



こどもの歯



乳歯の寿命がどれくらいか知っていますか？一番奥の乳歯である第2乳臼歯が生え、20本の乳歯がそろるのは2歳半～3歳。そして一般的には6歳前後から永久歯への生え変わりが始まり、最後に残った第2乳臼歯が抜けるのは10～12歳頃です(生え変わり時期は前後2年ずつ程の個人差があります)。つまり、最も寿命の長い乳歯でも約10年。人生の寿命と比べると短い期間に感じられるかもしれません。

では、「乳歯はいつかなくなるから、むし歯になってもいいや」と治療をせずにいるとどうなるのでしょうか？

歯並び・噛み合わせが悪くなり、発育に影響が出る

大きく穴の開いたむし歯を放っておくと、かみあはずの歯がかみあおうとして出てき過ぎてしまったり、歯の横側が大きく欠けていると、隣の歯を支えきれずに隣の歯が倒れたり、穴をうめようと横に移動してきたりします。そうすると、むし歯乳歯のあとに生える永久歯のスペースがなくなってしまうので、歯並びが悪くなってしまいます。また、穴があると噛む力が弱くなったり、噛むために使うあごの筋肉の発達が悪くなったりします。前歯がむし歯になって大きな穴ができたり早く抜けたりしてしまうと、発音も悪くなります。

永久歯への影響

むし歯が大きくなり、歯の神経まで達し、さらに歯の根の先に膿をためると、その下にある永久歯の形成不全を招くことがあります。形成不全の程度は様々で、歯の一部に変色があるもの、点状のへこみがあるものから、大きく歯が欠けているものがあります。さらに、永久歯は膿がたまっている場所を避

けようとして、生える方向を変えてしまうこともあるため、永久歯が本来生えてくる場所よりも極端に外側または内側から生えてきてしまいます。むし歯のない乳歯は、きれいな永久歯と健康な口腔のための第一歩なのです。

次に「6歳臼歯」と呼ばれる永久歯について説明します。

名前のとおり、6歳頃に乳歯の一番後ろの奥歯の、さらに奥に生えてきます。永久歯の中で一番大きく、噛むのに大事な歯であるにも関わらず、一番むし歯になりやすいと言われています。

その理由として、

- ・奥に生えてくるため、生えたことに気づきにくく、歯みがきを怠ってしまう。
- ・生えてくるのに時間がかかるため、他の歯より低い時期が長く、汚れがたまりやすい。歯ブラシがうまく当たらない。
- ・溝が深い。

といったことがあげられます。

それでは、むし歯の予防のために家でできることを紹介しましょう。

だらだら食べをやめましょう

食べ物が口の中に入ると、口の中が酸性になります。その後、唾液の作用で少しずつ元の中性付近に戻っていきますが、戻りきる前に再び食べ物が入ると、酸性の状態が長く続き、むし歯になりやすくなります。だらだら食べずに、時間を決めて食べることが大切です。

寝る前に必ず歯みがきをしましょう。大人による仕上げ磨きを忘れずに

就寝中は唾液の分泌が減るため、むし歯ができやすい状態です。歯の表面にできるプラーク(歯垢)という汚れをしっかり取り

このコラムでは、環境や健康に関する話題を専門家が分かりやすく解説します。

除くことで、むし歯の原因菌がその中にすみにくくなり、むし歯を予防できます。また、最後は必ず大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。下の前歯の外側と内側→下の右奥歯の外側と内側と噛む面→下の左奥歯の外側と内側と噛む面(上も同様)といったように、磨く順番を決めておくと磨き忘れを防ぐことができます。

それでもむし歯になったら、すぐに治療しましょう。むし歯があっても、大きくないうちに治すことができ、永久歯への影響を最小限に抑えることができます。

むし歯がないと思っても、定期的に歯医者に通い、むし歯チェックと口の掃除をしてもらいましょう。

その時期にあった歯みがきの方法を教してもらおう、深い溝をうめて汚れをたまりにくくするシーラントをしてもらおう、その年齢相応の歯が生えているのかをチェックしてもらおうなど、お口の健康状態を総合的にみてもらうことができますよ。

子どもの歯についてもっと知りたい方へ
日本小児歯科学会ホームページ
<http://www.jspd.or.jp/index.html>



■著者プロフィール
北海道大学
環境健康科学研究教育センター
特任講師
伊藤 佐智子

2004年北海道大学歯学部卒業後、小児歯科にて研修。2010年北海道大学大学院歯学研究科博士課程修了。2010年11月より北海道大学環境健康科学研究教育センター学術研究員としてエコチル調査に関わる業務を開始。2015年8月より現職。

お問合せ エコチル調査コールセンター

0120-53-5252

9:00～22:00(フリーダイヤル・年中無休)

■発行

子どもの健康と環境に関する全国調査
(エコチル調査) コアセンター

〒305-8506 茨城県つくば市小野川16-2 国立研究開発法人国立環境研究所



あなたがたより

エコチル調査

Japan Environment & Children's Study



エコチル調査だよりは、「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」の研究成果や進捗状況を参加者のみなさまへお知らせする情報紙です。

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>

10万組のデータが確定、新たな研究がスタート

いつもエコチル調査にご協力を頂きありがとうございます。

環境要因(とくに環境化学物質)が子どもたちの成長・発達にどのような影響を与えるのかを明らかにするため、2011年にエコチル調査が立ち上がりました。2014年まで調査の趣旨に賛同下さったお母さん、お父さんの登録を行い、その後、生まれてきたお子さんの追跡調査を行っています。

質問票などでご提供いただいた情報は随時データ入力・精査を進めています。登録いただいたおおよそ10万組のお母さんとお子さん(約5万人

のお父さん)についての出産時までのデータが2016年6月に確定しました。このデータを用いて、主にお母さんの生活習慣等の要因が、妊娠中のお母さんやお子さんに与える影響についての検討を開始したところです。

また2017年中には、お母さんの妊娠中期～後期の血液の中の金属類(鉛、カドミウム、水銀、セレン、マンガン)の測定が終了します。これらの測定結果は順次、皆様に報告させていただくとともに、研究に使用して、お母さんの血液の金属類の濃度と妊娠合併症、出生時体重、先天異常などとの関連を調べていく予定です。

学術的な検討結果は、論文発表された後にこのニュースレターやエコチル調査HPなどの場を利用して、担当研究者による解説とともに報告させていただきます。

エコチル調査ホームページ
<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/>



最新情報

学童期の調査方法が変更になります

エコチル調査にご参加いただいた際に皆様にお渡しした調査の説明書には、「エコチル調査全体のスケジュール」をお示ししており、その中に6歳と12歳の時には、質問票調査の他、小児科診察、身体計測(身長・体重等)、子どもの採尿などを実施することを記載しておりました。

現在、この調査の具体的な実施方法について検討しておりますが、6歳では実施しないことといたしました。また、8歳以降での実施を検討しておりますが、実施時期が遅れることから調査内

容についても再検討しております。ご理解をいただけますようお願いいたします。調査時期・調査内容などが決まりましたら、あらためてお知らせいたします。

また、これまで質問票は、誕生日とその中間の年2回、6か月毎にお送りして、ご記入をお願いしてきました。お子さんが小学校に入学後は、誕生日に合わせて質問票をお送りすることはこれまで通りですが、誕生日と誕生日のあいだの質問票は取り止めて、そのかわりとして学年の後半に

誕生日と関係なく、学年に合わせた質問票をお送りすることといたしました。この質問票は主として学校生活によって影響する内容に関する質問項目からなり、ページ数もこれまでより少なくなる予定です。

お子さんの誕生日によっては、学年に合わせた質問票と送付時期が重なる場合もありますが、これまでどおりご協力いただきますようお願いいたします。



※参加者のみなさまへのお願い

住所が変わった時は、担当のユニットセンターに新しい住所をお届けください

転居先が調査対象地域外であっても、質問調査票へのご協力など、可能な範囲で調査継続をお願いいたします。変更があった際は、質問票調査に同封している「登録内容変更届け」に新住所をご記入の上、質問票とともにご返信ください。または、担当のユニットセンターにお電話ください。

質問票調査にご協力ください

みなさまにお答えいただく質問票は、今後の調査、研究にとって非常に貴重なデータとなります。ちょっと答えにくかったり、時間がかかってしまう時もあるかと思いますが、質問票の回答、返却にご協力いただけますようお願いいたします。

全国に広がるエコチル調査の輪

エコチル調査では、全国で97,454人のお母さんに参加いただきました。次の妊娠、またその次の妊娠時にも参加いただいた方がいらっしゃるの、登録された妊娠件数は103,099(※)になりました。また、49,679人(51,909妊娠)のお父さんにも調査の趣旨に賛同をいただき、参加いただきました。

103,099件の妊娠のうち、双子の妊娠は976、三つ子の妊娠は15でした。

また2回参加されたお母さんが5,541人、3回参加されたお母さんも52人いらっしゃいました。

調査地区(ユニットセンター)別では、福島ユニットセンターの登録件数が一番多くなりましたが、これは2011年3月に起こった福島第一原子力発電所事故後の放射線の健康影響に対する不安が高まったことを受けて対象地域を全県に拡大したためです。

北は北海道旭川市・北見市から南は沖縄県宮古島市にお住まいの方に参加いただいていますので、地域ごとにとりまとめた結果もお示ししていきたいと思っています。

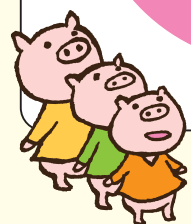
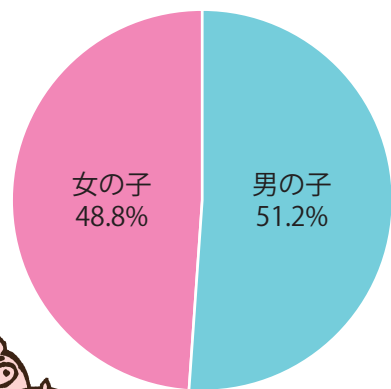
(※)エコチル調査HP等では暫定値103,106としておりましたが、重複して登録されていたお母さんがいることが分かり、最終的に103,099となりました。

詳細はエコチル調査HPへ!

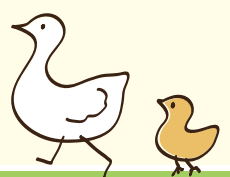
エコチル調査



生まれた約10万人の子どもの男女割合



南九州・沖縄ユニットセンター
登録者数：5,846人



福岡ユニットセンター
登録者数：7,691人



富山ユニットセンター
登録者数：5,584人



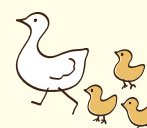
鳥取ユニットセンター
登録者数：3,059人



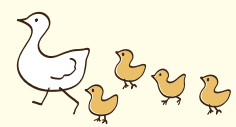
大阪ユニットセンター
登録者数：8,043人



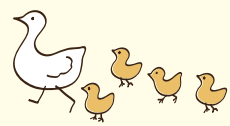
兵庫ユニットセンター
登録者数：5,189人



高知ユニットセンター
登録者数：7,094人



甲信ユニットセンター
登録者数：7,335人



宮城ユニットセンター
登録者数：9,217人



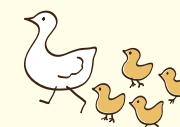
福島ユニットセンター
登録者数：13,133人



千葉ユニットセンター
登録者数：6,191人



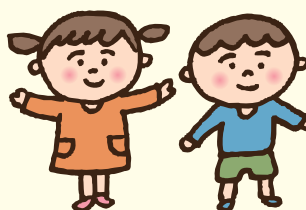
神奈川ユニットセンター
登録者数：6,652人



愛知ユニットセンター
登録者数：5,721人



京都ユニットセンター
登録者数：3,982人



北海道ユニットセンター
登録者数：8,362人



お子さんにエコチル調査のことをお話してみませんか?

質問票に記入している時や、エコチル調査のキャラクターが入った封筒が届いた時などに、お子さんから「何してるの?」「それ何?」と聞かれた経験はありませんか?お子さんが大きくなるにつれ、そんな問かけが増えてくるかもしれませんね。そんな時、お子さんにどのように答えますか?お子さんはどんな反応を示すでしょうか。

エコチル調査では、お母さんのお腹の中にいる時から13歳になるまでの長い間ご協力をいただくお子さんご本人にも、調査のこと、自分がその参加者だということを知っていただきたいと考えています。そして、エコチル調査に関心を持って、共に調査を成功させるパートナーだという気持ちで参加を続けてほしいと願っています。

お子さんにエコチル調査のことをお話することについては、お母さん・お父さんの考え方や、お子さんに伝えたいこと、また難しいと思われる点やご心配などについて、聞き取り調査も始まっています。その結果を参考にして、これから具体的な方法について検討していきます。

ご家庭でお子さんが興味を示した時には、ぜひエコチル調査のことを教えてあげてください。そして、調査に参加した時のお気持ちなども、お話してみてください。エコチル調査では、そのような時に活用していただけるような冊子の提供などを通して、ご家庭での会話やお子さんの理解をサポートするための体制を整えていきます。

この1年間で発表された論文

エコチル調査で収集した全国のデータを用いた研究論文は、前号で紹介した喫煙による出生体重への影響を確認した論文のほか、この1年間で5編が英文の科学雑誌に発表されました。

5編の研究論文の内容は、重度のつわりと胎児低体重との関係についての研究、情緒的支援および近隣住民との信頼関係と妊娠糖尿病との関係についての研究、葉酸サプリメントの摂取実態に関する研究、東日本大震災で被災した地域の妊婦さんにおける精神的な不安と、同じく被災地区における家庭内の問題についての研究結果です。

詳しくは環境省の「エコチル調査」ホームページ「調査の成果」をご覧ください。

