

熊本市の子どものむし歯対策

第1回歯科保健部会において、各委員の皆様から子どものむし歯対策について、ご意見をいただきました。また、主な取組として、「子どもに関わるあらゆる場面と人にターゲットを絞った啓発の強化」と「フッ化物を応用したむし歯予防事業の充実」の2つの項目に分けて、追加でご提出いただきましたご意見等を整理し、子どものむし歯対策の方向性と今後の取組(案)についてまとめました。

1 ご意見

取組1 子どもに関わるあらゆる場面と人にターゲットを絞った啓発の強化

- ・ 地域での活動時にリーフレットの配布を行う。
- ・ 両親への保健指導だけでなく、祖父母世代の高齢者が集まる場においても、「仕上げみがき」「おやつとの与え方」などの啓発を行い、家族全員で意識を高める工夫が必要。
- ・ 歯科医院のみに任せるのではなく、一般の病院・クリニックにおいても口腔衛生の啓発できる、協力いただける策や方法があるとよい。
- ・ 妊娠期から「口腔衛生」に対しての関心をもつことができるような啓発は重要。
- ・ 子どもの健康は大人の責任として考え、生まれる前から生まれてからとつながっていく啓発を！
- ・ 産科との連携、ポスター掲示、リーフレット配布、若い世代への啓発活動時にサンプルなども。
- ・ 広い世代に向けて意識付けとして、twitter など SNS を活用し、むし歯有病者率の現状やむし歯予防に関する取り組みを発信し続けていく。
- ・ プレ親世代である大学生へ情報提供を行う。

取組2 フッ化物を応用したむし歯予防事業の充実

- ・ 「満1歳」から無料は、実現出来たらとても良い。無料期間を限定(3年など)してはいかがか。
- ・ フッ化物応用の効果を理解してもらうため、企業などに説明やサンプル配布を協力してもらう。
- ・ 働き世代の時間がないという方へどうアプローチするか課題。
- ・ フッ化物洗口が義務化されていないことに驚いた。各施設の実情に合わせた実施方法の提案や実施に向けた勧奨強化もぜひ進めていただきたい。
- ・ 小学校におけるフッ化物洗口で、児童を通して保護者へも口腔ケアについて関心を持っていただけるように取り組みたい。
- ・ フッ化物洗口は、施設スタッフの必要性の理解も必要。



2 方向性(案)

子どものむし歯有病状況の改善を図るため、「子どもに関わるあらゆる場面と人にターゲットを絞った啓発の強化」と「フッ化物を応用したむし歯予防事業の充実」の2つの取組を柱として、①妊婦歯科健診の受診勧奨、②妊娠期からの保健指導の充実、③リーフレットの配付先、設置場所の拡充、④歯科健診とフッ化物塗布の充実、⑤フッ化物洗口の実施に向けたアプローチの5つを具体的取組として掲げ、関係機関・団体と行政が協働で取り組む。

3 今後の取組(案)

- ① **妊婦歯科健診の受診勧奨の強化** 》》 妊婦歯科健診の受診率の向上
- 行政** ▶ 母子手帳交付時に受診勧奨チラシを配付し、歯科健診受診の必要性を啓発
▶ 産科医療機関等に受診勧奨用ポスターの掲示を要請
- 関係機関** ▶ 妊婦健診時等において、歯科健診の受診勧奨に協力
▶ 産科医療機関や歯科医療機関、かかりつけ薬局等でポスターを掲示
- ② **妊娠期からの保健指導の充実** 》》 子どものむし歯予防に関する意識の向上
- 行政** ▶ 母子手帳別冊に子どものむし歯予防に関する記事を掲載し、情報を提供する。
▶ 妊産婦健康相談や幼児健診等での歯科保健指導内容の充実
- 関係機関** ▶ 妊婦に対し、子どものむし歯予防に関する歯科保健指導を実施
- ③ **リーフレットの配付先、設置場所の拡充** 》》 幅広い世代へ歯科保健情報を提供
- 行政** ▶ 各世代に適したリーフレットの作成と配付
▶ 歯科衛生士会作成の動画「むし歯予防4つのポイント」を活用したチラシの配付
▶ LINE、Twitter 等の SNS を活用した情報の発信
▶ リーフレットの配付について協力依頼
【依頼先】 産科、小児科、歯科医院、薬局等の医療機関
大学や専門学校
保育所、幼稚園、地域の子育てサークル等
PTA 協議会や民生児童委員協議会等の地域組織
- 関係機関** ▶ 産科、小児科、歯科医院、薬局等においてリーフレットを配付
▶ 保育所や幼稚園等の保護者が集まる場での啓発への協力
▶ 大学生(親になる前の若い世代)、働き世代や祖父母世代への啓発に協力
- ④ **歯科健診とフッ化物塗布の充実** 》》 永久歯までの切れ目ない歯科健診とフッ化物塗布
- 行政** ▶ フッ化物塗布事業の拡充。
▶ 地域の歯科医療機関で継続実施する重要性を啓発
- 関係機関** ▶ フッ化物塗布継続の習慣付けの啓発を実施
▶ フッ化物塗布の有効性を各々の活動の場で啓発
- ⑤ **フッ化物洗口の実施に向けたアプローチ** 》》 フッ化物洗口の勧奨強化
- 行政** ▶ 施設の实情に合わせた実施方法を提案
▶ 現場の負担軽減を図る資材(洗口剤や音楽 CD)の提供と技術支援
▶ 施設職員の理解を得るための資料を関係課と検討し作成
- 関係機関** ▶ フッ化物洗口未実施施設への勧奨に協力
▶ フッ化物洗口の実施と保護者への事業周知

4 キャッチフレーズ、目標について

キャッチフレーズについてのご意見

- 健康はむし歯ゼロから
- 歯を強くして 笑顔 咲く！
- 歯が生えたらむし歯予防・フッ化物
- はじめの一步は歯みがきから
- むし歯ゼロ！母子の健康取り戻す！
- 夜磨こう、親子でやればむし歯減る
- ◎ フッ素と歯みがき！むし歯ゼロ☆
- 親子で取り組む むし歯予防
- むし歯予防 オールくまもとで進めよう！
- むし歯ゼロ 子どもに長生きのプレゼント
- 一生使う大事な歯 守ってあげよう 大人の手で
- 「妊娠したら歯科健診、歯が生えたらフッ化物」
- しゅっしゅっしゅっ ぶくぶくぶく ブラシの体操 10年経ったらむし歯消えた
- 歯みがき歯みがき食べたら歯みがき！かわいいわがこにや仕上げみがきを！！
- 大切な歯美味しく食べて幸せ乾杯
- 口ん中も菌から守るばい
- 市民みんなの合言葉「目指せ歯みがき日本一」
- 目指そう歯磨き日本一
- ◎ 歯は一生のお友達
- 子のむし歯予防は 大人の歯のケアから
- 歯は生涯のなが〜いお友達
- 守ろうよ おとなになっても むしばゼロ
- 健康はきれいな歯から
- ◎ 親子で楽しく むし歯ゼロ！

目標についてのご意見

- 「平均値を目指す」というのは現実的な目標だと考える。
- 平均値まで達したら、次はトップスリーを目指し、最終的にはナンバーワンというように少しずつ目標を高くしていくと良い。
- 「歯っぴー39 チャレンジ」むし歯のない3歳児の子どもを9割に増やすことを継続すると、政令指定都市の中で、真ん中ぐらいの位置になるのでは。



キャッチフレーズ

「

」

目 標 (案)

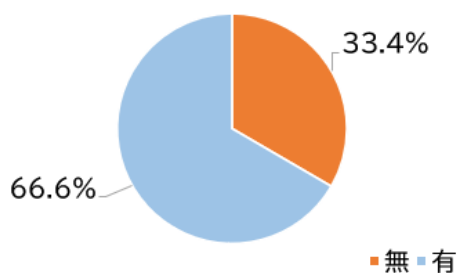
「 むし歯のない子ども ベスト10！ 」

5 むし歯の要因について

(1) R3 年度 1歳6か月児歯科健康診査結果から 歯科健診受診者:5,656 人

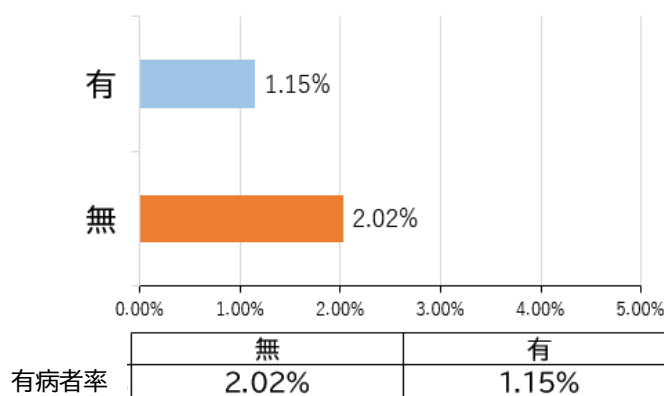
① 仕上げみがきをしていますか。

仕上げみがきの状況



※質問票回答空白(未記入者30人)を除く

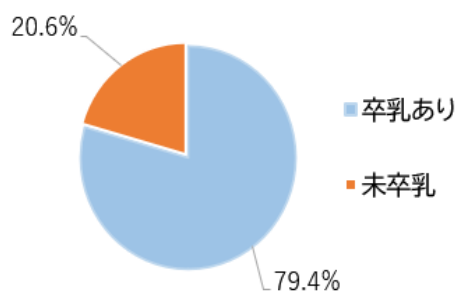
仕上げみがきとむし歯有病者率



1歳6か月児健診時の質問紙の集計結果では、33.4%が保護者による仕上げみがきが無い。そのうち、むし歯を持つ子どもは 2.02%と熊本市平均 1.4%より多かった。

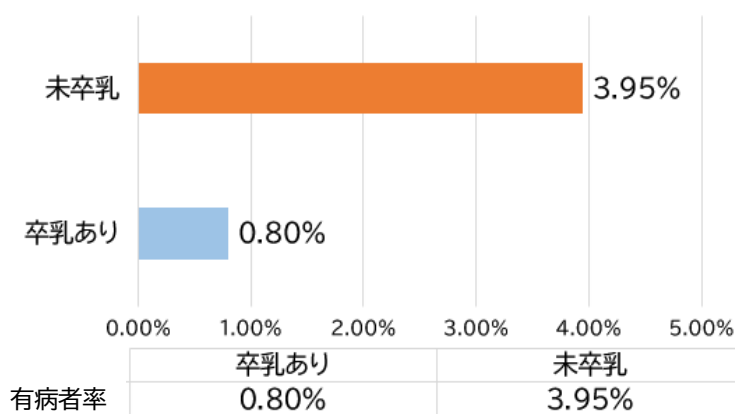
② 母乳を飲ませていますか。

卒乳の状況



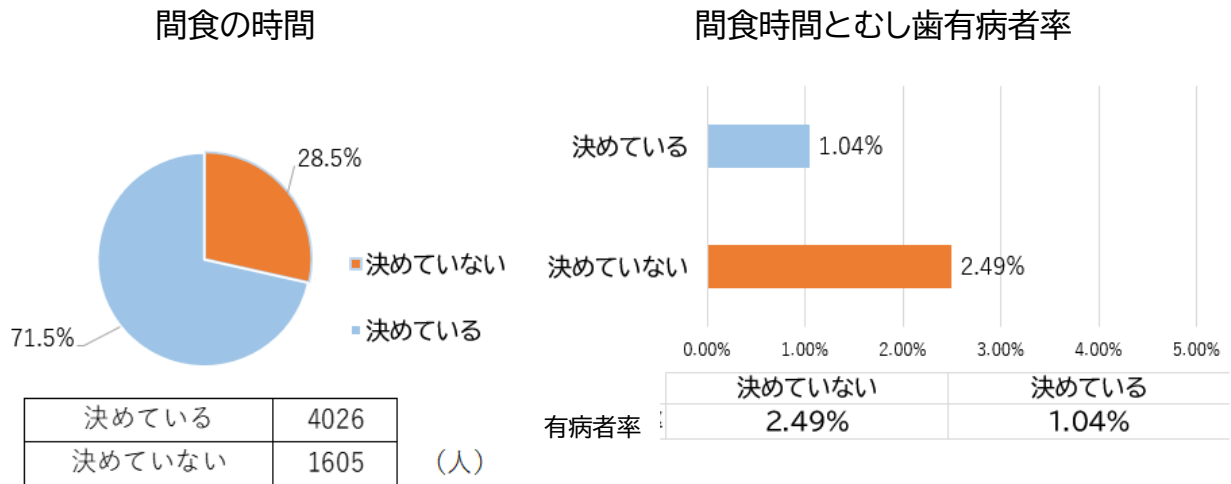
※質問票回答空白(未記入者1人)を除く

未卒乳(母乳)とむし歯有病者率



1歳6か月児健診時に、79.4%が卒乳しており、むし歯を持つ子どもは 0.80%と熊本市平均 1.4%より少ない。逆に卒乳していない子どもは 3.95%と熊本市平均より多かった。健康な歯を保つためには、保護者による仕上げみがきの徹底と間食回数や甘味飲料の与え方に気を付ける必要がある。

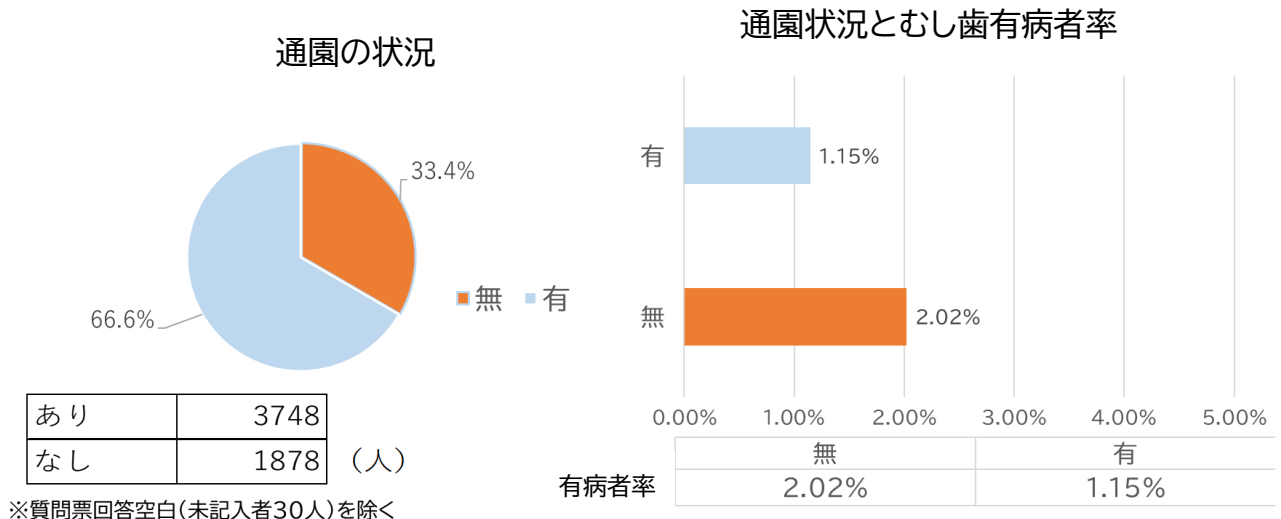
③間食の時間を決めていますか。



※質問票回答空白(未記入者25人)を除く

間食の時間を決めている児は 71.5%、決めていない児は 28.5%で、間食時間を決めていない児にむし歯を持つ子どもが 2.49%と熊本市平均 1.4%より多かった。

④ お子さんはだれがみていますか。 昼間の通園の有無。

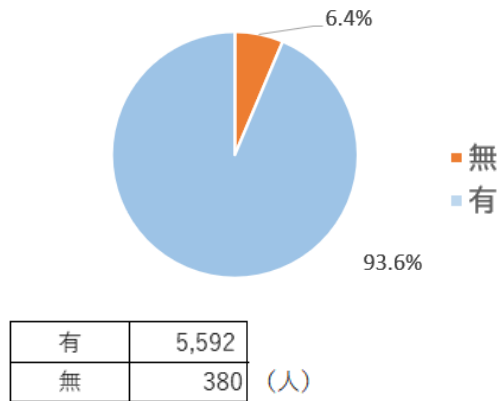


※質問票回答空白(未記入者30人)を除く

1歳6か月児で通園している児は 66.6%、通園していない児は 33.4%で、通園していない児にむし歯を持つ子どもが 2.02%と熊本市平均 1.4%より多かった。

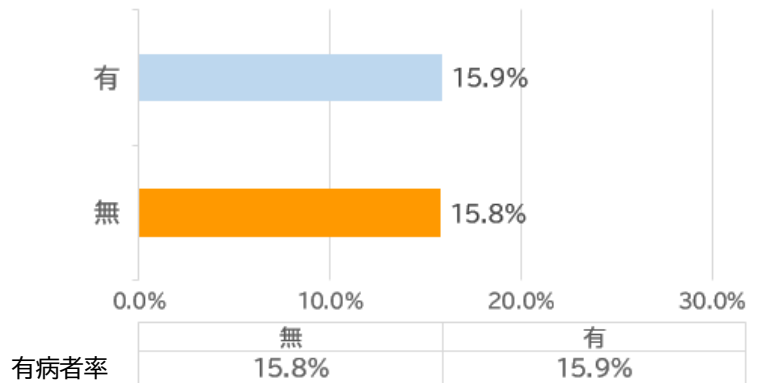
(2) R3 年度 3歳児歯科健康診査結果から 歯科健診受診者:5,991 人

通園の状況



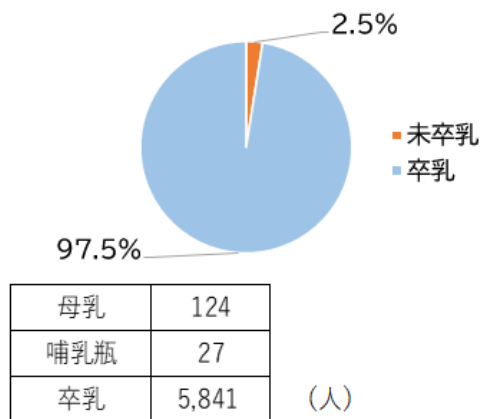
※質問票回答空白(未記入者19)を除く

通園状況とむし歯有病者率



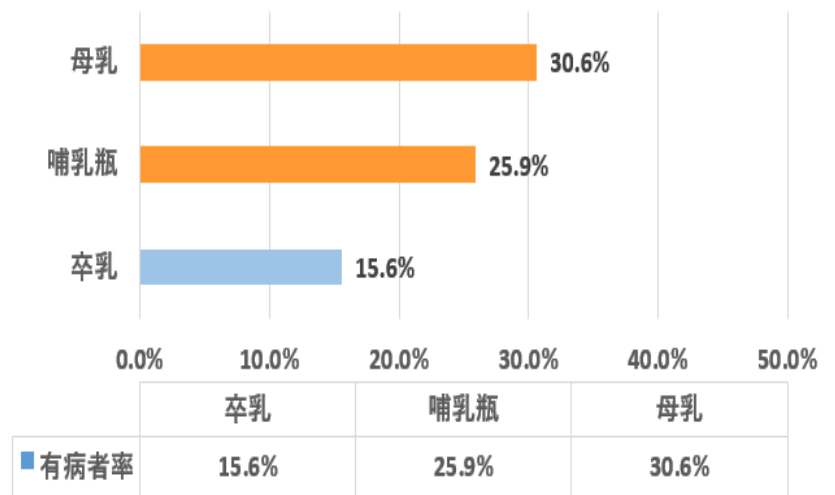
3 歳児で通園している児は 93.6%、通園していない児は 6.4%と 9 割以上の子どもが就園している。通園の有無でむし歯を持つ子どもにほとんど差はなかった。

② 卒乳の状況



※母乳・哺乳ビン重複回答者1名あり

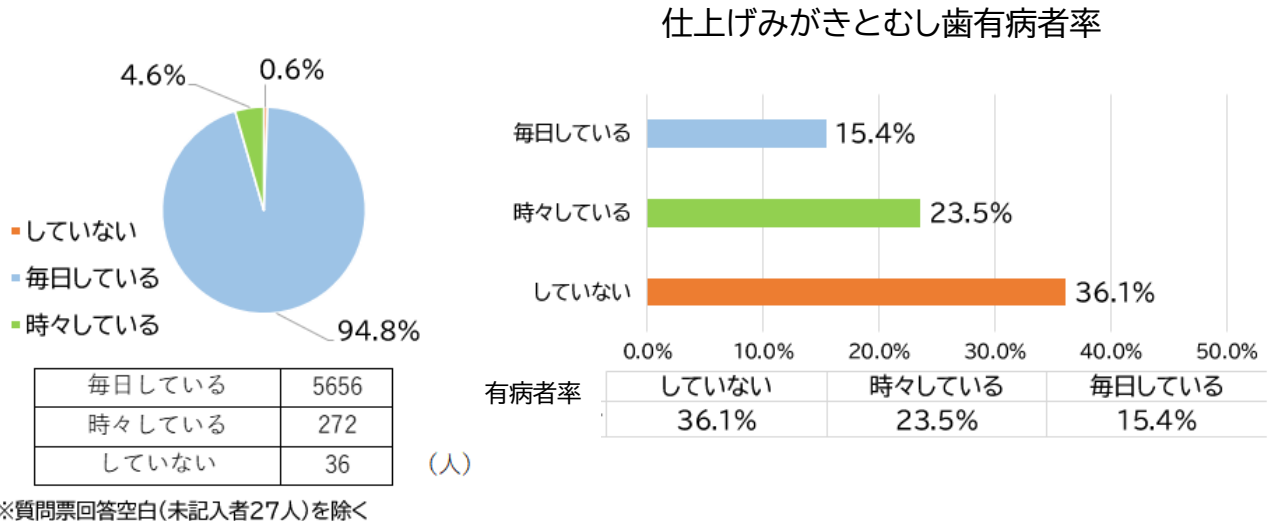
卒乳状況とむし歯有病者率



3 歳児健診では、97.5%が卒乳しており、むし歯を持つ子どもは 15.6%と熊本市平均 15.9%より少なかった。

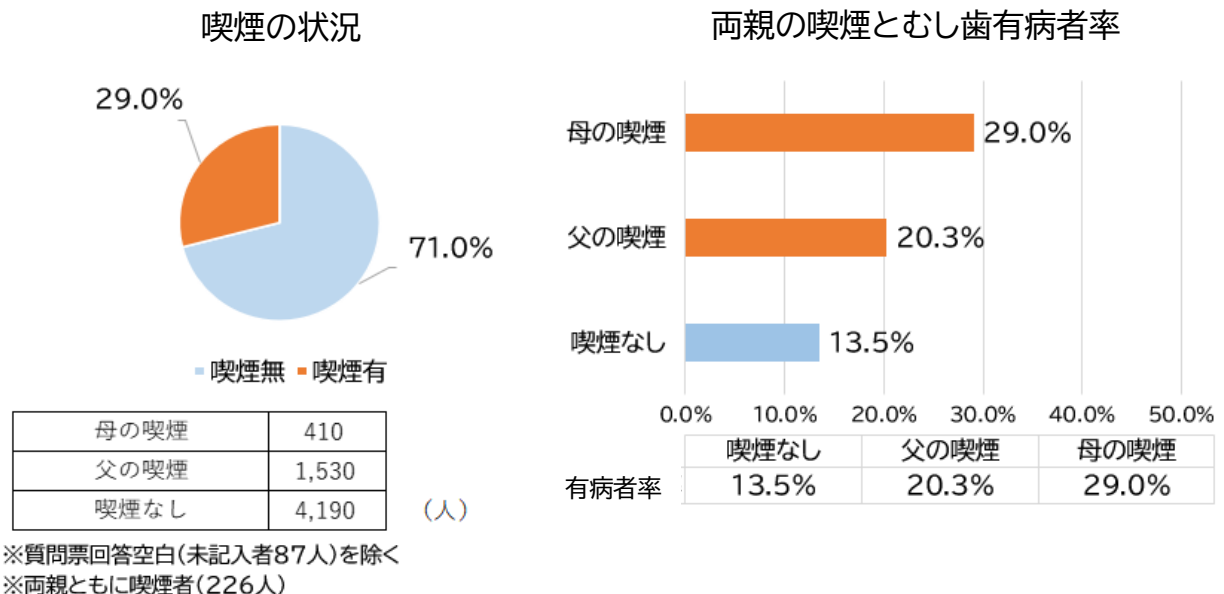
逆に卒乳していない子どもは哺乳瓶が 25.9%、母乳が 30.6%と熊本市平均より多かった。卒乳していない児には、歯科医院での定期的なフッ化物医塗布と間食回数や甘味飲料の制限を心がける必要がある。

③ 仕上げみがきをしていますか。



3 歳児では、保護者による仕上げみがきを毎日実施している者が 94.8%、時々している 4.6%、していないが 0.6%であった。仕上げみがきをしていない児の 36.1%、時々している児の 23.5%にむし歯があった。

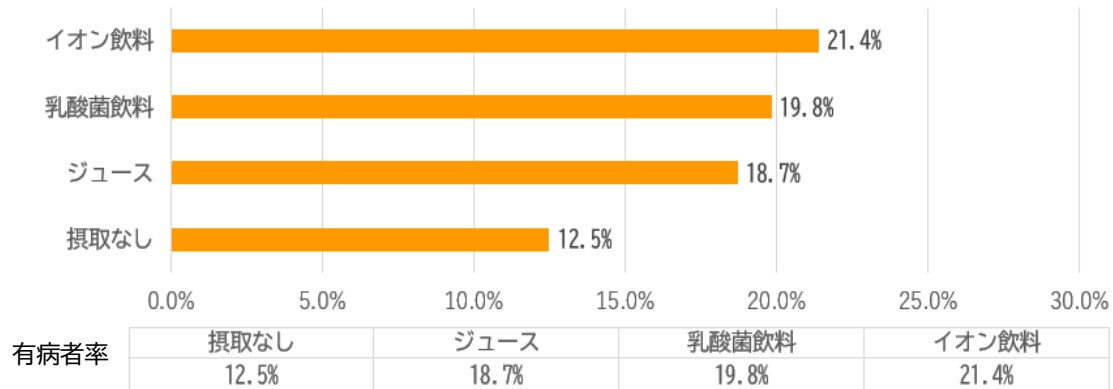
④ 現在の喫煙についての有無



子どものむし歯が受動喫煙と関係があることが近年の調査研究で報告されている。熊本市の3歳児健診では、保護者の 29.0%が喫煙しており、そのうち、母親が喫煙している児の 29.0%、父親が喫煙している 20.3%に子どものむし歯がみられた。

⑤ 間食時の甘味飲料について

甘味飲料とむし歯有病者率



※甘味飲料重複回答者あり

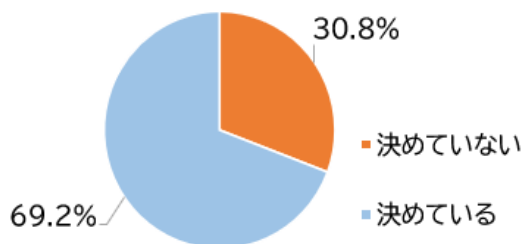
イオン飲料	215
ジュース	2,886
乳酸菌飲料	1,614
摂取なし	2,650

甘味飲料を摂取している子どもはむし歯が多い傾向にある。

(人)

⑥ 間食時間を決めていますか。

間食時間の状況

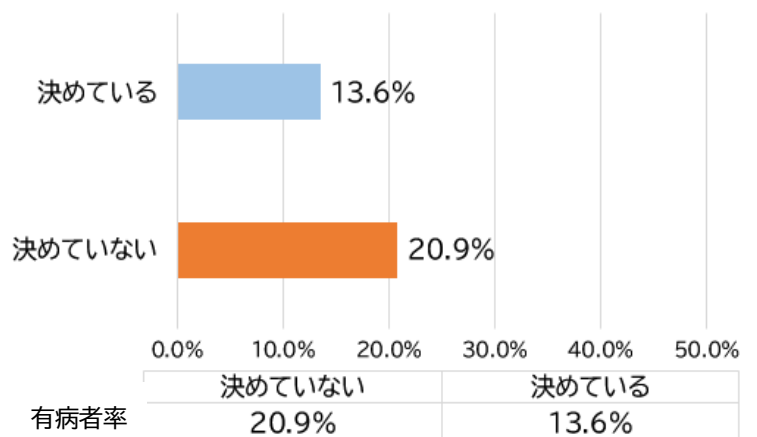


決めている	4,121
決めていない	1,832

(人)

※質問票回答空白(未記入者38人)を除く

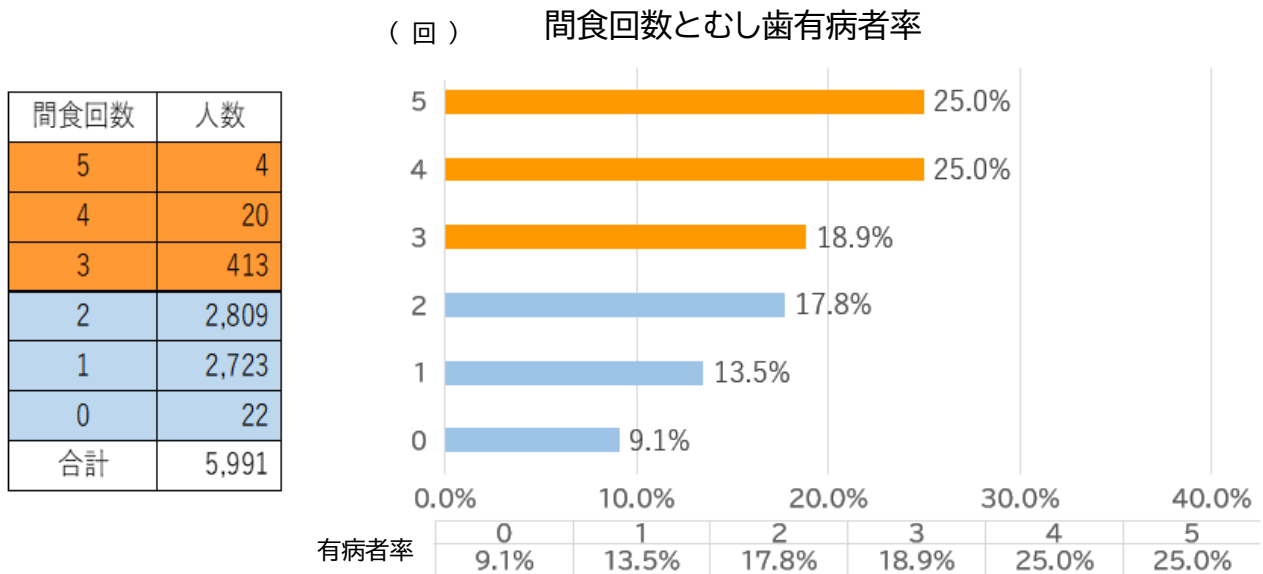
間食時間とむし歯有病者率



間食の時間を決めている児は 69.2%、決めていない児は 30.8%であった。

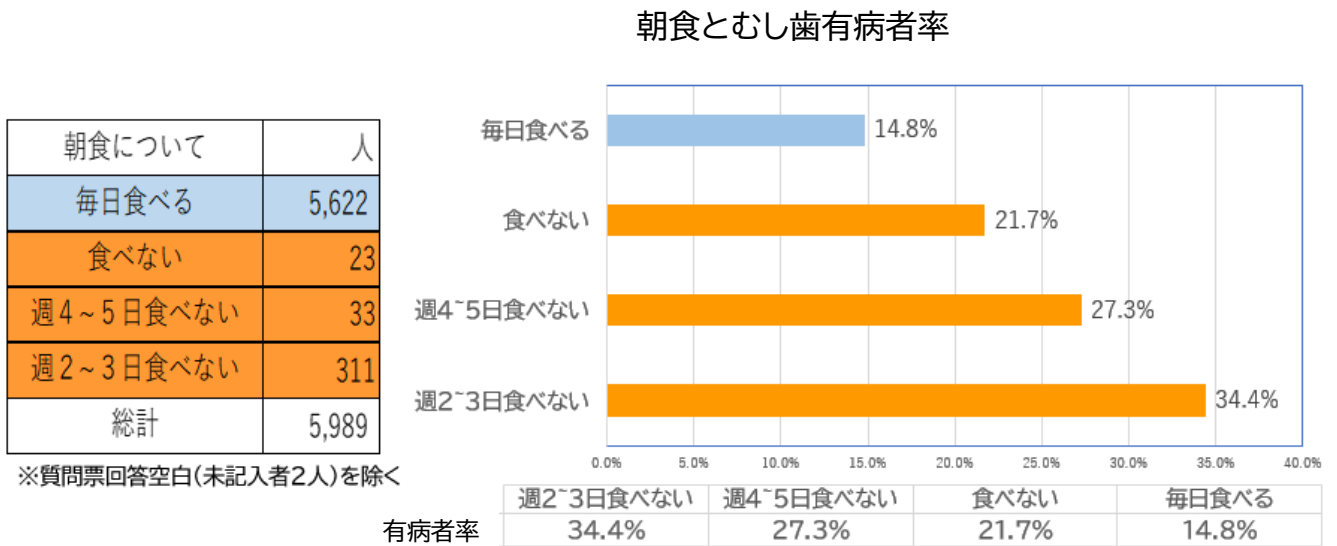
間食時間を決めている児のむし歯を持つ子どもは、13.6%で、決めていない児の 20.9%よりむし歯が少ない。

⑦ 間食の回数について



間食の回数に比例し、むし歯をもつ子どもが増えていく。

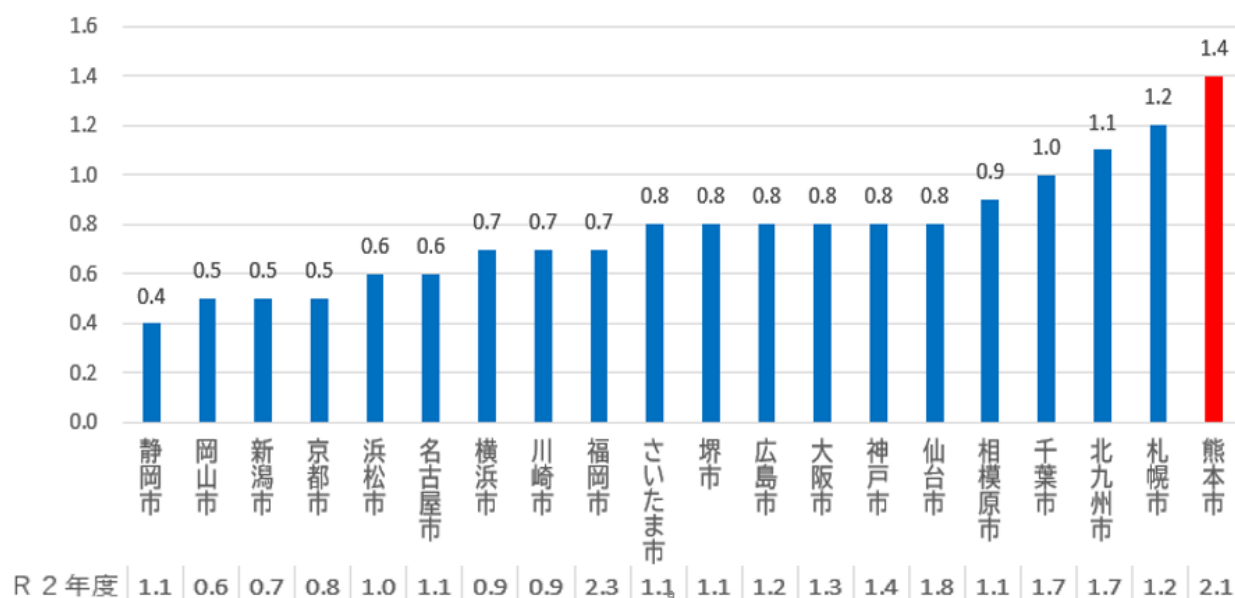
⑧ 朝食は食べますか。



朝食を毎日食べない子どもは、毎日食べる子どもと比較すると、むし歯が多い。
望ましい生活習慣や食習慣が身についている子どもは、むし歯が少ない。

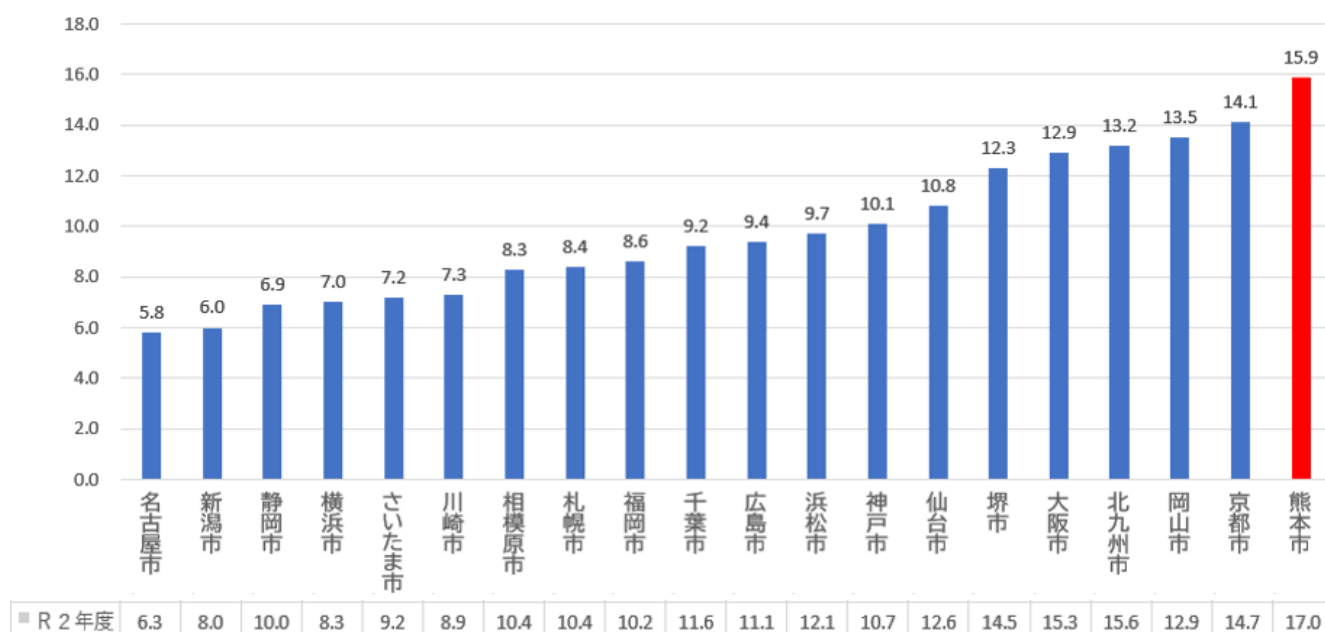
6 令和3年度における子どものむし歯の現状について

(1) 政令指定都市における1歳6か月児むし歯有病者率



熊本市の1歳6か月児のむし歯有病者率は、令和2年度の 2.1%から 1.4%と減少したものの、政令指定都市の中でワースト1位であった。

(2) 政令指定都市における3歳児むし歯有病者率

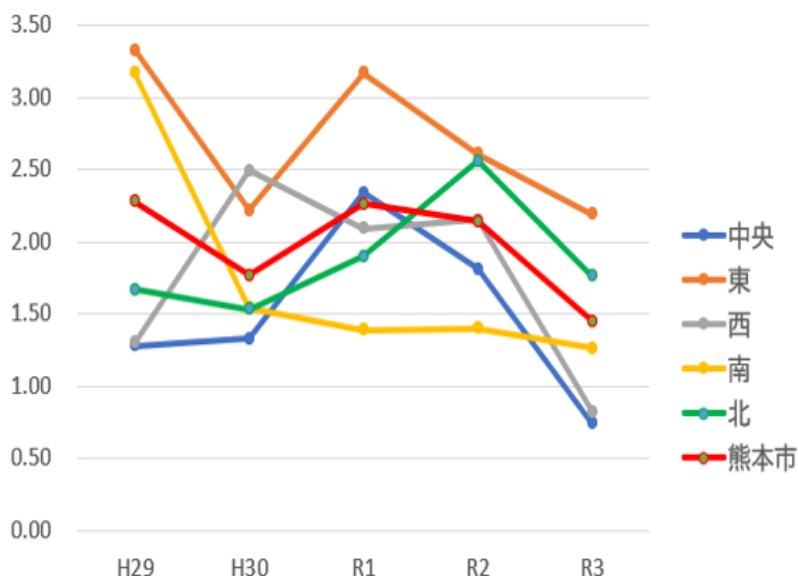


熊本市の3歳児のむし歯有病者率は、令和2年度の 17.0%から 15.9%と減少したものの、政令指定都市の中でワースト1位であった。

出典：R4 政令指定都市母子保健主管課長会議資料

(3) 各区役所別 1 歳 6 か月児のむし歯有病者率の経年推移

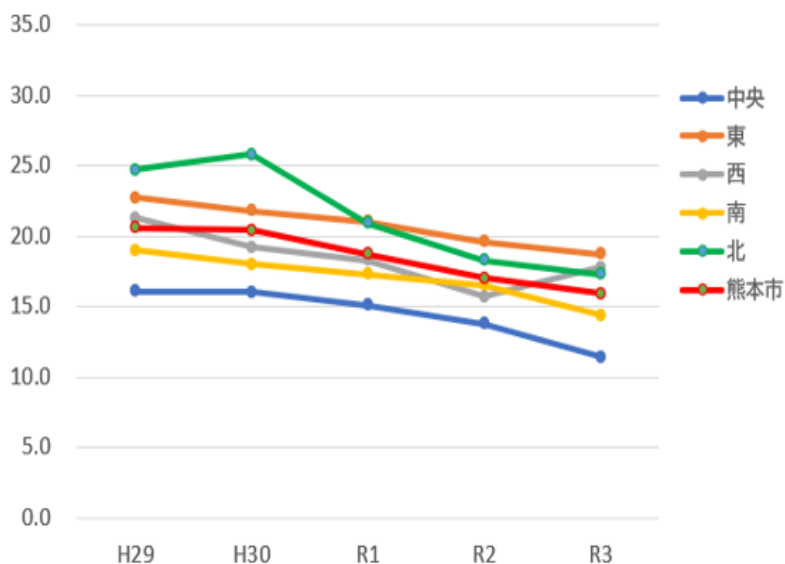
	中央	東	西	南	北	熊本市
H29	1.3	3.3	1.3	3.2	1.7	2.3
H30	1.3	2.2	2.5	1.5	1.5	1.8
R1	2.3	3.2	2.1	1.4	1.9	2.3
R2	1.8	2.6	2.2	1.4	2.6	2.1
R3	0.7	2.2	0.8	1.3	1.8	1.4



令和 3 年度の熊本市における各区役所別 1 歳 6 か月児のむし歯有病者率が、熊本市平均より高い地域は、東区と北区であった。

(4) 各区役所別 3 歳児のむし歯有病者率の経年推移

	中央	東	西	南	北	熊本市
H29	16.1	22.7	21.3	19.0	24.7	20.6
H30	16.0	21.8	19.2	18.0	25.8	20.4
R1	15.1	21.0	18.3	17.3	20.9	18.7
R2	13.8	19.6	15.7	16.5	18.3	17.0
R3	11.4	18.7	17.8	14.4	17.3	15.9



令和 3 年度の熊本市における各区役所別 3 歳児のむし歯有病者率が、熊本市平均より高い地域は、東区と北区であった。

出典:熊本市 1 歳 6 か月児歯科健康診査及び 3 歳児健康診査結果



子どものおやつ



おやつは、夢と楽しさを与え、3回の食事で不足する栄養素を補うものです。

食事で不足しがちなものを補います

子どもは胃が小さく消化機能も未熟です。おやつは3回の食事でとりきれないエネルギーや栄養素、水分を補う「第4の食事」です。

牛乳、乳製品、果物などがおすすめです。

甘味、塩味の濃いもの、歯にくっつきやすいお菓子（グミ、あめ）は控えめにします。

組み合わせの例



子どもと一緒に手作りしたり、市販品に一工夫したりして、おやつの時間を楽しみましょう。

★水分補給も忘れずに

おやつと一緒に水分補給も行います。水や麦茶がおすすめです。ジュースなど甘い飲み物は、好んで飲むようになるため、あげる場合は、1週間に1本まで、お出かけの時だけなど、量や約束事を決めましょう。イオン飲料は医師の指示があった場合のみ与えます。

1日1～2回、時間と量を決めて

食事のさまたげにならないよう、前後の食事との間隔を2時間以上あけます。
お皿やコップに食べる分だけ出し、おやつの量を伝えて、きちんと見せて「いただきます」をします。
寝る前の飲食は控えます。

時間のめやす

- ・1歳～2歳
午前1回と午後1回
- ・3歳以上
午後1回程度

量のめやす (1日あたり)

- ・1歳～2歳
100～150kcal程度
- ・3歳以上
150～200kcal程度

※おやつの適正量は、子どもの年齢、体格、食欲、健康状態によって変わります。

熊本市は子どものむし歯保有者が多い!!



熊本市は、政令市の中で、1歳6か月児、3歳児のむし歯がある子どもが、多い状況です。
おやつの食べすぎは、食事の量が少なくなったり好き嫌いの原因になる場合もあります。上手におやつを与えましょう。

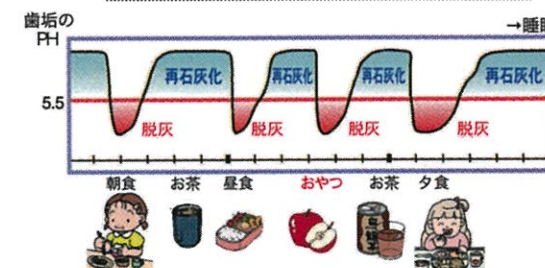
ステファンカーブ

口の中のpH（ペーハー）変化を示したグラフです。
口の中は、唾液の働きで、pH7の中性に保たれています。食べ物が口に入ると、pHは酸性に傾きpH5.5以下になると歯は「脱灰（だっかい）」が始まります。唾液は、酸性に傾いた口の中を中和し、傷付いた歯の表面を修復する「再石灰化」を始めます。

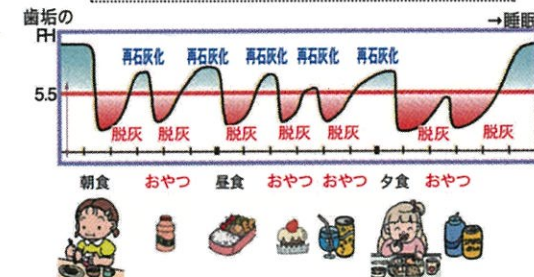
★再石灰化を促すためのポイント★

- ①食べた後歯磨きをして口の中を清潔に保つ
- ②だらだら食べ、飲みをやめる

規則的な食事の時の歯垢中のpHの変動



間食が多い時の歯垢中のpHの変動



【熊本市8020推進員育成テキストより抜粋】

毎月19日は
食育の日♪



手作りおやつ

たくさんのおやつレシピを掲載
「熊本市食育のひろば」
「おやつレシピ」で検索



熊本市
令和4年度
(2022年度)

桜えびとねぎの大根もち



材料(8個分)

だいこん	160g	
こねぎ	8g	
さくらえび	2g	
A 〔かたくり粉〕	16g	
〔薄力粉〕	16g	
〔塩〕	0.8g	
ごま油	4g	
水(蒸し焼き用)	小さじ2	

- ① だいこんはすりおろしてざるにあげ、軽く水気をきる。
- ② こねぎは5mm幅の小口切りにする。
- ③ さくらえびは細かくきざむ。
- ④ ボウルに①、②、③、Aを入れよく混ぜ合わせ8等分に分け、平たい丸型になるように形を整える。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を入れ弱火で5分程度焼き、焼き色がついたら裏返し、同様に焼き色がつくまで3分程度焼く。
- ⑥ ⑤に水を加え、フタをして1分程度蒸し焼きにする。

★さくらえびがない場合、しらす干しでもよい。

1人分 (2個)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	42kcal	0.8g	1.1g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	7.3g	0.2g	20mg

※この献立は、熊本市の管理栄養士が作成した献立です。

バナナのオートミールクッキー



材料(8枚分)

バナナ	80g	
B 〔オートミール〕	40g	
〔米粉〕	20g	
〔砂糖〕	12g	
油	16g	

- ① バナナは皮をむきフォーク等でよくつぶす。
- ② ボウルにBを入れよく混ぜ合わせ、油を加えさらに混ぜる。
- ③ ②に①を加えひとつにまとまるよう混ぜ合わせる。
- ④ ③を8等分に分け、オーブンシートを敷いた天板に5mmくらいの厚さになるように丸く広げ、180℃のオーブンで12～15分程度焼く。

1人分 (2枚)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	119kcal	1.9g	4.7g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	18.5g	0.0g	6mg

おやつは、回数・時間・量を決めて
楽しく食べましょう♪

おやつからのエネルギー量のめやす (1日あたり)

1・2歳	3・4・5歳
100～150kcal	150～200kcal

黒ごまプリン



材料(4個分)

黒ごま	16g	
牛乳	250g	
砂糖	20g	
〔粉ゼラチン〕	5g	
水	大さじ2	

- ① 粉ゼラチンは水でふやかす。
- ② 黒ごまは鍋等で焦げないように炒り、香りが出たらすり鉢でなめらかになるまですりつぶす。
- ③ ②に牛乳を少しずつ加え、ダマが残らないようにのばす。
- ④ 鍋に③と砂糖を入れ火にかけ、沸騰しないように溶かす。
- ⑤ ④を火からおろし①を入れよく混ぜて溶かす。
- ⑥ ひとまわり大きいボウルに氷水を入れ、⑤の鍋の底を当てて混ぜながらしっかりとろみがつくまで冷やす。それを容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

★工程⑥でしっかりとろみがつくまで冷やすことで、固まったときにごまが均等に広がり、きれいに仕上がる。

1人分 (1個)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	87kcal	4.0g	4.6g
	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
	8.7g	0.1g	120mg