よい歯のABC

よい歯で健康！
歯ッピーに！

石川県歯科医師会
協力／石川県

もくじ

1 石川県における子どものむし歯の状況 3

2 乳歯・永久歯の生える時期 4

3 歯の構造 5

4 歯垢（プラーク） 5

5 むし歯のでき方 6

6 むし歯の予防（歯垢除去） 7

7 むし歯の予防（食習慣） 8

8 むし歯の予防（フッ素） 9

9 むし歯の予防（かかりつけ歯科医院） 10

10 歯肉炎 10

11 妊娠中のお口の管理 11

12 指しゃぶり・歯並び 12

13 外傷時の応急手当 12

14 口腔機能発達不全症 13

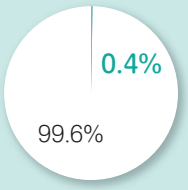
15 8020に向けて 14

1 石川県における子どものむし歯の状況

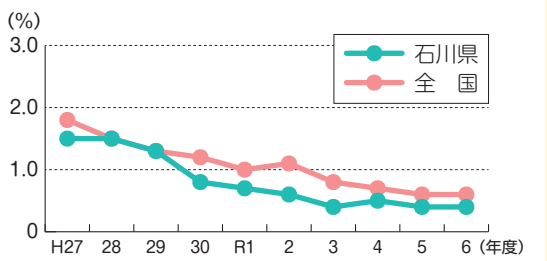
むし歯のある子どもの割合

（治療済みのむし歯も含む）

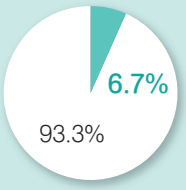
1歳6ヶ月児



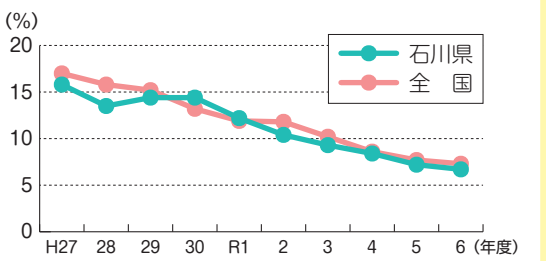
0.4%
（R６）



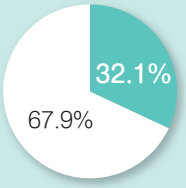
3歳児



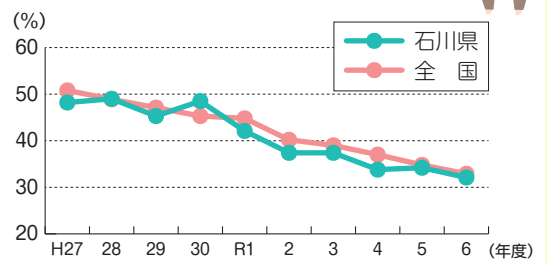
6.7%
（R６）



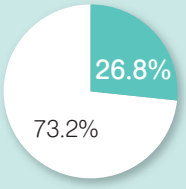
小学生



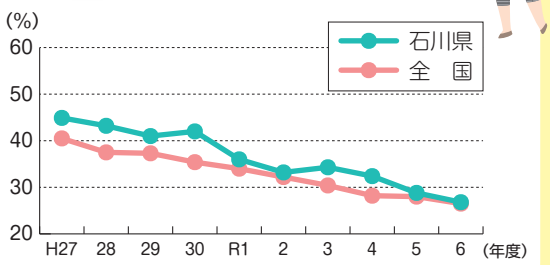
32.1%
（R６）



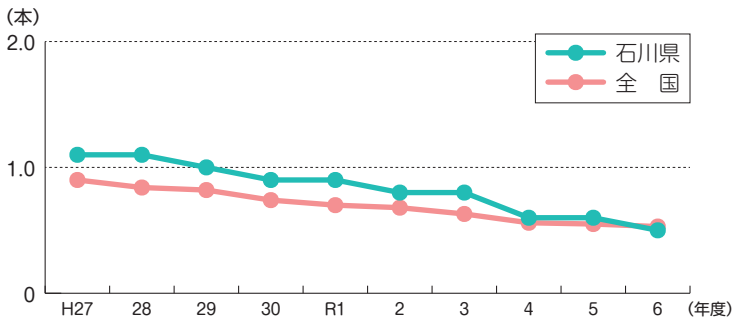
中学生



26.8%
（R６）



12歳児の一人平均むし歯数



12歳児の一人平均むし歯数は年々減少しており、令和６年は0.5本で、全国平均の0.53本と同程度で推移しています。

出典：「第３次いしかわ歯と口腔の健康づくり推進計画」参考資料

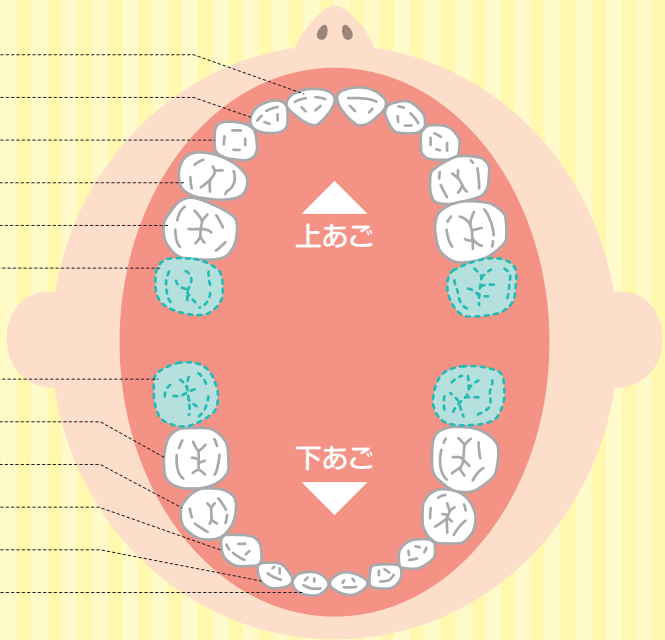
2 乳歯・永久歯の生える時期

乳歯の生える時期

（これは平均的な数字です）

乳中切歯（10ヶ月）
乳側切歯（11ヶ月）
乳 犬 歯（1歳6ヶ月）
第1乳臼歯（1歳4ヶ月）
第2乳臼歯（2歳5ヶ月）
第1大臼歯（6歳・永久歯）

第1大臼歯（6歳・永久歯）
第2乳臼歯（2歳3ヶ月）
第1乳臼歯（1歳5ヶ月）
乳 犬 歯（1歳7ヶ月）
乳側切歯（12ヶ月）
乳中切歯（9ヶ月）

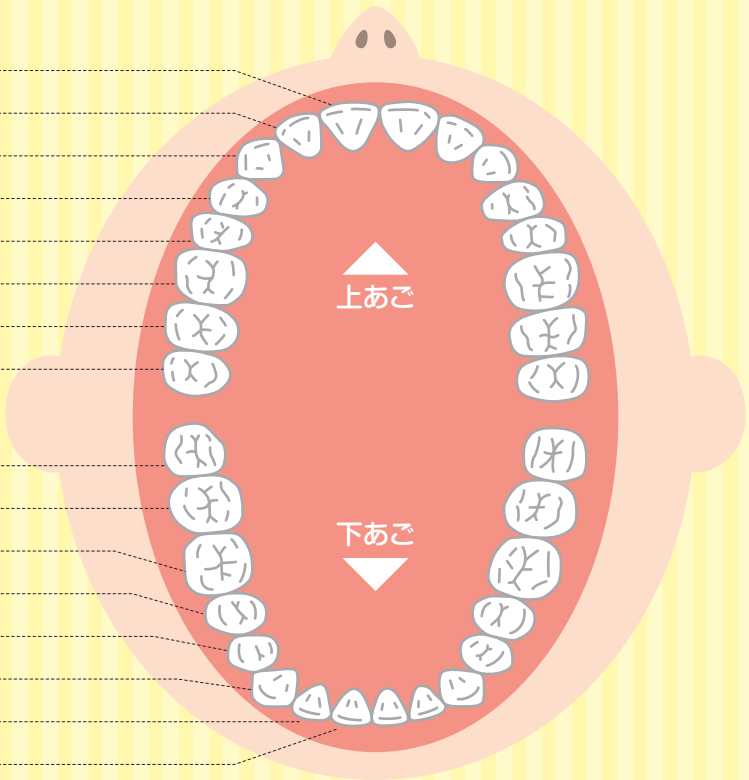


永久歯の生える時期

（これは平均的な数字です）

中切歯（7歳）
側切歯（8歳）
犬　歯（11歳）
第1小臼歯（10歳）
第2小臼歯（11歳）
第1大臼歯（6歳）
第2大臼歯（13歳）
第3大臼歯（17歳以降）

第3大臼歯（17歳以降）
第2大臼歯（12歳）
第1大臼歯（6歳）
第2小臼歯（11歳）
第1小臼歯（10歳）
犬　歯（10歳）
側切歯（7歳）
中切歯（6歳）

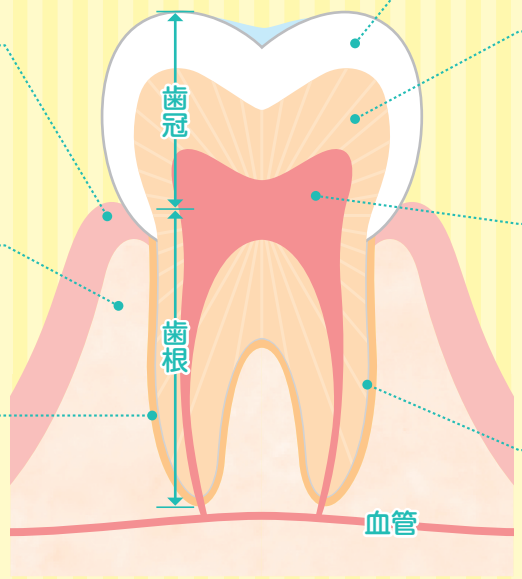


3 歯の構造

歯肉
一般的に歯ぐきと言われる粘膜部分で、歯槽骨をおおっている。

歯槽骨
歯の周囲にあり、歯を支えているあごの骨の一部。

歯根膜
歯根部のセメント質と歯槽骨をつないで固定している薄い膜で、かむ力をコントロールするセンサーの役割もある。



エナメル質
体の中で最も固い組織ですが、pHが5.5より強い酸で溶けてしまう。

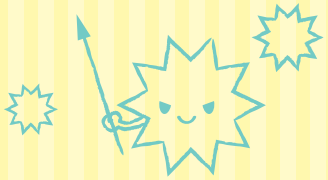
象牙質
エナメル質よりも柔らかい組織で、外部の刺激を歯髄に伝える。

歯髄
一般に歯の神経と呼ばれている部分で、血管や神経が通っており、歯の栄養補給や歯の知覚を担う。

セメント質
歯根部の象牙質をおおう骨と同じ硬さの組織で、歯根膜と結合して歯槽骨に歯を固定する。

4 歯垢（プラーク）

歯垢（プラーク）は、食べかすとは違い、
お口の中の細菌が繁殖して塊となったものです。



むし歯と歯周病の原因は歯垢です!!

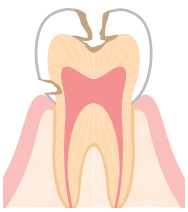
ケアしないとどうなるの？

みなさん、歯を毎日みがいていますか？毎日みがかなかったり適当にみがいていると歯の周りに歯垢がつき、むし歯や歯周病になってしまいます。また、この状態を放っておくと歯が痛んだり抜けたりして、食べることができなくなってしまいます。

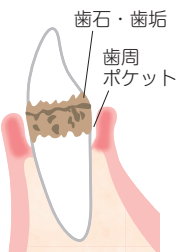
むし歯や歯周病を防ぐにはどんな治療よりも歯みがきが一番大切です。

お口の中には多くの細菌がいますが、そのかたまりが歯垢です。この歯垢が唾液のカルシウム成分で固まったものが歯石です。

むし歯
歯垢中の細菌が作り出す酸で、歯が溶けることで起こります。



歯周病
歯石や歯垢中の細菌で、歯肉や歯槽骨に炎症が起こります。



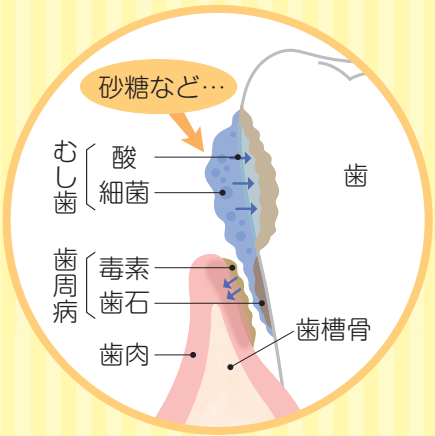
5 むし歯のでき方

むし歯発生のメカニズム

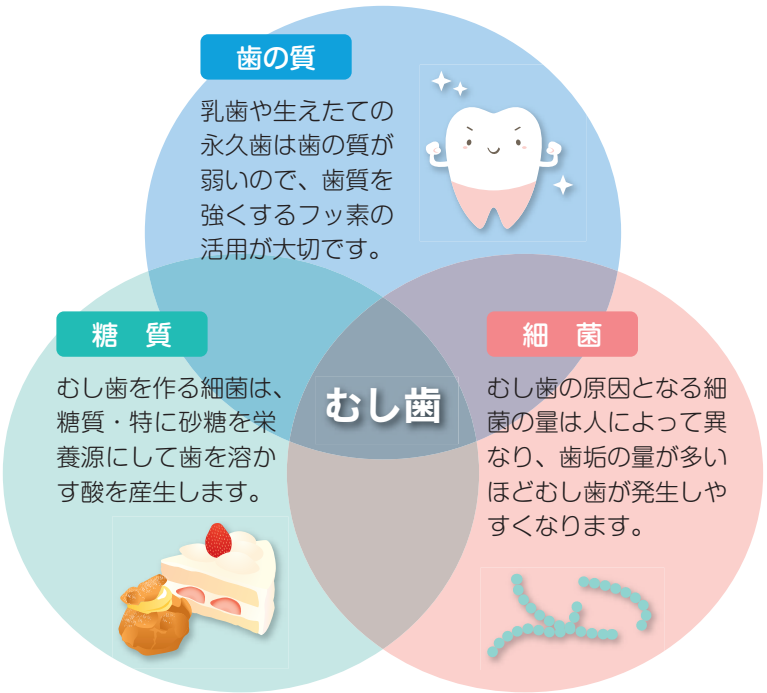
むし歯になる要因には、

① **歯の質** が弱い、だ液の分泌が少ないことなどの体質
②むし歯に関わる **細　菌** が多い
③細菌の栄養源となる **糖　質** を頻繁にとる
④歯が酸にさらされる **時　間** が長いこと

の４つがあり、これらの要因が重なるとむし歯になります。



４つの要因が重なるとむし歯になりやすくなります

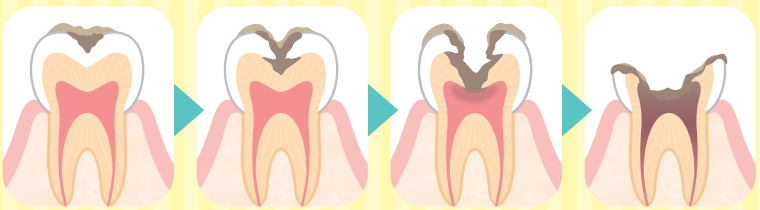


＋

時間の経過

口の中は普段は中性ですが、飲食をすると歯が溶ける程度の酸性になります。

むし歯は、歯の表面でむし歯菌が繁殖して歯垢ができ、糖質を栄養源にして歯垢内のむし歯菌が作り出す酸で歯が溶けることで起こります。



いったんむし歯で歯に穴が開くと、自然に治ることはありません。予防や早期発見・早期治療が大切です。

前歯のむし歯

臼歯のむし歯

6 むし歯の予防（歯垢除去）

むし歯予防の基本は歯垢除去

乳歯が生え始めたら、子どもの歯みがきの習慣づけを始めましょう。

乳歯が生えてきたら

ひざにのせて口の中をよく観察し、初めのうちはガーゼを指に巻いて清掃してあげましょう。

慣れてきたら、乳児用歯ブラシで歯に触れる練習から始めましょう。

保護者みがき

ひざの上に頭をのせて、寝かせてみがきます。歯ブラシは乳児用のものを使い、エンピツを持つようにして、片方の手の指で子どもの唇を軽くめくるように抑えてみがきましょう。

２歳頃までは、上の前歯の外側、歯と歯の間などがむし歯になりやすいので、注意しましょう。

▼ 自分で歯ブラシを持つようになったら

自分みがき

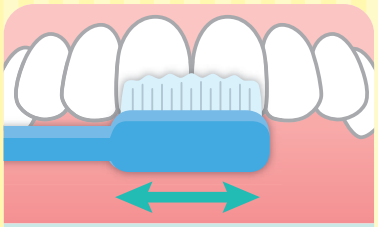
子どもが自分で歯ブラシを持つときは必ず座る約束をして、保護者は付き添って目を離さないでください。

＋

仕上げみがき

自分でしっかりみがけるようになるまで、少なくとも小学校の低学年までは仕上げみがきを続けましょう。

歯みがきの基本３つのポイント



POINT 1

毛先を歯にきちんと当ててみがく

POINT 2

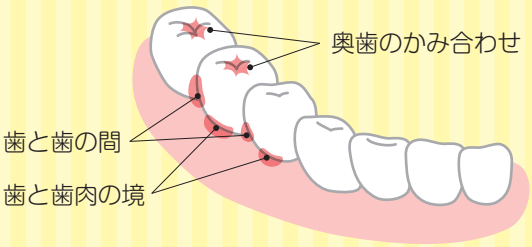
軽い力でみがく

POINT 3

小きざみに動かしてみがく

汚れは歯ブラシの毛先が取ります。
強い力でみがくと毛先が
倒れてしまい歯垢が
上手に取れません。
また歯肉や歯の根を
傷つけてしまいます。

歯垢のたまりやすいところ



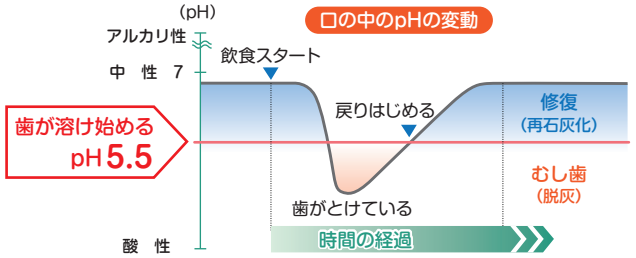
7 むし歯の予防（食習慣）

だらだら食いに気をつけよう

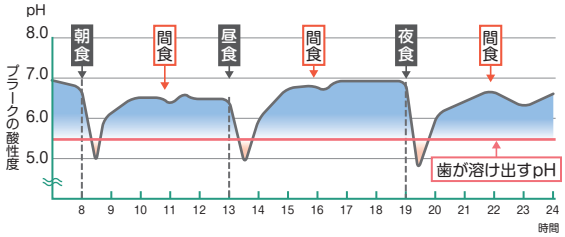
だらだら食いは再石灰化が不十分となり、歯の質が弱く、むし歯になりやすくなります。

飲食をすると、口の中が酸性になり歯が溶け出しますが、だ液には酸を中和し、歯を修復する作用（再石灰化）があります。

食事中・食後、口の中のpHはどうなっているのか

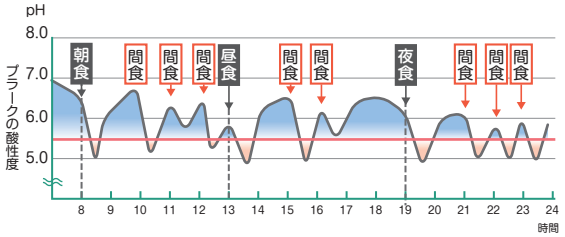


間食の少ない子



規則正しい食生活をしていれば、十分に歯が再石灰化されるため、むし歯リスクは低くなります。

間食の多い子



だらだら食いをすると、歯が溶ける時間が長くなり、再石灰化が間に合わなくなるため、むし歯リスクが高くなります。

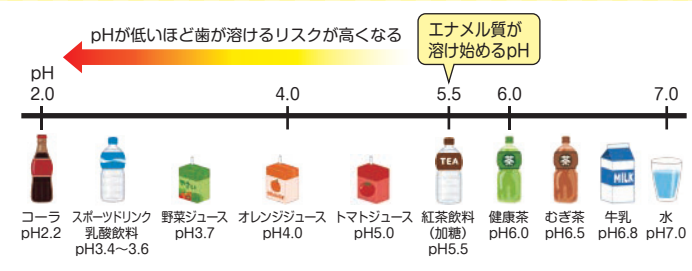
むし歯になりやすい食べ物・飲み物は？

出典：(株)母子保健事業団「乳幼児の歯の健康おやつシート」より抜粋改変

むし歯のリスクの高いもの（糖質を含んだもの、pHの低いもの）を飲食したあとは、すぐに歯をみがき、食べ物を口に残さないようにしましょう。

すぐに歯をみがけない時は、水やお茶を飲むなどしてpHをもどすようにしましょう。

就寝前にむし歯リスクの高いものを飲食することを控えましょう。



出典：日本歯科医師会雑誌63(9),H22より抜粋改変

むし歯の予防（フッ素）

フッ素は歯にいいの？

＊フッ化物、フッ素化合物を「フッ素」と表現しています。

フッ素は歯の質を強化したり、むし歯菌に負けない歯をつくる働きがあります。

①歯を強化する

フッ素が歯に取り込まれることで、歯の質が強化され、酸に溶けにくくなります。

②初期むし歯を修復

フッ素は、むし歯になりかけの歯から溶け出したカルシウムなどが、再び歯の表面に戻ろうとする作用（再石灰化）を助け、歯の修復を促進します。

③むし歯菌の抑制

フッ素の抗菌作用により、むし歯菌の働きを抑え、酸の産生を抑制します。

フッ素配合歯みがき剤を上手に使うポイント

POINT 1
濃度が高いものを選ぶ

フッ素濃度が高いほうが予防効果も高いので、年齢に応じた歯みがき剤を選ぶ。

POINT 2
歯と歯の間や奥歯にもとどける

フッ素が、歯全体に行き渡るように、歯ブラシの毛先で歯と歯の間や歯と歯肉の境、奥歯などにもとどける。

POINT 3
フッ素をお口の中に残す

お口のすすぎは、少量の水で1、2回の軽いうがいにとどめ、あまりすすぎすぎないようにして、フッ素を歯にとどめる。

6歳未満はフッ素濃度が1000ppm以下のものを選び、特に乳児は決められた分量で使用しましょう。

乳幼児には、すすぎうがいの必要のない、研磨剤や発泡剤の入っていないジェルやスプレータイプのものもあります。

9 むし歯の予防（かかりつけ歯科医院）

フッ素塗布

フッ素塗布は、歯の表面に、高濃度のフッ化物溶液やフォーム、ジェルを歯科医師・歯科衛生士が塗布する方法です。乳歯のむし歯予防として、また成人では根面のむし歯予防として実施されています。

単に1回だけ受けても効果は得られません。定期的に継続して受ける必要があります。乳幼児に定期的に塗布をした場合、むし歯をほぼ半減させたとの報告もあります。

シーラント

歯のかむ面の溝は、歯ブラシの毛先が届かないため歯垢がたまりやすく、これが原因でむし歯になります。

この溝に樹脂をつめて、むし歯を予防します。

つめた後にはがれたりする場合もあるので、定期的にチェックしてもらいましょう。

10 歯肉炎

子どもも歯周病になる？

歯垢などが原因で、歯肉が赤く腫れることを歯肉炎といい、小学生の約30%に歯肉炎がみられます。

歯みがきが不十分であることが大きな原因ですが、軟らかい食品や糖質を多く含んだ食品をとる機会が増えたことなども影響していると考えられます。

子どもの歯肉炎は歯周病の第一歩！正しい歯みがきを身につけ、食事、おやつ、飲み物などの食習慣を見直して、早いうちから予防しましょう。

歯肉炎

改善した歯肉

11 妊娠中のお口の管理

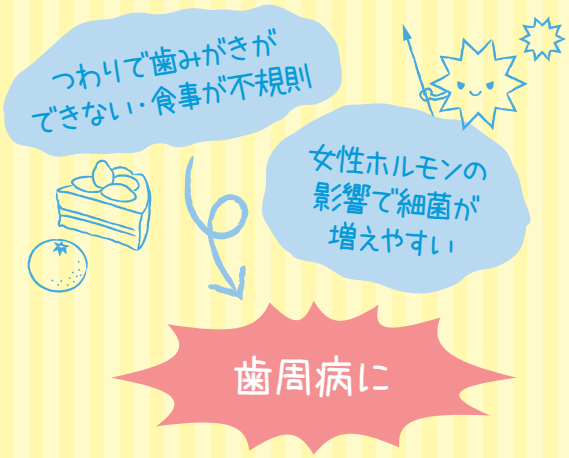
母親になるあなたへ

妊娠中は、ホルモンや体調の影響で、お口のトラブルが起こりやすくなります。妊娠の時期によって歯科治療の対応が異なります。体調や症状によりますが、本格的な治療が受けられるのは安定している妊娠中期で、そのほかの時期は応急処置が中心となります。症状のある方は早めに受診し、また症状のない方も安定期に入ったら早めに歯科健診を受けましょう。

受診の際は、必ず妊娠中であることを伝え、母子健康手帳を持っていきましょう。

市町が実施している妊娠歯科健診を受けましょう

妊娠期間中に無料で１回歯科健診を受けることができる制度があります。ぜひ利用しましょう。



妊娠中はセルフケアが十分にできず、ホルモンの影響で炎症が起こりやすい時期があり、妊婦の９割に「妊娠性歯周炎（歯周病の1つ）」が起こると言われています。

歯周病が重症化すると、歯周ポケットの炎症性サイトカインが体内に放出され、早産や低体重児出産のリスクになることがわかっていて、早産のリスクは約５倍という報告があります。

つわり中はセルフケアを工夫

吐き気で歯みがきがしづらければ、子ども用などのヘッドの小さなものや、毛の柔らかいものを利用すると違和感が少なくなります。体調のよい時間帯を見計らって、1日1回はしっかりセルフケアをし、間食は甘いものを避けて、補助的にデンタルリンス（洗口剤）も使うとよいでしょう。

むし歯菌を移さないために パパも一緒にお口の管理を

赤ちゃんは、生まれたときにはお口にむし歯菌がいませんが、両親から感染する場合が多いので、パパも一緒に健診を受けて、お口の健康に気を配りましょう。

12 指しゃぶり・歯並び

指しゃぶりはいつまでして良いの？

「指しゃぶり」は３歳くらいまでは特に禁止する必要はありませんが、長期間にわたって続けると、歯並びに悪い影響を与えることがあります。しかし、やめさせようと必要以上に叱り付けたりして、子どもの心に負い目を負わせるようなことがあれば本末転倒です。大らかな気持ちで、忍耐強くやめる機会を探し続けることが大切です。小学校入学の頃にも続く場合はかかりつけ歯科医に相談しましょう。

歯並びの治療期間はいつ頃？

受け口（反対咬合）は、早めに診察を受けることをおすすめします。３歳の頃から使える治療器具もあります。ほかの歯並びの問題は７歳頃をめどに、診察を受けたほうが良いでしょう。

歯の数の異常や、上唇の中央にある小帯と呼ばれる部分が、歯並びに影響を与えることもあります。いずれにしても歯並びには、親子で顔かたちが似るように、同じ傾向をたどることがあります。定期健診を続け、時期を逃さず治療を開始することが大切です。

13 外傷時の応急手当

顔を打撲して、歯が折れたり抜けたりした時には、次のような応急手当てをして、歯科医院を受診しましょう。

- 歯の状態を確かめ、出血が多い時はガーゼなどで出血部を押さえて止血をします。
- 脱臼して歯がグラグラしている場合は、痛みがない範囲で元の位置に戻します。
- 歯が抜けてしまった場合は、歯冠部を持ち、歯根部（歯の根の部分）には触れないようにして、水で洗わずに、生理食塩水や専用の保存液（無い場合は卵の白身や牛乳）につけて乾燥させないようにし、速やかに受診しましょう。
- 歯が折れてしまった場合、使うこともあるので、かけらをラップなどに包んで持参しましょう。

14 口腔機能発達不全症

食べる、話す、呼吸するなどその他の機能が十分にまたは正常に発達していない15歳未満の子どもで、チェックシートの項目①～⑫のうち２つ以上に該当するものを「口腔機能発達不全症」と診断されます。

食べ物をしっかりかんで飲み込むことがスムーズにできない、口唇や舌の力が弱い、口がぽかんと開いて口呼吸しているなど、お口の機能に問題があると、やせ・肥満やむし歯、歯並び、話し方などに問題が生じます。

心配な症状があればかかりつけ歯科医に相談しましょう。

口腔機能発達不全症　チェックシート

食べる	か　む	❶ 歯が生えるのが遅い
		❷ 歯並び、かみ合わせが悪い
		❸ 大きなむし歯がある（食べる時に影響する程度）
		❹ 力を入れてかむことができない
		❺ 食べる時間が短すぎる または 長すぎる （ほとんどかまない または なかなか飲み込めない）
		❻ かむ時に片側ばかりを使う
	飲み込む	❼ 話す時や食べる時にいつも口から舌が出る（離乳後）
	食行動	❽ 食べる量や回数にムラがある
話　す	発　声	❾ 話しことばを正確に発音できない
		❿ 口をポカンと開けていることが多い
		⓫ 唇や爪をかむ、指しゃぶりなどの癖がある
		⓬ 舌小帯（舌の裏側）に異常がある
その他	栄　養	⓭ やせ もしくは 肥満がある
	その他	⓮ 口呼吸がある
		⓯ 口蓋へんとうなどに肥大がある
		⓰ 睡眠中にいびきをかいている
		⓱ 上記以外の問題点

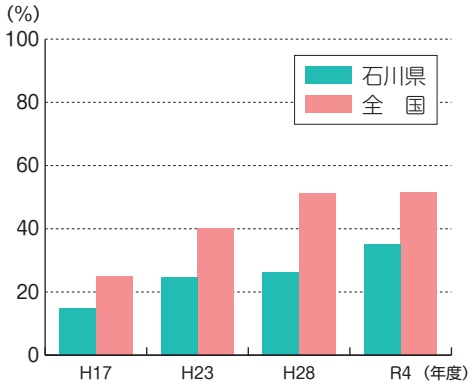
15 8020に向けて

8020 運動とは？

8020（ハチマルニイマル）運動は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。自分の歯が20本以上あれば、ほとんどの食物をかみくだくことができ、おいしく食べることができます。毎日の食事をおいしく食べられることが、心と体の健康につながることから、8020は健康長寿を目指すための大切な目標です。

8020達成者の割合

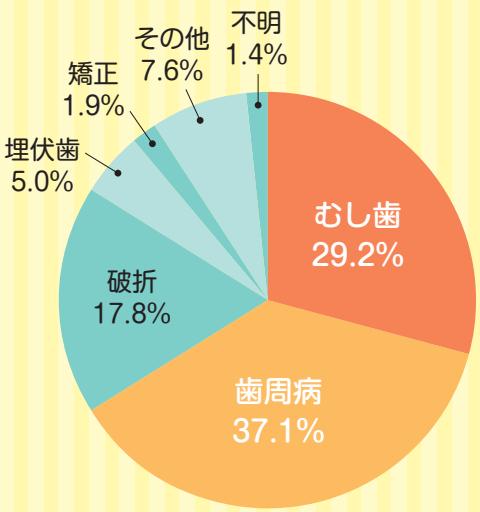
令和４年度の調査で、石川県の8020達成者の割合は35.2%と全国の51.6%と比べ、かなり低い状況です。



出典：県民健康・栄養調査（石川県）
歯科疾患実態調査（全国）

歯を失う２大原因は、むし歯と歯周病です。

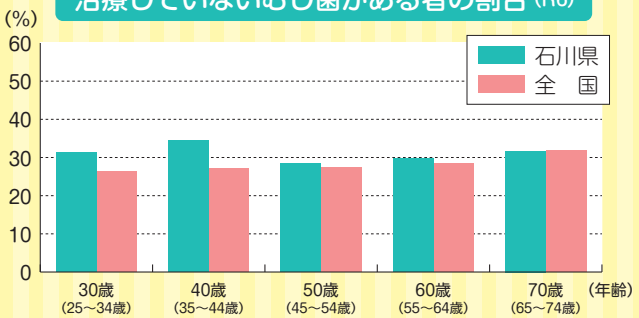
歯を失う原因



第２回 永久歯の抜歯原因調査
（8020推進財団／H30）

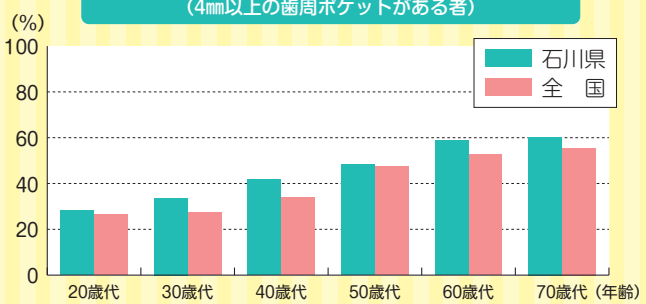
80歳で20本の歯を保つには、生涯にわたり、むし歯と歯周病の予防が重要です。

治療していないむし歯がある者の割合（R6）



出典：市町歯周病検診結果（石川県）
歯科疾患実態調査（全国）
本グラフの全国値は単なる人数比であり、国が公表している全国補正値とは異なる

歯周炎がある者の割合（R6）
（4㎜以上の歯周ポケットがある者）



出典：市町歯周病検診結果（石川県）
歯科疾患実態調査（全国）
本グラフの全国値は単なる人数比であり、国が公表している全国補正値とは異なる

かかりつけ歯科医をもって、
少なくとも年に一度は歯科健診を受けましょう！

むし歯や歯周病は、初期は無症状のため、気づいた時には進行している場合が多いです。自覚症状がなくても定期健診を受け、早期発見・早期治療を行うことと、予防のための生活習慣を身につけることが重要です。必要な定期健診の間隔は状態によって異なりますので、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

令和８年６月発行

参考文献：公益財団法人 8020推進財団「Let's8020 自分の歯で一生おいしく食べるために」
「知っておきたいお口のケアのお役立ち情報」