会)
東海村	東海村成人歯科健康診査等	○		○				妊婦	97	239	97	委託						委託(東海歯科医師会)
潮来市	妊婦歯科健康診査	○		○				妊婦	37	119	37	委託	○					委託(歯科医療機関)
行方市	妊婦歯科健診	○		○	○			妊婦	2	67	7	直営	○	○	○	○	○	
銚田市	妊婦歯科健診	○		○				妊婦	44	178	44	委託	○					委託(市内歯科医療機関)
龍ヶ崎市	妊婦歯周疾患検診	○		○				妊婦	79	318	79	委託	○	○				委託(龍ヶ崎市歯科医師会)
稲敷市	妊婦歯科健康診査	○		○				妊婦	37	107	37	委託	○	○				委託(稲敷市歯科医師会)
土浦市	マタニティ歯科健康診査	○		○				妊婦	332	859	332	委託	○	○				委託(土浦市歯科医師会)
石岡市	妊婦歯科健診	○		○				妊婦	107	298	107	委託	○					委託(石岡市歯科医師会)
八千代町	妊婦歯科検診	○		○				母子健康手帳交付者	12	88	12	委託	○	○				委託(町内歯科医院)
坂東市	HAPPYバンビクラス(マタニティクラス)	○		○	○			妊婦、産婦、家族	4	225	18	直営	○			○	○	

# 乳幼児の歯科保健

- 歯が生えはじめたらフッ素を使って歯みがき
- 口移しはしない、大人も口腔内を清潔にする
- 哺乳瓶う蝕に注意
- ジュース、スポーツドリンク、乳酸菌飲料、炭酸飲料もおやつ、だらだら飲みしない
- 定期的にフッ化物塗布
- ぶくぶくうがいができる4歳になったらフッ化物洗口

# フッ化物配合歯みがき剤を使いましょう！

- 歯が生えたら、歯磨剤を使います。

ただし、量に注意が必要です。

- ① 2歳までは、切った爪程度
- ② 3歳から6歳の子どもには、5mm以下
- ③ 6歳から14歳の子どもには、1cm程度
- ④ 15歳以上は、2cm程度



①



②



③



④

- 歯みがき後のうがいは1回だけ  
または吐き出すだけにしましょう。



表. フッ化物配合歯磨剤の年齢別応用量と使用方法<sup>[6]~[8]</sup>

年齢	歯磨剤のフッ化物イオン濃度と使用量 (写真の植毛部は概ね2cmです)	使用方法
歯が生えてから2歳	900~1,000ppmFの歯磨剤を米粒程度 (1~2mm程度) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、1日2回行う。</li> <li>900~1,000ppmF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。</li> <li>歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。</li> <li>歯みがきについて歯科医師等の指導を受ける。</li> </ul>
3~5歳	900~1,000ppmFの歯磨剤をグリーンピース程度 (5mm程度) 	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。</li> </ul>
6歳~成人・高齢者	1,400~1,500ppmFの歯磨剤を歯ブラシ全体 (1.5~2cm) 程度 	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>

# 歯みがき中の乳幼児の事故

医療機関ネットワーク\*には、乳幼児が、歯みがき中に転倒したり、人や物にぶつかったりしてけがをしたという事故情報が寄せられています。

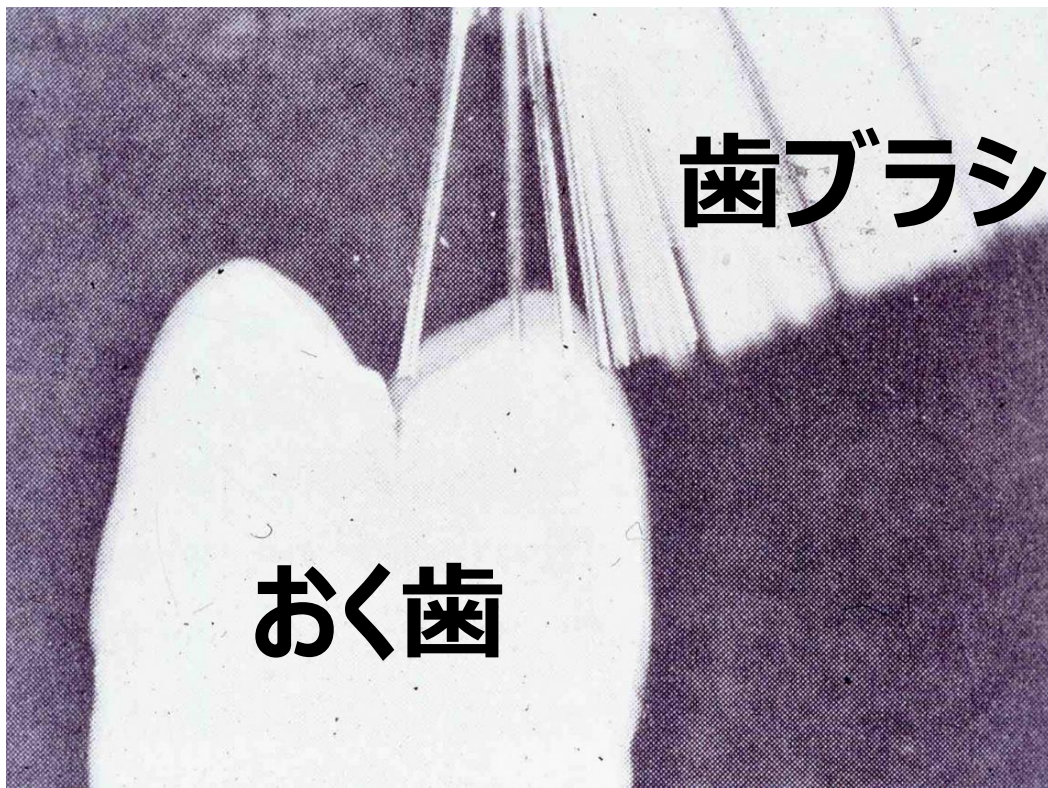
歯ブラシはとがった部分がないため危険性を認識しにくいものですが、深く刺さった場合には重篤なけがを負うおそれがあります。



# 内容

- 歯・口腔のなりたち
- 歯・口腔の異常・疾患と予防
- 妊産婦と乳幼児の歯科保健
- その他、最近のトピックス
- まとめ

# 「歯みがき」の意外な真実



# フッ化物洗口の実施方法

洗口頻度	週5回法	週1回法
洗口液のフッ化物濃度	0.05%フッ化ナトリウム溶液 (フッ化物イオン濃度250ppm)	0.2%フッ化ナトリウム溶液 (フッ化物イオン濃度900ppm)
洗口液の量	5ml	10ml
推定中毒量	就学前施設	小・中学校

洗口時間：30秒～1分間

# 必要物品

- フッ化物洗口剤



- ディスペンサー付ボトル  
（1プッシュ5mlのもの）



- プラスチックコップまたは紙コップ



- 洗口時間（30秒～1分間）をはかるもの  
（タイマー、砂時計、音楽など）



# フッ化物洗口の実施手順

① 職員がディスペンサー付きボトルに規定の水道水とフッ化物洗口剤を入れ、振ってよく溶かす。

② 各園児のコップに、一人分の洗口液 5 mlを入れて配る。

※フッ化物洗口用に、1プッシュで5 ml出るディスペンサー付きボトルが販売されています。

③ 洗口液を口に入れ、30秒～1分間ブクブクうがいのする。

※タイマー、砂時計、音楽等を使用して時間を計ります。

※園児が洗口に慣れないうちは、30秒からはじめて、慣れてきたら1分間としていただくとよいと思います。

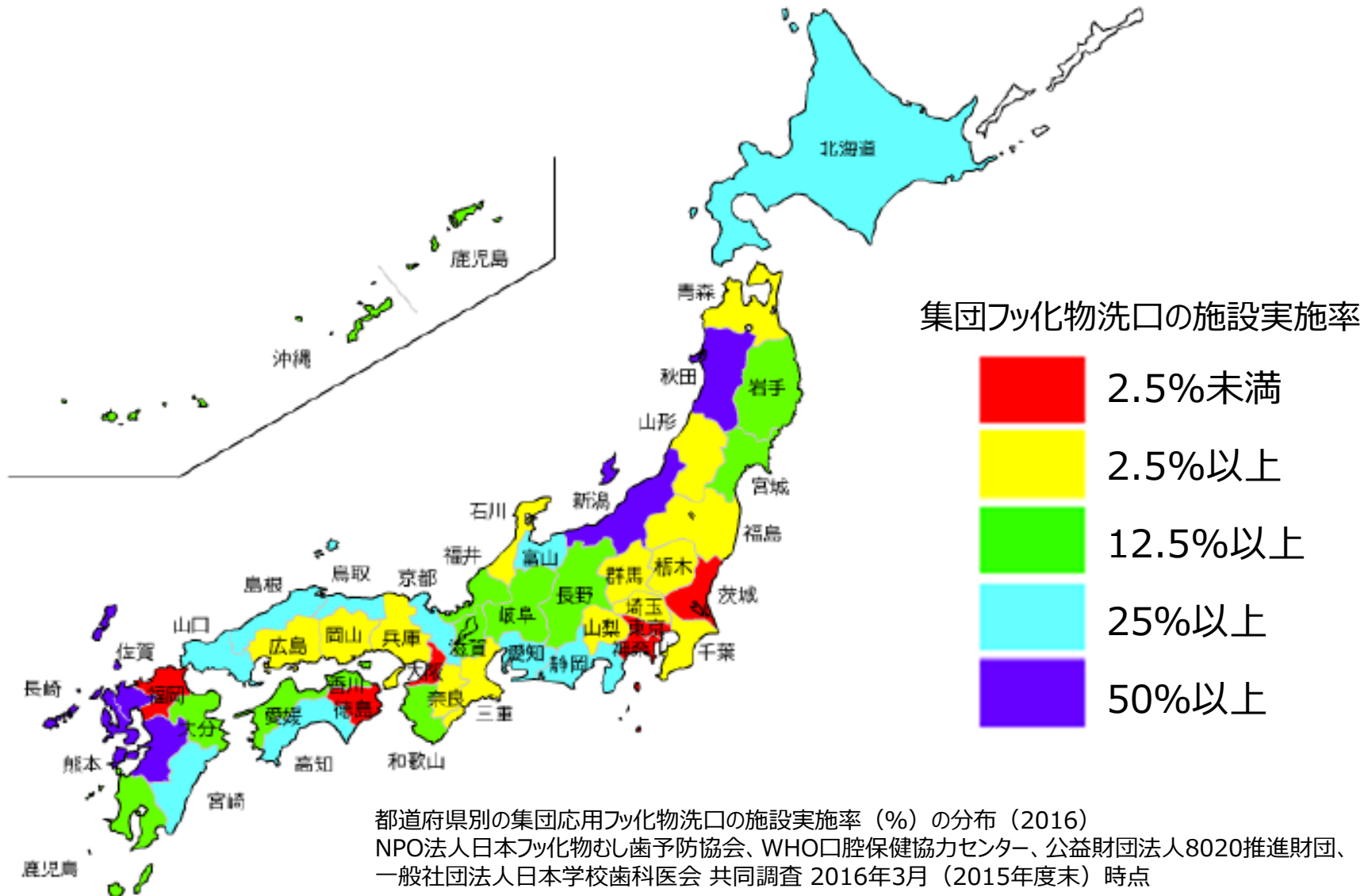
④ 各自のコップまたは流しに吐き出す。

※慣れないうちは、コップに吐き出した方が、吐き出しができていないか確認がしやすいと思います。

# 施設等でフッ化物洗口を実施する 利点

- むし歯予防効果に科学的根拠があり、効果が確実
- 高い安全性
- 簡単（歯みがきのようなテクニック不要）
- 薬剤費は一人あたり年間350円程度と非常に安価
- 優れた費用対効果
- むし歯減少により医療費削減が期待
- 家庭環境によらない、公平なむし歯予防機会の提供
- むし歯格差縮小

# 全国の保育所・幼稚園・学校等で フッ化物洗口が実施されています



# モデル地区でのフッ化物応用推進事業

## ● 目的

むし歯予防法として科学的根拠があるフッ化物洗口を、保育所等の施設で行うことを推進する。

## ● 実施主体

県（市町村・保健所・歯科医師会・歯科衛生士会と協力して実施）

## ● モデル地区

H28 潮来市、城里町

H29 大洗町

H30 筑西市、かすみがうら市、八千代町

H31 土浦市、那珂市、阿見町

R2 石岡市、笠間市



# 令和8度市町村フッ化物洗口推進事業費 補助金交付要項について

	実施体制整備補助 【新規】	薬剤購入費等補助
補助対象者	市町村	
補助基準額	1施設あたり2万円	700円 ×フッ化物洗口実施者数 ×補助率 ※700円は幼児一人あたり単価
補助率	導入2年間 定額	導入1年目の施設:県10/10 導入2年目の施設:県1/2、市町村1/2
補助対象経費	就学前施設が4、5歳児を対象にフッ化物洗口を導入するために必要な経費 (報償費、旅費、消耗品費、印刷製本費、役務費、委託費、補助金等)	
摘要	<ul style="list-style-type: none"> <li>補助対象者は、<u>当該市町村の区域内の少なくとも1か所の小学校において、令和8年度中に、1年生から3年生を対象にフッ化物洗口を実施する市町村に限る。</u></li> <li>令和6年度以前からフッ化物洗口を導入している施設は対象としない。</li> <li>県が実施する「フッ化物洗口講師派遣事業」を実施する施設は対象としない。</li> </ul>	



## フッ化物洗口推進関連事業

【R7当初予算額 52百万円】

(R6当初予算額 9百万円)

教育庁学校教育部保健体育課学校保健・安全G (029-301-5349)

保健医療部健康推進課健康増進G (029-301-3229)

むし歯予防に効果があるフッ化物洗口について、教員業務支援員配置に係る経費や薬剤購入費等を補助することにより、就学前から小学校段階における継続的な実施を推進します。

### 小学校口腔衛生推進事業 43百万円

<洗口器具等の準備・片付け等>

【補助対象】 1～3年生の3学年でフッ化物洗口に取り組む  
市町村立小学校

【事業内容】 教員業務支援員の配置に係る経費の補助（1校あたり1名）

【補助率】 国2/9、県4/9、市町村1/3



### フッ化物洗口推進事業 9百万円

#### 1 就学前施設への導入補助

【補助対象】 4、5歳児へのフッ化物洗口に取り組む就学前施設<sup>※</sup>

(小学校1～3年生の3学年でフッ化物洗口に取り組む市町村内に所在すること)

【事業内容】 フッ化物洗口に係る導入経費（薬剤購入費、歯科専門職謝金等）の補助

【補助率】 導入初年度 県10/10、導入2年目 県1/2・市町村1/2

※幼稚園、保育所、認定こども園等

#### 2 説明会の開催及び普及啓発等

市町村や施設等を対象とする説明会等の開催、普及啓発

# フッ化物洗口推進関連事業

むし歯予防に効果があるフッ化物洗口について、教員業務支援員配置に係る経費や薬剤購入費等を補助することにより、就学前から小学校段階における継続的な実施を推進します。

## 小学校口腔衛生推進事業（教育庁保健体育課）

【補助対象】 1～3年生の3学年でフッ化物洗口に

取り組む市町村立小

【事業内容】 教員業務支援員の配置に係

（1校あたり1名

【補助率】 国2/9、県4/9、市町



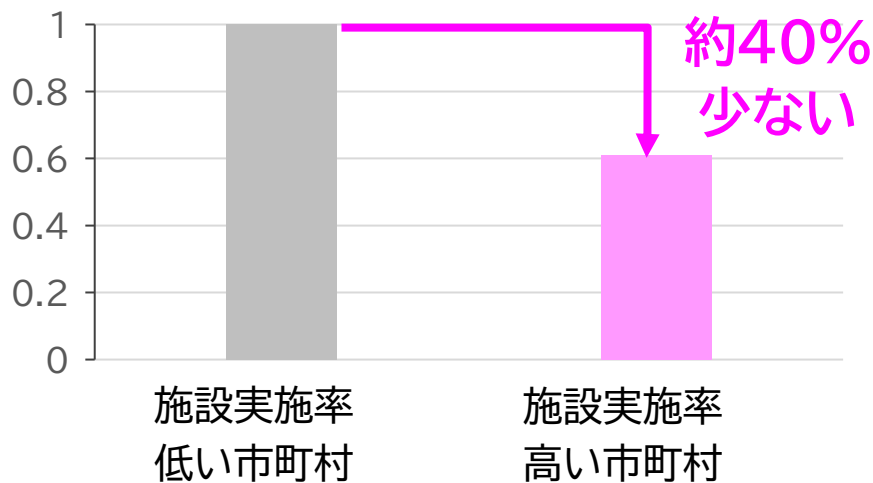
# フッ化物洗口のむし歯予防効果に関する結果報告

## —茨城県のデータを用いた検証—



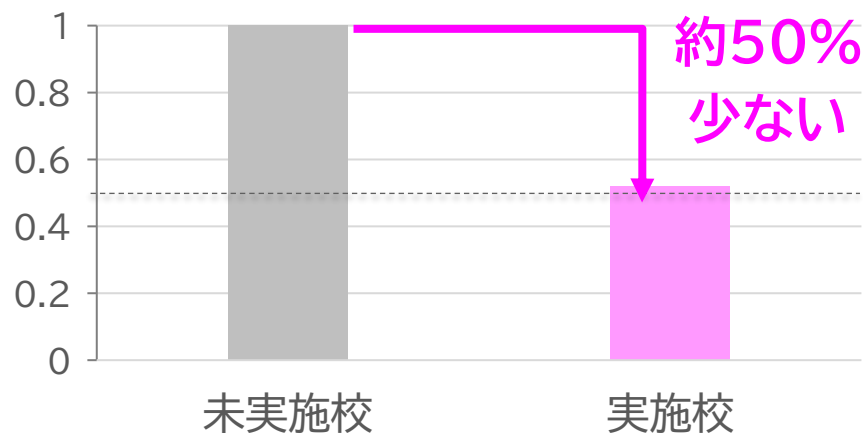
フッ化物洗口を実施する前のむし歯の状況が同じと仮定したとき、フッ化物洗口を実施した就学前施設が多い市町村・小学校は、永久歯のむし歯が約40～50%少ない結果であった。

### 就学前施設 4、5歳児で 実施した効果



小学校1年生の永久歯むし歯の調整リスク比

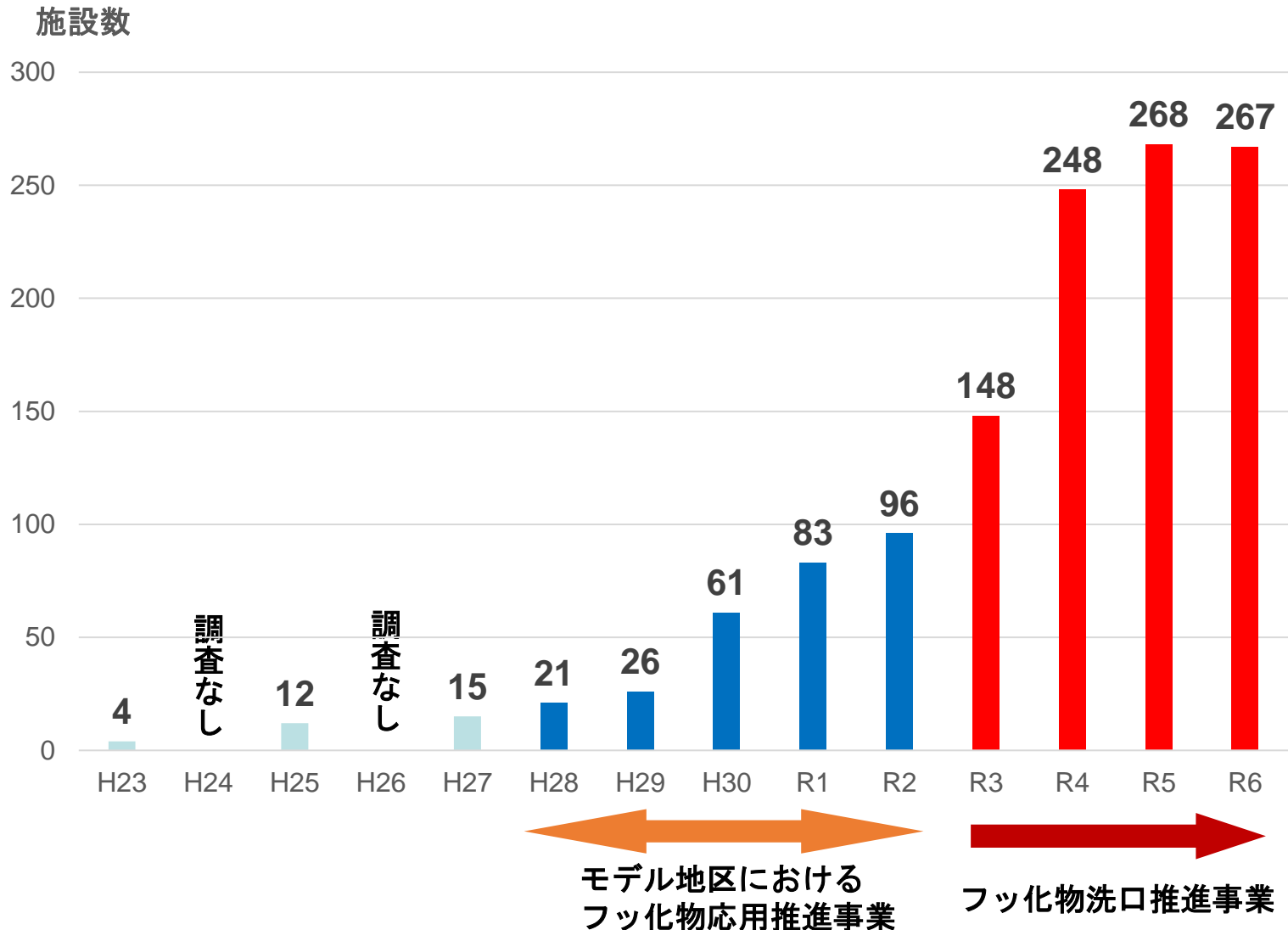
### 小学校1～3年生で 実施した効果



小学校4年生の永久歯むし歯の調整リスク比

# 本県におけるフッ化物洗口実施施設数の推移

※認可外施設含む

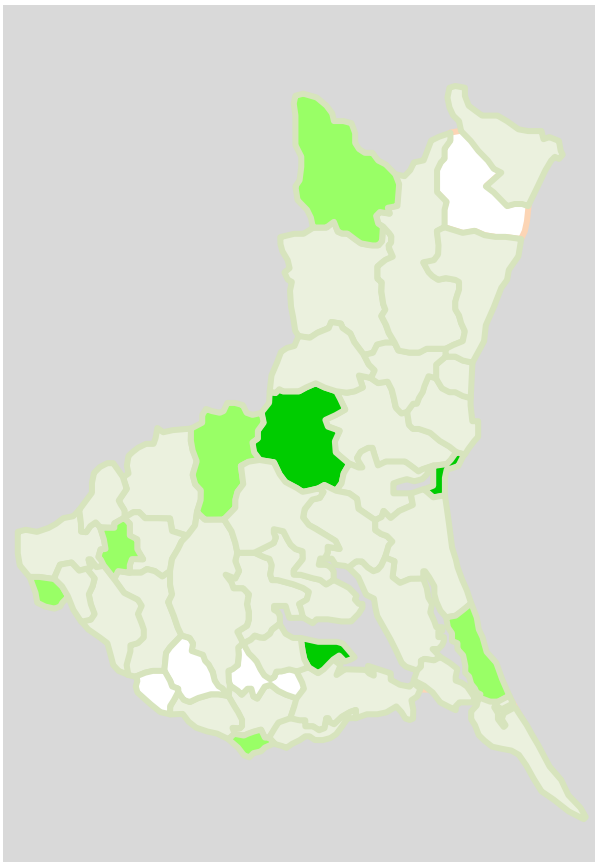


# 就学前施設(幼稚園・保育所・認定こども園)及び小学校でのフッ化物洗口の市町村実施状況(2026年3月末現在)

むし歯予防に効果があるフッ化物洗口の2025年度における市町村の実施状況です。

茨城県では、フッ化物洗口実施によるむし歯予防効果を広くPRすることで、引き続き就学前施設・小学校での実施拡大を図ってまいります。

		小学校での実施予定		
		全校で実施する市町村 (※2)	一部の学校で実施する市町村 (※2)	実施しない市町村
就学前施設での実施予定(※1)	全ての施設で実施する市町村	笠間市、大洗町、美浦村 3市町村	大子町、八千代町 2町	
	一部の施設で実施する市町村	鹿嶋市、桜川市、五霞町、利根町 4市町	水戸市、土浦市、古河市、石岡市、結城市、常陸太田市、北茨城市、取手市、つくば市、ひたちなか市、常陸大宮市、筑西市、坂東市、稲敷市、鉾田市、小美玉市、茨城町、城里町、境町 19市町	日立市、龍ヶ崎市、下妻市、常総市、潮来市、那珂市、かすみがうら市、神栖市、行方市、東海村、阿見町 11市町村
	実施しない市町村	河内町 1町		高萩市、牛久市、守谷市、つくばみらい市 4市



※1 認可外施設は除く

※2 一部学年のみで実施する場合も含む

- 全ての就学前施設・小学校においてフッ化物洗口を実施した市町村(3市町村)
- 全ての就学前施設においてフッ化物洗口を実施した市町村  
または全ての小学校においてフッ化物洗口を実施した市町村(6市町)  
※ただし、フッ化物洗口を実施する施設または小学校が0の市町村を除く
- 少なくとも1か所以上の就学前施設または小学校においてフッ化物洗口を実施した市町村(31市町村)
- フッ化物洗口を実施する就学前施設・小学校がない市町村(4市)

## 【お問い合わせ先】

(就学前施設に関すること)

茨城県保健医療部健康推進課 健康増進担当

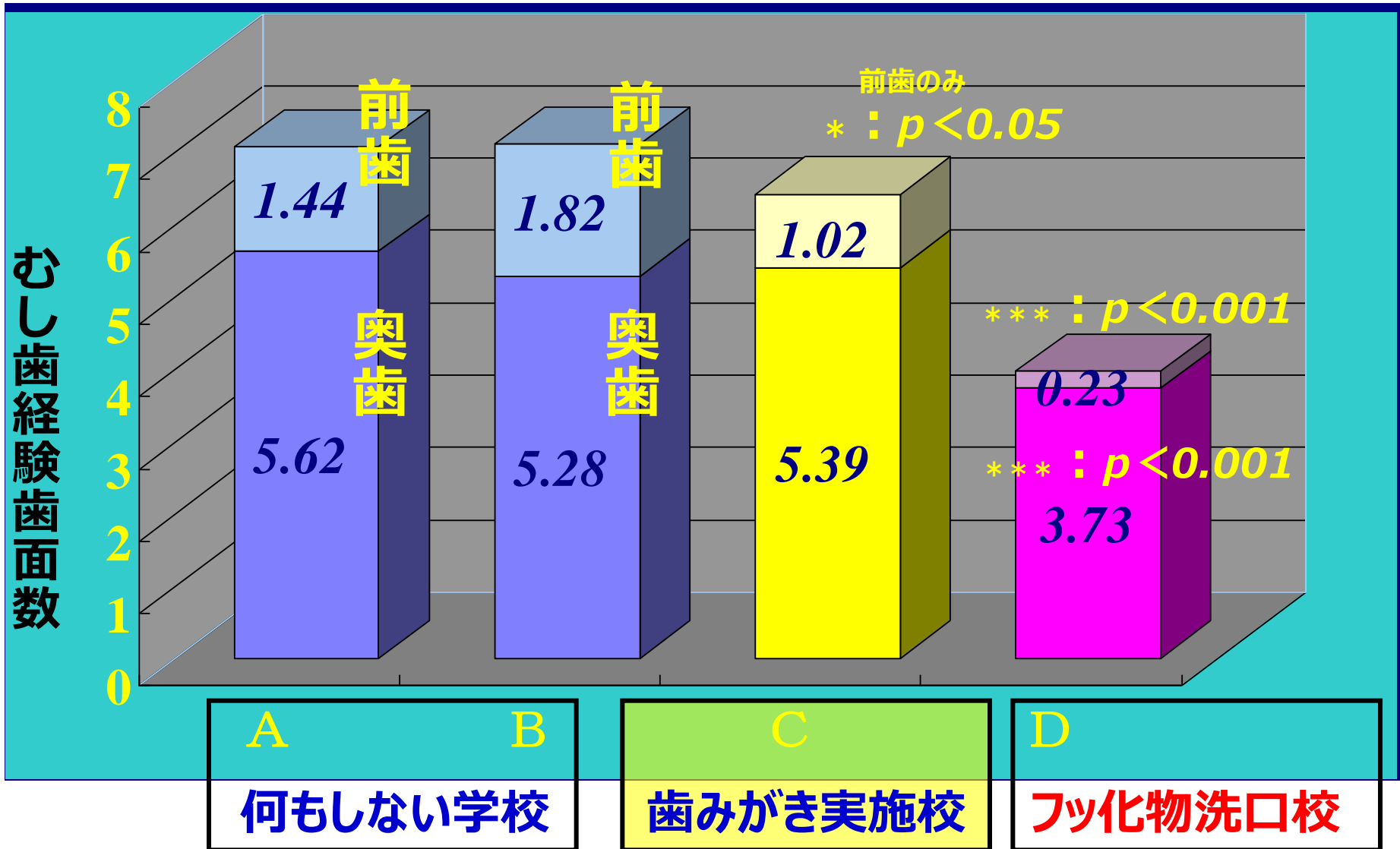
電話: 029-301-3229 メールアドレス: [care3@pref.ibaraki.lg.jp](mailto:care3@pref.ibaraki.lg.jp)

(小学校に関すること)

茨城県教育庁学校教育部保健体育課 健康教育推進室

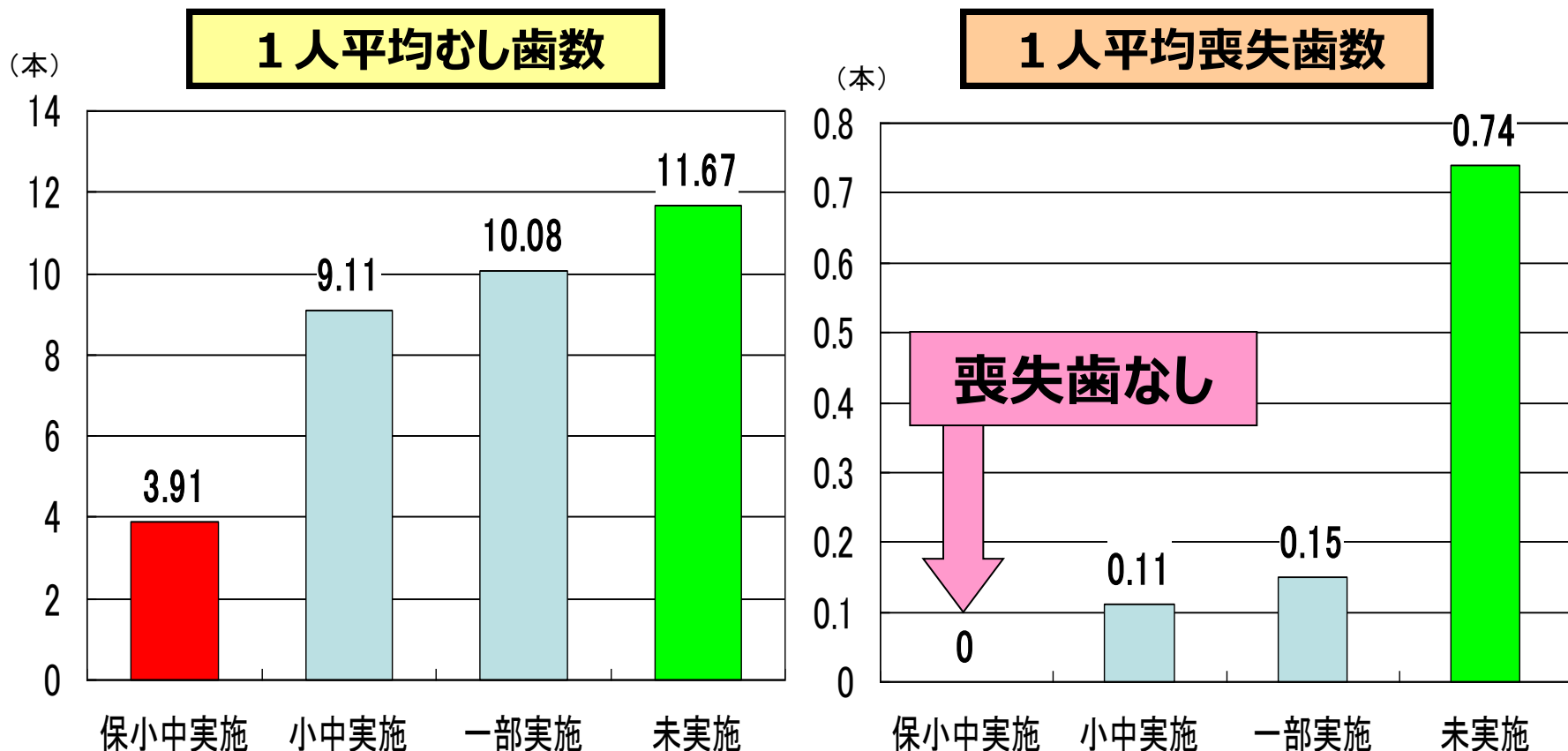
電話: 029-301-5349 メールアドレス: [hotai1@pref.ibaraki.lg.jp](mailto:hotai1@pref.ibaraki.lg.jp)

# 前歯と奥歯にフッ化物洗口の大きな効果！



小学校での、歯磨き実施とフッ化物洗口実施による、むし歯経験歯面数の比較

# 小児期のフッ化物洗口が成人期にもたらす効果



- 新潟県弥彦村で平成15年度乳幼児健診を受診した母親87名（平均年齢31.6歳）
- 対象者をフッ素洗口実施経験別に4群に分け、歯科健診結果を比較した。
- 評価は1人平均むし歯数と1人平均喪失歯数を用いた。

**●小児期のフッ化物洗口が成人期にも継続し喪失歯の減少をもたらすことがわかった。**



# クイズ

**全世界で最も蔓延している病気は？**

# 歯周病は減っていない

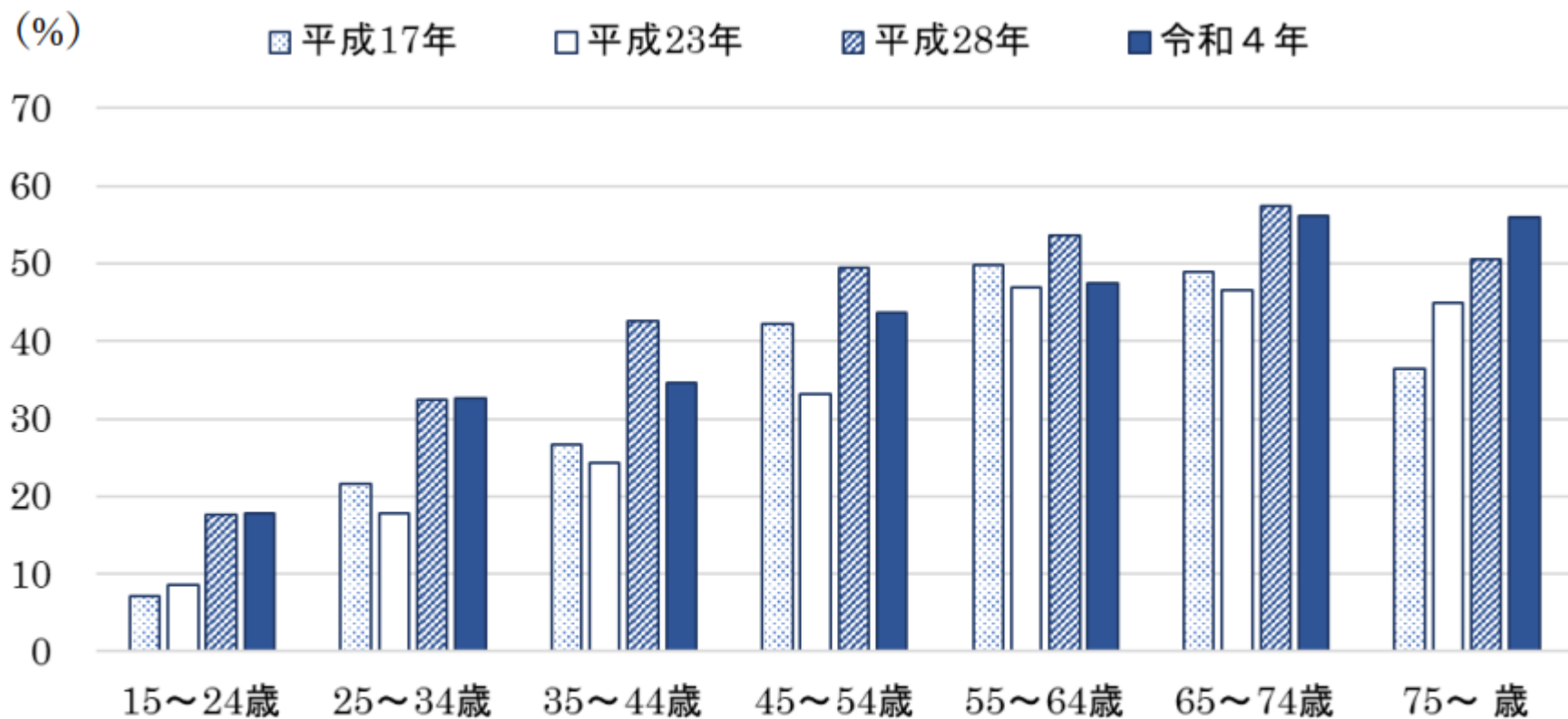


図20. 歯周ポケット（4mm以上）を有する者の割合の年次推移、年齢階級別



# 歯周病予防には



- **歯みがき**

歯垢中の歯周病菌を除去することが必要です。

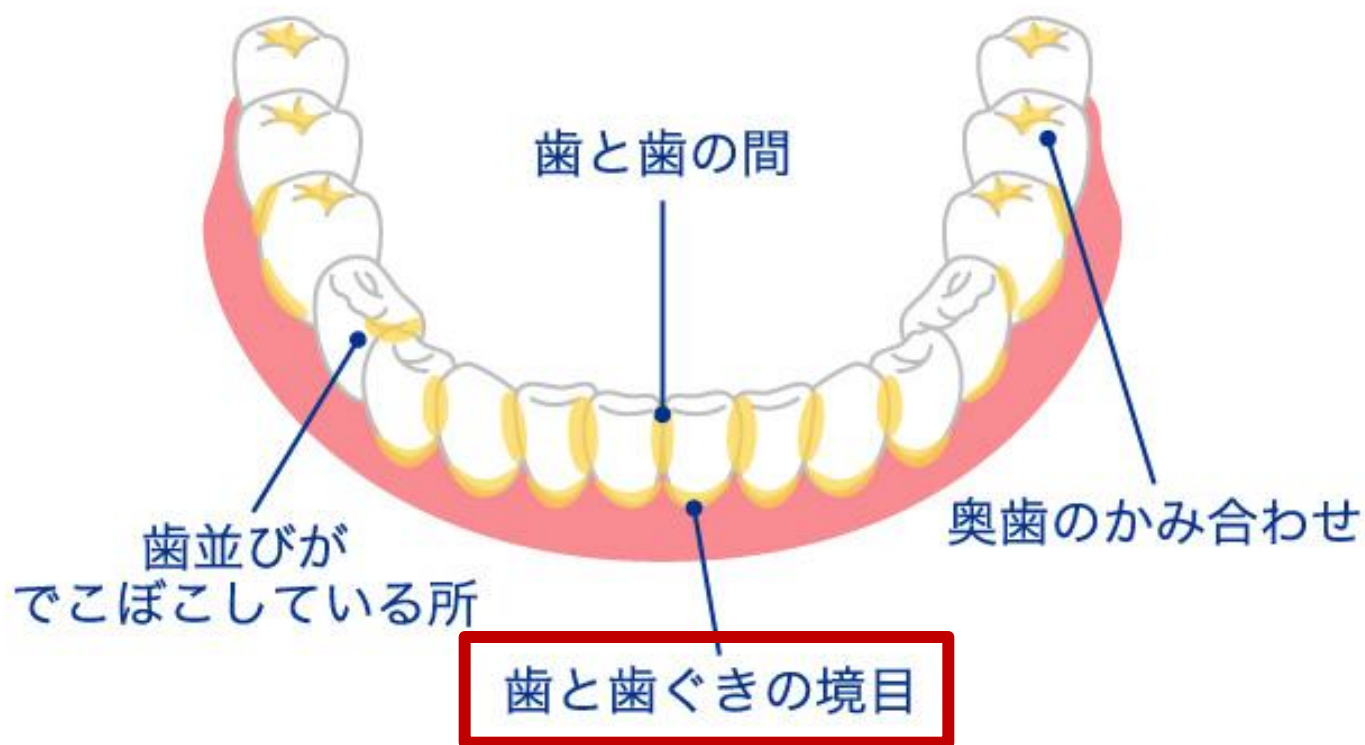
- **歯間ブラシやデンタルフロス**

歯みがきだけだと60%程度の歯垢除去率が、これらを歯みがきに加えて実施することにより、80%程度まで除去できると言われています。

- **禁煙**

喫煙は糖尿病と並んで、歯周病の2大危険因子と言われています。禁煙は全身の健康だけでなく歯周病の予防にも重要です。

# みがけていないのはどこ？



**この部分の歯垢（プラーク）が取り除けていないことが、  
歯周病のリスクになる！**

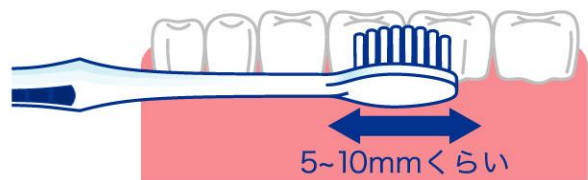
# 歯みがきの基本



- ① **毛先を歯の表面にあてる**  
毛先を歯と歯ぐきの境目、  
歯と歯の間にしっかりあてましょう



- ② **軽い力で動かす**  
毛先が広がらない程度の方で



- ③ **小刻みに動かす**  
5 ~ 10mmくらいの幅を目安に  
1 ~ 2本ずつみがく

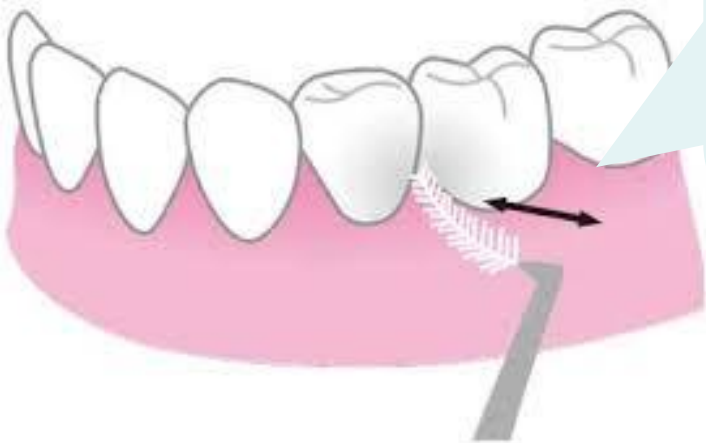
# 歯間ブラシが効果的な部位は？

歯間ブラシは

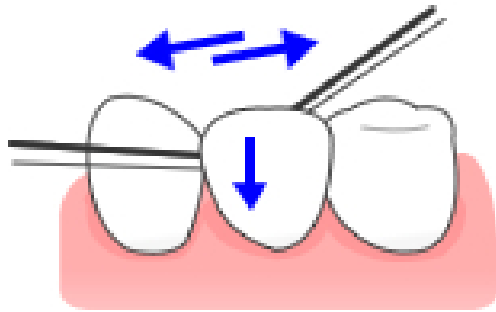
- ある程度隙間のある所しか入らない！
- 歯周ポケットの深いところまで入らない！

## 歯間ブラシの使い方のポイント

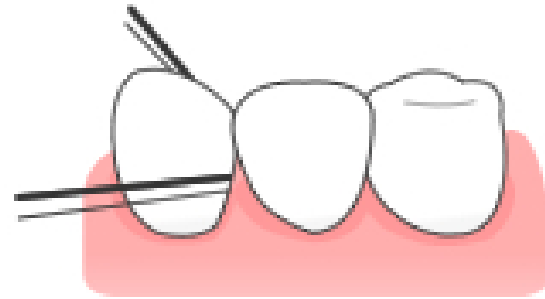
- 隙間の大きさに合わせたサイズを使う
- 歯の側面に沿わせ、出し入れ
- 強い力で無理に行わない



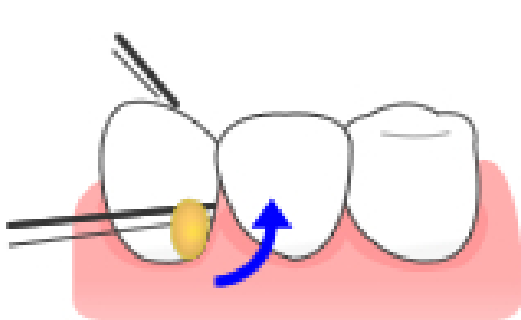
# デンタルフロスの使い方



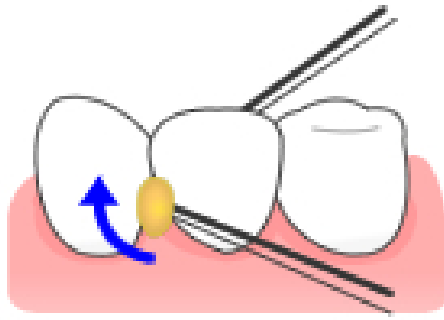
① のこぎりのように  
動かしながら、入れる



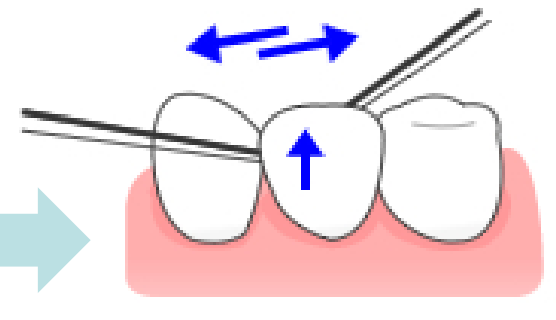
② 歯の歯ぐきの中に  
糸が隠れるくらい入れる



③ 歯面に沿わせて  
掻き出します



④ 反対側の歯も  
同様に



⑤ はずす時も  
のこぎり動き

# 自分の歯みがきではとれない汚れも



## 歯垢(プラーク)

食べかす（磨き残し）が歯につき、細菌が繁殖したかたまり（歯垢 1 mgには細菌10億個）。ねばねばしている。

食後 8 時間程度で形成

正しい歯磨きで除去可能

## 歯石

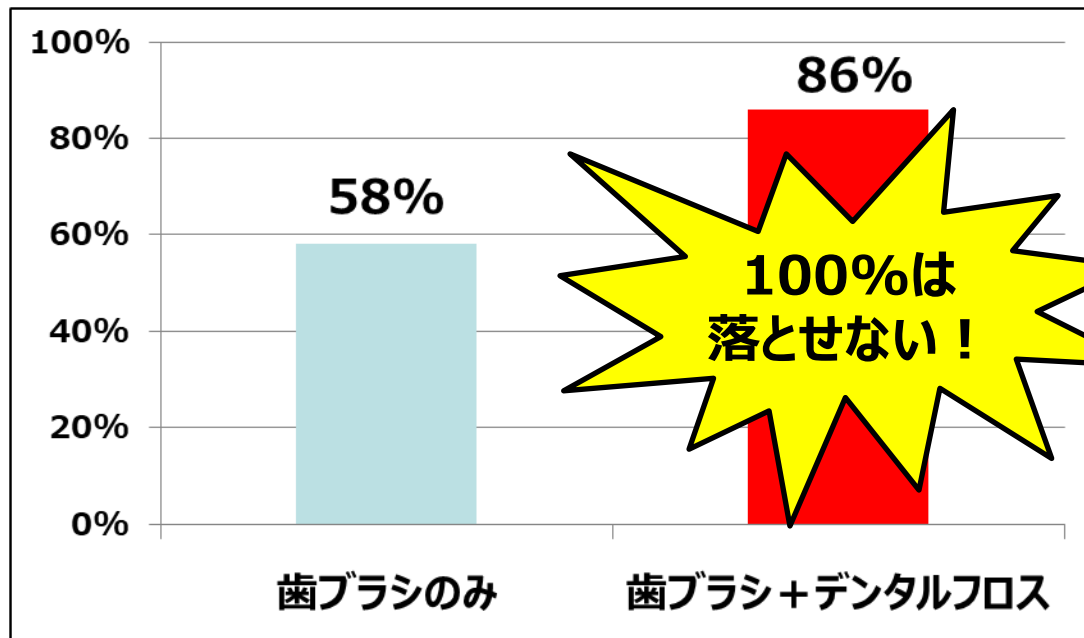
歯垢が石灰化して硬くなったもの。表面がざらざらしているので、歯垢が付着しやすい。

歯垢が歯石になるのは、2 日～2 週間

歯科医療機関で機械的にしか除去できない

# セルフケアだけでは不十分

歯垢除去率



定期的に歯科医院で歯石除去をするとともに、  
お口の健康チェックをすることが大切！

# 歯周病予防だけでなく、 大人もむし歯予防が重要です



# 約 3 割の人に治療していないむし歯がある

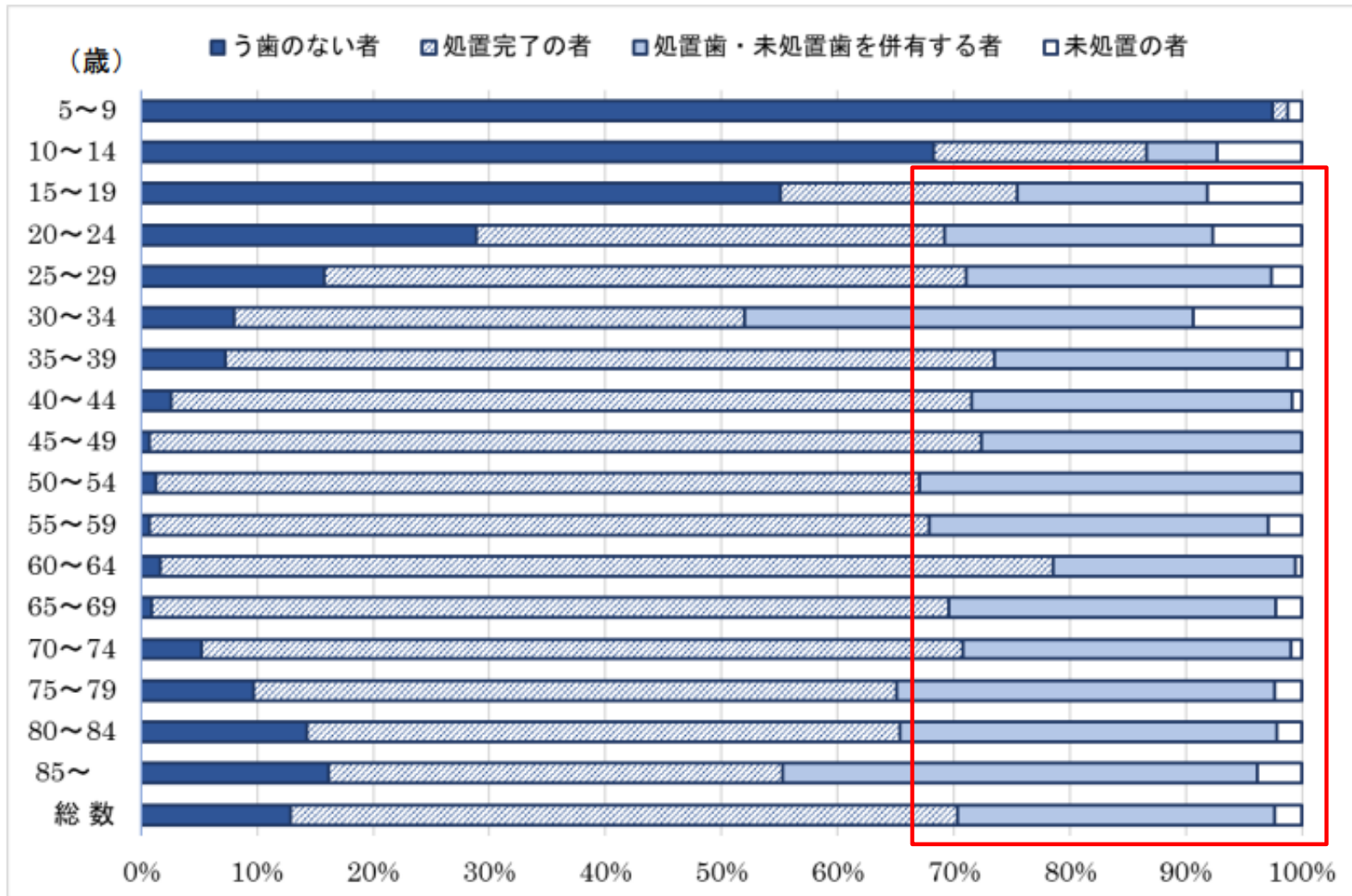
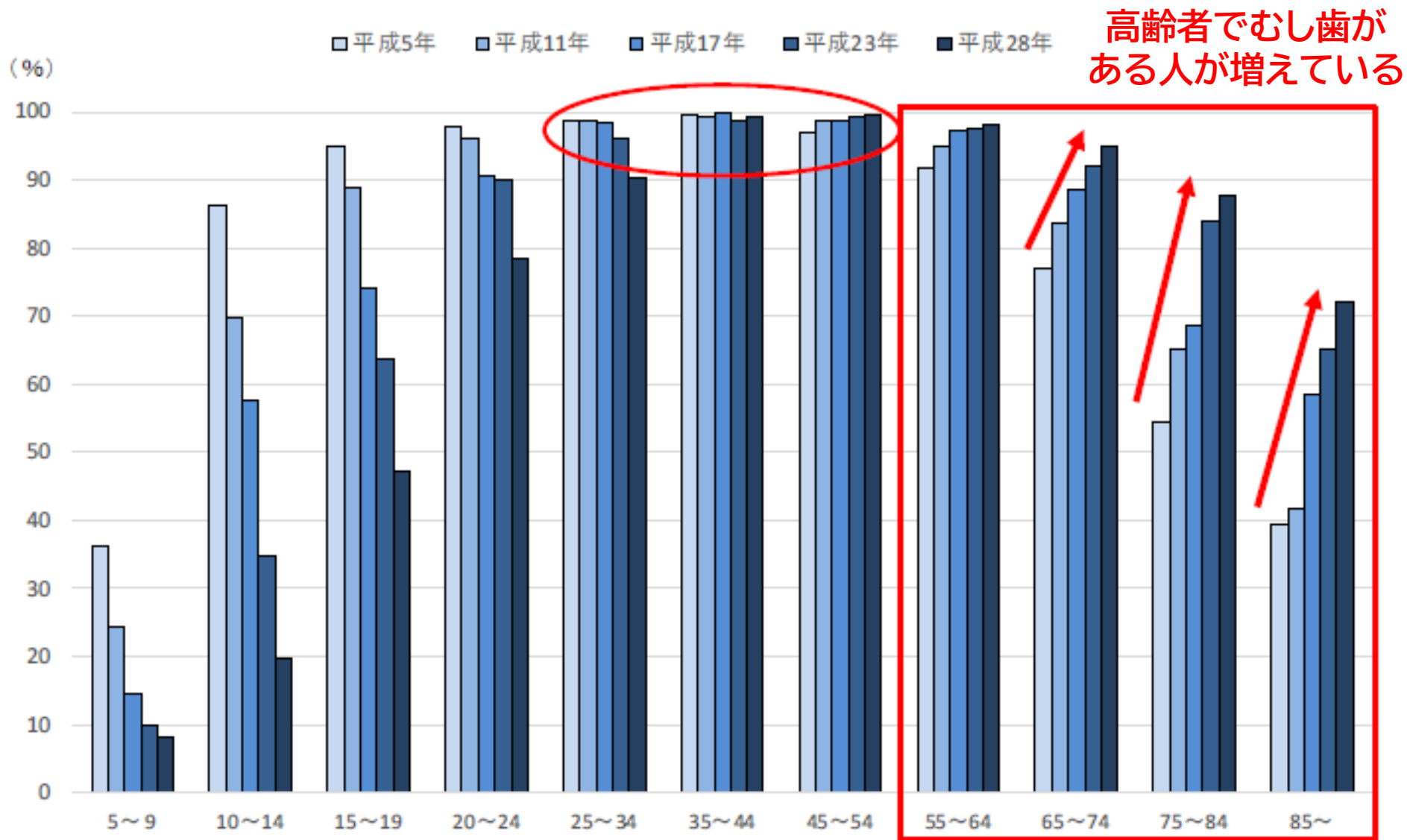


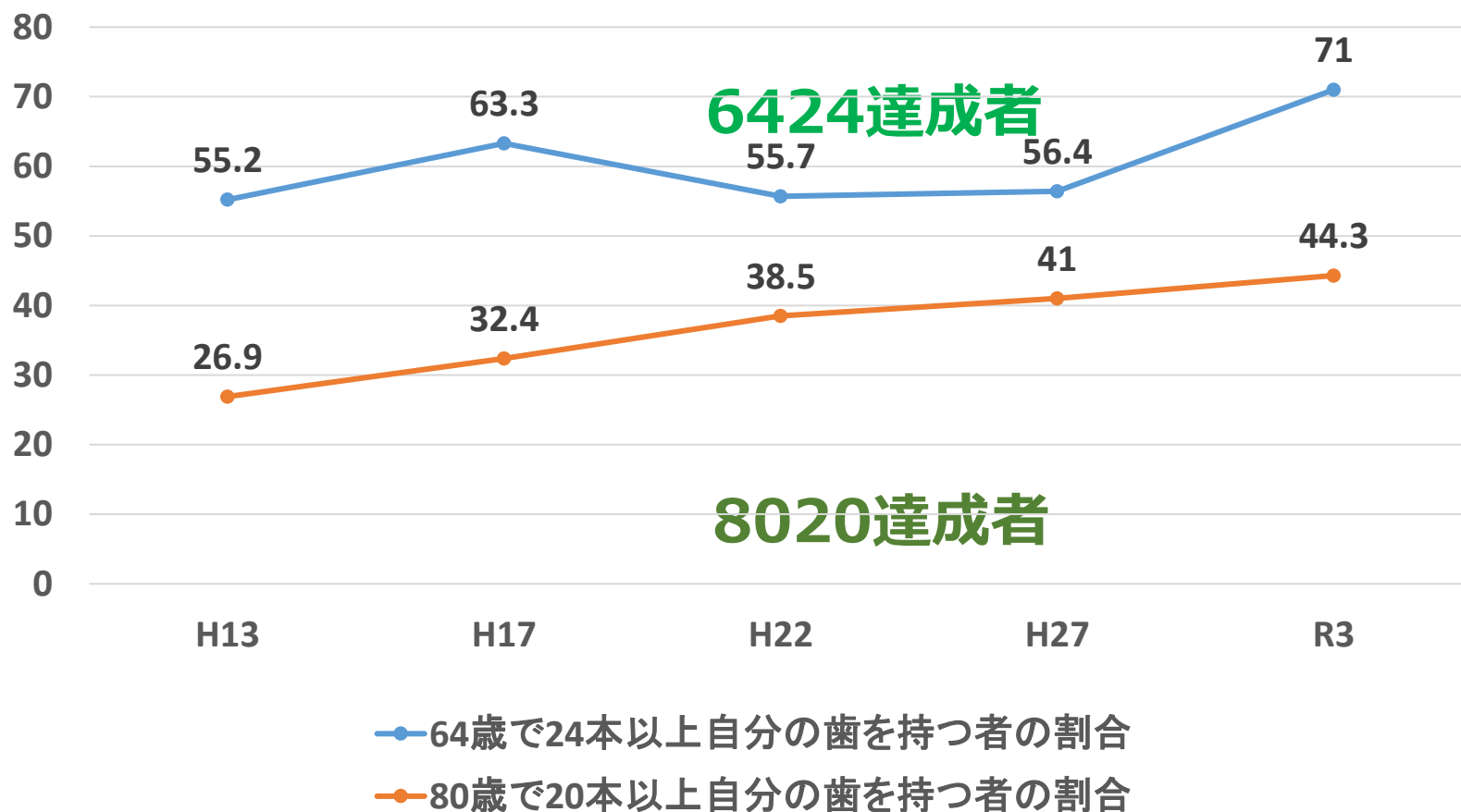
図 7. う歯を持つ者の割合 (永久歯 : 5 歳以上)

# 年齢階級別のう蝕有病率の年次推移



う蝕有病率の年次推移(永久歯:5歳以上)

# 64歳で24本以上、80歳で20本以上の自分の歯を持つ者の推移



# 第110回 歯科医師国家試験 (平成29年2月5日)C問題28番

齲蝕予防の効果でエビデンスレベルが最も高いのはどれか。1つ選べ。

- a フッ化物の応用
- b 定期的な歯科検診
- c 水流圧洗浄器の使用
- d デンタルフロスの使用
- e 甘味食品摂取量のコントロール

研究・科学の進展とともに、歯科教育や国家試験も変わっていきます！  
歯科専門職が、足並みをそろえていく必要があります。

(東北大学 相田潤先生提供スライド)

# フッ化物洗口マニュアル

市町村担当者、施設職員、講師（歯科医師・  
歯科衛生士等）向けです。



# フッ化物洗口リーフレット

概要が記載されているため、保護者等  
向けです。



# フッ化物に関するポスター



むし歯予防動画 家族みんなで見てね  
 はじめよう！フッ化物洗口 (大人向け)  
 ふっそのうがいでむしばよぼう (子ども向けアニメーション)

# フッ化物洗口啓発動画

大人用



子ども用

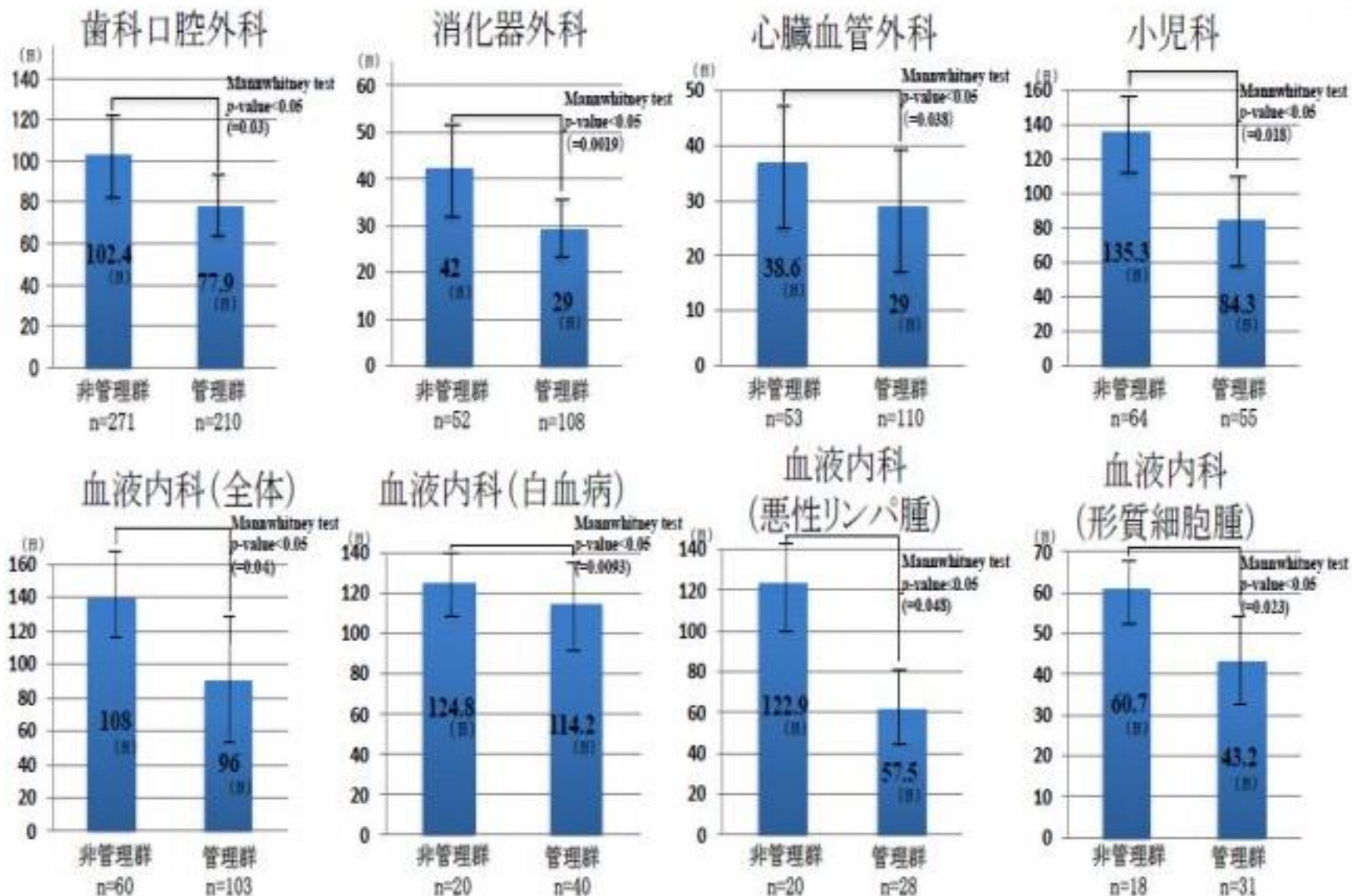


# 周術期口腔機能管理の意義

- 気管挿管時のリスク軽減  
(歯牙の破折、脱落など)
- がん化学・放射線治療時の口腔粘膜  
有害事象の予防
- 術後合併症の予防
- 在院日数の削減



# 口腔機能管理による在院日数の削減効果



# 口腔管理のポイント

★口は使わないと汚れます。

○歯は歯ブラシでみがきましょう！

- 入れ歯の管理について

- 毎食後口から外して清掃する。
- 義歯用歯ブラシでしっかりこすり洗いする。
- ばねの部分は汚れが付きやすいので小さい歯ブラシで丁寧に磨く。
- 夜間は入れ歯を外す。入れ歯は乾燥させず、入れ歯洗浄剤を使用する。
- 入れ歯に隣接した歯は汚れがたまりやすいです。



# 清掃用具



粘膜用ブラシ



eブラシ

他の吸引装置付ブラシ

吸引装置付ブラシ

はじまっています、  
受動喫煙対策。



2019年7月1日START!



病院・学校

敷地内禁煙!  
(喫煙専用室あり)

2020年4月1日START!



飲食店

原則屋内禁煙!  
(喫煙専用室あり)



オフィス・事業所など

原則屋内禁煙!  
(喫煙専用室あり)

# ACTION!

2020年4月から飲食店やオフィスなど、様々な施設でスタート!

2020年4月から

多くの人を利用する全ての施設において**原則屋内禁煙**です

# 施設の種類によって 屋内に喫煙場所が 設置されている場合があります。



- 健康への影響が大きい、子供や患者の方に特に配慮し、学校・病院・児童福祉施設等、行政機関は、屋内**完全**禁煙です。
- その他、飲食店・事業所等も**原則**屋内禁煙となりますが、条件によっては屋内に喫煙できる場所を設けることもできます。

# 加熱式タバコも「たばこ」です

- 加熱式タバコは、タバコを燃焼させずに加熱することで、ニコチンを含むエアロゾルを発生させるタバコ製品です。
- 日本では2014年から販売され、急速に普及しています。

## 例

**iQOS**  
(アイコス)  
【フィリップモリス社】

アイコス用の  
たばこ



**Ploom TECH**  
(プルームテック)  
【JT】

プルームテック用の  
たばこ

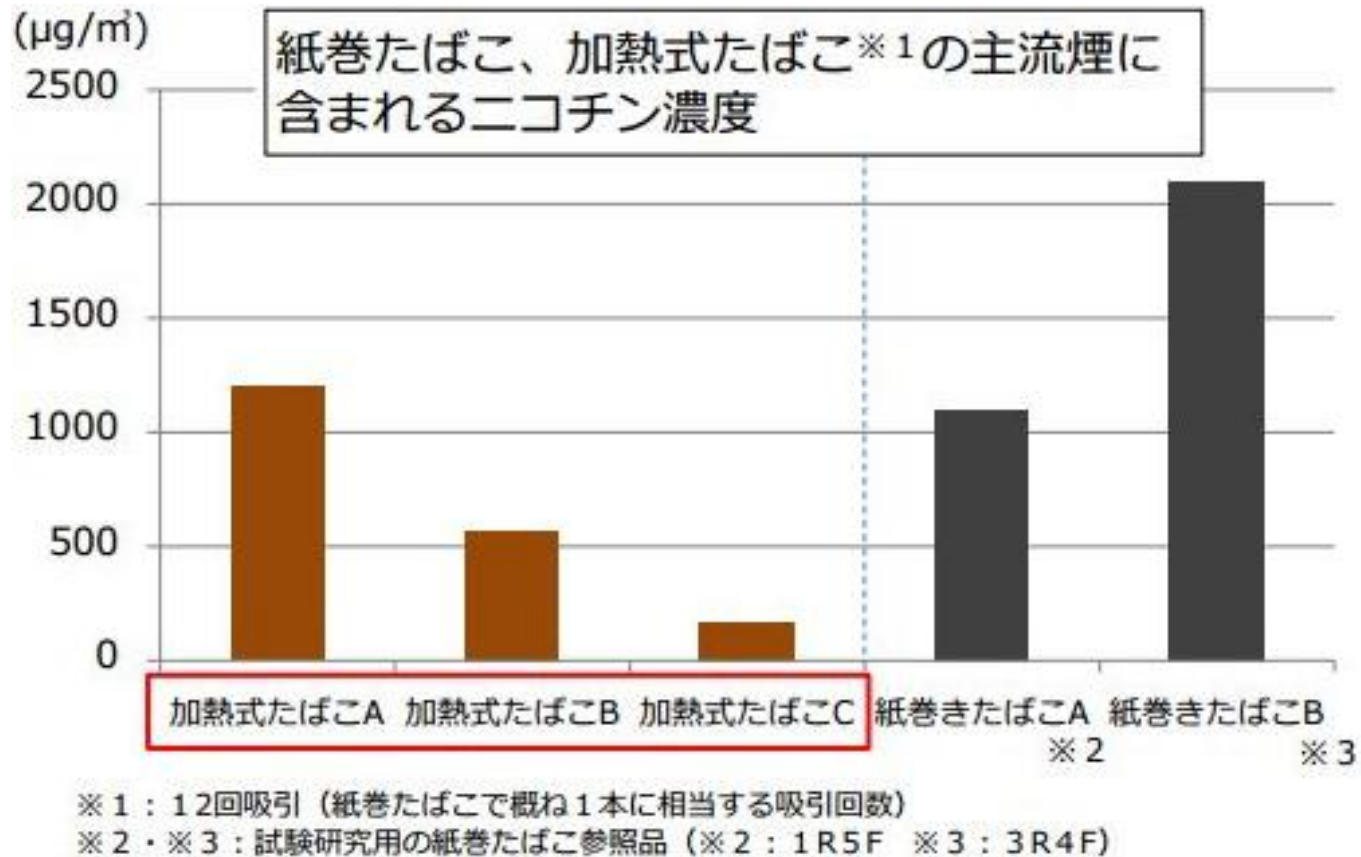


**glo**  
(グロー)  
【アリイ株式会社】

グロー用の  
たばこ



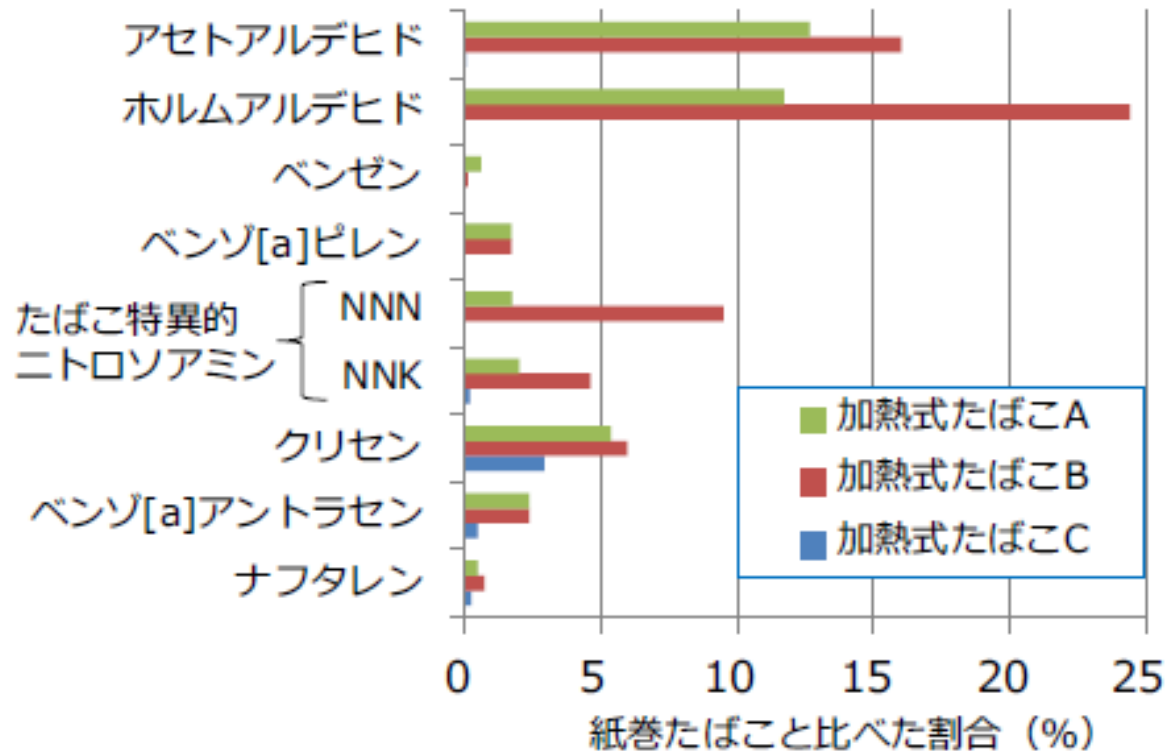
# 加熱式タバコのニコチン



**加熱式タバコの主流煙には、紙巻きタバコと同程度のニコチンを含む製品もある。**

# 加熱式タバコの発がん性物質

加熱式たばこ主流煙中の発がん性物質の一例  
(紙巻たばこ※3の主流煙に含まれる各成分量を100%としたときの割合)



※3：試験研究用の紙巻たばこ参照品 (※2：1R5F ※3：3R4F)

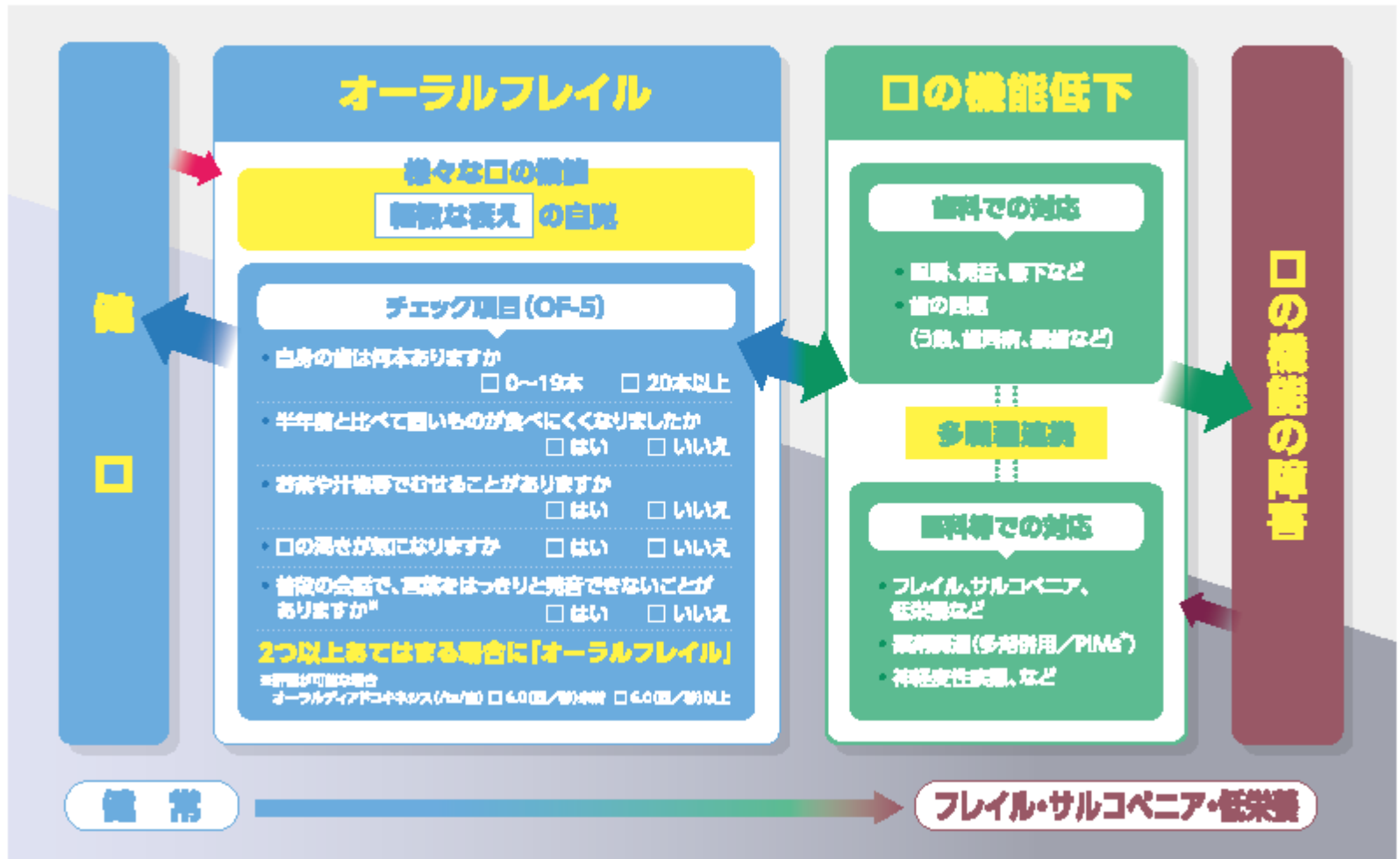
- 加熱式タバコの主流煙に含まれる主要な発がん性物質の含有量は、紙巻きタバコに比べれば少ない。
- 加熱式タバコ喫煙時の室内におけるニコチン濃度は、紙巻きタバコに比べれば低い。

# ★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け



— 協賛学会 日本老年医学会  
 — 協賛学会 日本老年病学会  
 — 協賛学会 日本サルコペニア・フレイル学会

# オーラルフレイル概念図 専門職種向け



©Potentially Inappropriate Medications (PIMs) 2020

—協理 日本人歯科医学会  
—協理 日本老年口腔医学会  
—協理 日本サルコペニア・フレイル学会

# 高齢者 歯20本未満だと6年後の 閉じこもりが1.4倍多い

図 1

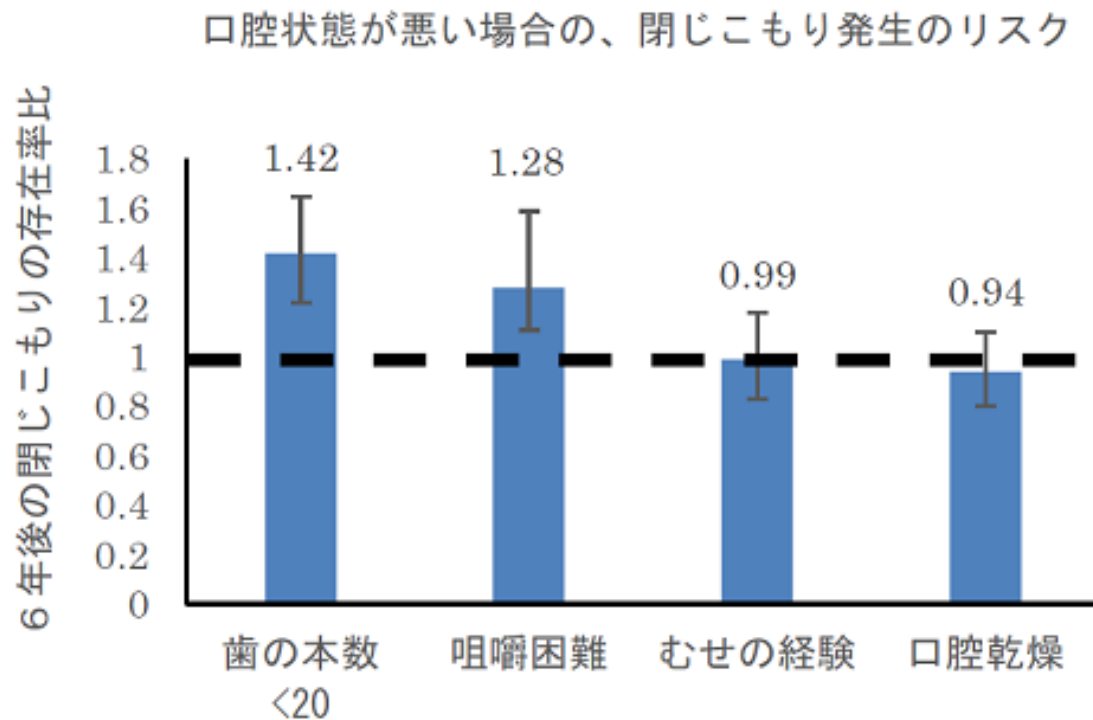


図1. 口腔状態と6年後の閉じこもり状態との関係  
(ベースライン時点で閉じこもっていない26,579人).

# オーラルフレイル対策

- 1 口の中を清潔に保つ
- 2 口のトレーニングを行う
  - (1) 唾液腺マッサージ
  - (2) 口の体操
- 3 定期的にかかりつけ歯科医を受診する

# 内容

- 歯・口腔のなりたち
- 歯・口腔の異常・疾患と予防
- 妊産婦と乳幼児の歯科保健
- その他、最近のトピックス
- まとめ

# クイズ

**大人の歯は全部で何本でしょうか？**  
(親知らず除く)

# クイズ

茨城県の歯科保健のスローガンは？

A. 80   ・ 64

 ヒント

には数字がはいります  
みがこーモンの印籠にも..



よ坊さん

ご当地よ坊さん 茨城県

# クイズ

**8020達成者の割合は？**

**A. 1 約40%**

**2 約50%**

**3 約60%**

(R4年度)

# クイズ

**フッ化物が入った歯みがき剤**

**どのくらいつけるといい？**

- A. 1 泡ばっかりになっちゃうからちょっとだけ**
- 2 なんとなく歯ブラシの半分**
- 3 歯ブラシのサイズによるけど、一列**

# クイズ

**歯みがきした後のうがいは何回？**

**A. 1 いっぱい**

**2 2回以上**

**3 1回**

**4 うがいはしない**

# クイズ

**むし歯予防に一番効果的な方法は？**

- A.**
- 1 歯みがきをする**
  - 2 甘い食べ物・飲み物を控える**
  - 3 フッ化物を使う**

ご清聴ありがとうございました

