

## 大人の歯の健康と子供の歯の健康

小 野 博 志

明倫短期大学歯科衛生士学科

## How to Keep Well Both the Adult and the Child Teeth

Hiroshi Ono

Department of Dental Hygiene and Welfare, Meirin College

## 要旨

高齢化社会を迎え、歯の健康は、豊かな食生活を楽しむためだけでなく、会話を楽しみ、若々しさを保つ面からも益々重要さを増している。歯の喪失の最多年代は40歳代以降ながら、直接の原因となる齲蝕、歯周疾患はより早い年代から始まっている。成人期での定期健診が必要だが、これら疾患の予防は子供の時期の歯の健康にかかっていることを忘れてはならない。

キーワード：歯の健康状態、定期健診、歯の育成、プラーク、予防

Key words: Dental health situation, Periodical inspection, Nurture of teeth, Dental plaque, Prevention

## 1. はじめに

高齢化社会を迎えた今日、口の働きは、豊かな食生活に限らず、話す、若々しさを保つという面でも無視できないことであり、高齢者が楽しく生きるための条件(QOL)の向上にとって、歯の健康はきわめて重要であるといえる。

日本歯科医師会は、QOLを充たすに必要な20本の歯を、80歳の高齢者にも保つてもらおうと8020運動を推進しているが、大人の歯の健康を考えるには、まず現在の日本人の歯の健康状態を知り、それに基づいてさらに、何歳ころから、特に何に対して、またどのように気を付けたらよいかを理解しておく必要がある。

また、子供の歯の健康といえば、乳歯の健康のことと理解されがちであるが、一生使う永久歯は子供の時代に萌出し、まだ未熟なこの時期の歯の健康こそが、大人の時期の歯の健康に深く関わっていること、そして、この時期の永久歯の健康は乳歯の健康と切り離せない関係にあることを理解してもらう必要がある。そこで、これら二つの点について述べることにする。

## 2. 日本人の大人の歯の健康状態

平成5年の厚生省歯科疾患実態調査を基に、一人平均現存歯数の年齢変化をみると、21歳から25歳までの約29本をピークとして、40歳後半の25本を境に減少が加速し、60歳では18本、70歳では11本、そして80歳以上では約5本となっている。

したがって、20本の歯を持っている年齢は現在のところ57, 8歳であり、8020運動達成への道はまだ程遠いと言わざるをえない。しかし、これは単なる老化の問題ではなく、口腔の健康度を示しており、口腔衛生の課題が大きいことを物語っている。

## 3. 歯の喪失の年齢推移とその原因

一方、歯の喪失者率と、一人当たり喪失歯数をみると、30歳代には既に半数以上の人が1本から2本の歯を、40歳代では70%の人が平均3本の歯を、50歳代ではその倍の6本を、60歳代ではそのまた倍の13本を越える歯を喪失している。このように、40歳代以降喪失される歯の数が急激に増えていくことが分かる。

歯を喪失した原因をみると、男性で歯周疾患が、また女性では齲蝕がやや多いといった多少の違いはあるが、男女とも原因の約90%を歯周疾患と齲蝕でしめ、しかも両疾患は殆ど同じ割合であることが分かる。

## 4. 歯の健康で特に留意を要する疾患と予防法

40歳代以降の齲蝕では、隣接面や、ことに歯頸部に近い部分、ないしは歯頸部歯肉が下がって現われた歯根面にできるものが特徴的で、このような部位に日頃から注意を払う必要がある。

一方、歯周疾患では、治り難く、再発しやすい歯肉のはれ、軽い歯磨きでの出血、そして歯石の沈着などを伴って歯肉炎を起こしている歯は要注意である。

しかし、大人では齲蝕も歯周疾患も急に罹患し短期間に歯が残せない程悪化することは一般にはない。40歳代以降に抜歯が必要となる歯は、30歳代あるいは20

歳代に既に罹患している可能性が高い。

齲蝕は自然治癒することのない疾患であるが、早期治療によって進行が阻止できる。一方歯周疾患は、直接の原因となるプラークやその増強因子である歯石や異常な咬合、不適切な歯冠修復物等を除いてやると、病状は軽快し、加えて患者の正しい歯磨きが継続できれば、自然治癒が可能な疾患である。

しかし、見付けにくい場所にできた齲蝕の発見や、取り除きにくい歯石や歯垢の除去は容易なことではない。また患者自身が行なっている歯磨きが有効なものか否か正しく判断できるとは限らない。これらの疾患の予防と抑制は、日常の健康管理、早期発見、早期治療が鉄則である。それには、定期的に医院で健康診査と適切な指導を受けることが最も有効な方法である。

## 5. 子供の時期の歯の健康について

子供の時期は、乳歯だけが存在する幼児期と、永久歯が萌出てくる学童期以後の時期から成り立っている。乳歯と萌出間もない未熟な幼若永久歯では、齲蝕から歯を守ることが課題であり、学童期以後では歯周疾患の予防がこれに加わる。

### 1) 齲蝕から歯を守るための条件

4つの条件があげられる。①健康な歯を育てる、さらに歯に齲蝕抵抗性を付与する、②プラーク（歯垢）を増やさない口腔内条件を整える、③プラークの増加と活動を抑える生活習慣、保育・家庭環境、全身健康を保つ、④これら3つの条件を継続して維持する。

### 2) 歯を健康に育てるには

歯は骨と違って、造り替えや修復がきかない組織だけに、健康な歯を育てるには、歯胚が働き始める時期から大事に育てる必要がある。乳歯は胎生期中に全部の歯が働き始め、出生時には永久歯も三分の二は働き始めている。3歳半の幼児では乳歯は全部萌出していて、その歯根の下と顎の後方に、第3大臼歯を除いたすべての永久歯が育っている。

したがって、健康な乳歯は健康な母親と健康な乳児によって育てられ、健康な永久歯はさらにその後の小児の健康と同時に、健康な乳歯によって育てられる。乳歯の齲蝕が進行し慢性根尖性歯周炎のまま移行すると、歯根下の永久歯の形成が障害されることがある。また、乳歯の齲蝕感受性が高かった小児、あるいは未処置乳歯が多い小児では、萌出してきた第1大臼歯の齲蝕罹患率が高い。

萌出直後の永久歯は歯質の石灰化が未熟で、小窩裂溝の形態も複雑である。酸に対する歯質抵抗性を高めるためにフッ化物を塗布したり、小窩裂溝充填材を用いて齲蝕罹患から歯を守る処置が行なわれる。

### 3) プラーク（歯垢）への対応

プラーク（歯垢）とは、細菌と細菌が産生する粘着性の高い物質、食物残さなどから構成され、含嗽など

では容易に除かれない歯表面の層状の汚れである。

この中の細菌が産生した酸によって歯質が脱灰され齲蝕が始まる。したがって、プラークを造りやすく、酸産生能の高い細菌を持つ人は齲蝕に罹患しやすい。齲蝕との関連が特に注目されている細菌は乳歯が生える頃から定着するとされており、保育者である母親から伝播することが知られている。この細菌は蔗糖を好み、それを得てプラークの基質や酸を造り出す。甘味嗜好が強く、齲蝕罹患歯が多い母親の子供は、齲蝕罹患傾向が高い。齲蝕の予防と抑制には、口腔常在菌の種類が変えられないだけに、プラークの除去と糖質摂取の調整を心がける保育、生活習慣によってプラークの増加と酸産生を抑制することが重要である。

### 4) 子供の歯周疾患とその影響

乳歯だけの幼児期には、大人にみられるような進んだ歯肉炎や歯周炎（歯槽膿漏）はみられない。しかし、切歯が永久歯に代わる学童期に入ると、歯肉炎が増えてくる。

歯周疾患を起こす初発因子はやはりプラークであり齲蝕とは深く係わる細菌の種類が異なるだけである。

下顎永久切歯が萌出を終える頃には歯石の沈着が見られるようになり、発育過程での一時的な叢生、思春期の内分泌変化もプラークの増強因子として働く。

この時期の歯肉炎は、歯磨きに際し多少の出血をみる、痛みや苦痛がないので、受験やサークル活動に忙しく、そのまま放置されると、やがて歯周炎の初期状態へ移行する。これが、成人型歯周炎（歯槽膿漏）への予備軍である。

## 6. おわりに

QOLが高い老後を迎えるには、喪失歯が増す40歳代以後ではなく、20歳、30歳代から、少なくとも年1回、口腔健診を受けることがまず大切である。

しかし、それ以前に、在胎期から健康な永久歯を育て、小学校の低学年の時期に萌出を開始する若永久歯には、乳歯に齲蝕が多発した子とはとくに、そうでない子も、齲蝕予防処置を受けることである。同時に、この時期から罹患率が高まる歯周疾患にも留意し、プラークの除去、その増加と活動の抑制ができるような生活習慣を家族ぐるみで身に付け、年に2回は健診を受けさせることが望ましい。子供の時期からこの習慣を身につけることが、口腔に関連する「生活の質」が高い老後を迎えられる条件だといえよう。