

歯を元気にして、歯ッピーライフを送りましょう！

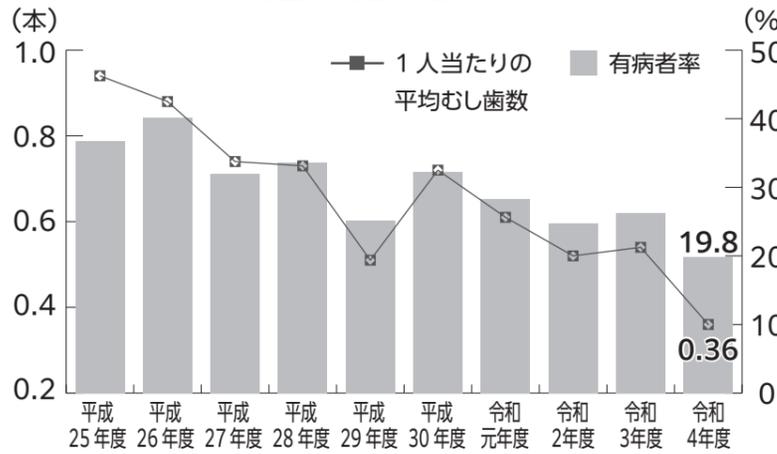
健康推進課 ☎ (25) 8110

むし歯予防の1つであるフッ化物洗口を実施しています！

市では、集団でのフッ化物洗口を平成28年度から実施しています。令和4年度のフッ化物洗口を小学校で6年間実施した児童一人当たりの平均むし歯数は0.36本、むし歯のある人の割合（有病者率）は19.8%で、過去10年間で最も低い値となりました。

高島市のむし歯のある児童の割合は年々減少傾向にあり、フッ化物洗口の効果が認められています。

▼市内小学6年生のむし歯のある児童の割合の推移



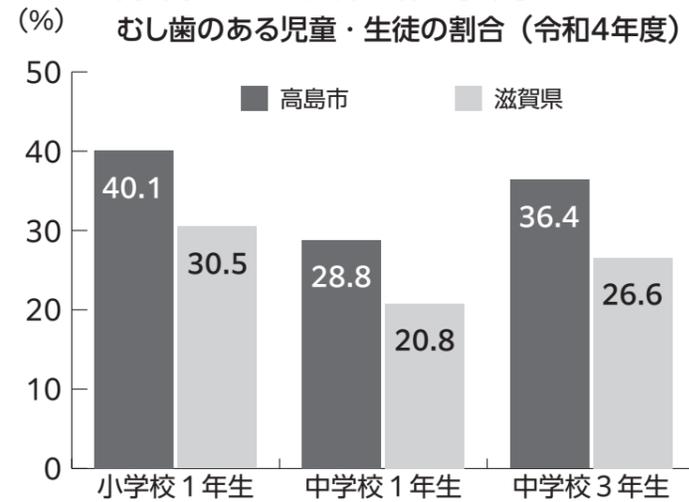
むし歯や歯周病は食生活や社会生活などに支障をきたし、全身の健康にも影響を及ぼします。歯や口腔の健康を保つことは、食べ物を噛むことに加え、食事や会話を楽しむなど豊かな生活を送るための基礎となります。

むし歯の現状

高島市の12歳児のむし歯の本数は一人平均0.7本で、滋賀県で4番目にむし歯が多いのが現状です。

小学生や中学生のむし歯のある児童・生徒の割合も滋賀県全体と比べると高い傾向にあります。

▼高島市および滋賀県全体の小中学生のむし歯のある児童・生徒の割合（令和4年度）



むし歯が発生する要因

むし歯は、複数の要因が重なり合って、時間が経過することで発生します。その要因は、次の4つです。



むし歯を予防するためには

フッ化物洗口だけでは、むし歯予防にはなりません。次のことも実践し、むし歯予防に取り組み、自分の歯を大切にしていきたいでしょう。

○甘い物を取りすぎない

糖を多く含んでいる甘い食べ物や飲み物は、食べたり飲んだりする時間と量を決め、糖をとりすぎないように心がけましょう。

○丁寧に歯みがきをする

歯こう（ブラーク）となって歯の表面に付着しているむし歯菌をできるだけ取り除きましょう。

歯間ブラシなどを使って、歯と歯の間をきれいにすることも効果的です。

○フッ化物を活用する

歯の質を強めるために、フッ化物入り歯みがき粉を使った歯みがきをしましょう。

フッ化物の役割

フッ化物（フッ素）は、自然界に存在する元素の1つで普段食べているものや水の中にも含まれています。

フッ化物には、むし歯予防の3つの働きがあります。

- ①歯質の強化**
歯の表面を酸に溶けにくい性質にします。
- ②歯の表面の修復（再石灰化）**
むし歯になりかけた歯に作用して、歯から溶け出したカルシウムを元に戻して、歯の表面を修復します。
- ③抗菌作用**
むし歯を引き起こす細菌の働きを弱め、酸がつくられることを抑制します。

フッ化物を利用した予防

フッ化物を利用した予防方法は主に3つあります。

- ①フッ化物入りの歯みがき剤による歯みがき
- ②歯科医院でのフッ化物の塗布
- ③保育園や幼稚園、小中学校での集団で行うフッ化物洗口（週1~2回）