

# 健康

## 考えてみよう自分の

子どもの

問い合わせ 保険介護課 ☎2141

市医師会、市歯科医師会、市薬剤師会の先生方による、健康よろず話を紹介します。  
今回は、市医師会の大黒一成先生と市歯科医師会の坪井将洋先生に伺いました。



市医師会の大黒一成先生

ワクチンデビューは  
生後2カ月。  
生まれてすぐに  
ご準備を。

私たちは、日常生活の中で、さまざまな細菌やウイルスと共存しており、それぞれに対する抵抗力がないと感染症にかかってしまいます。予防接種とは、ワクチンを接種して病気に対する抵抗力をつくることによって、発病を予防したり症状を軽くする方法です。

お子さんの健やかな成長のために、予防接種について正しい知識を持ち、安全に受けられるよう、子どもの予防接種について詳しく紹介していきます。

### ワクチン接種のスケジュール

～気をつけたい4つのポイント～

①接種年齢（月齢）になったらすぐ受けましょう

ワクチンは、それぞれに接種できる月齢や年齢が決まっています。この接種年齢は、ワクチンを安全に接種できて高い効果が得られる年齢を考えて決められています。

受けられる時期が来たらすぐに受けることが基本です。定期接種の接種期間を「これからいつでも接種できる。この期間内に接種すればいい」と考えてはいけません。

でも、うまく調整すれば問題ありません。

### 生まれたときから始めるワクチン計画

～出生届を提出したら小児科探し～

赤ちゃんが生まれると、お七夜、お宮参り、お食い初めなど、さまざまな行事が続きます。昔から子どもたちの元気な成長を願って行われてきたものです。そして科学が進歩した現代では、子どもたちの健やかな成長のために重要なのが予防接種です。

生後2カ月から予防接種を始めるためには、それまでにかかりつけの小児科に予約をしなければなりません。

そのために、出生届を提出したら、かかりつけの小児科を探し始めましょう。先輩ママや新生児訪問の助産師さん、保健師さんに聞いてみるのもいいでしょう。1カ月健診が終わったときに小児科に問い合わせをすると、スムーズに始められます。

同時接種を実施しているかどうかは、かかりつけ医を探す目安の1つになります。かかりつけ医が決まったら、一緒に「ワクチン計画」を立てていきましょう。

(参考文献) 歯部友良 お母さんのためのワクチン接種ガイド  
中野貴司 予防接種ってなあに？



### ②同時接種を取り入れましょう

予防接種を受けると、次の接種を受けるまでに一定の期間を空けなければいけません。ロタウイルス・BCG・MRワクチンなどの生ワクチンは4週間後の同じ曜日、ヒブ・肺炎球菌・四種混合ワクチンなどの不活化ワクチンは1週間後の同じ曜日から接種可能です。

同じワクチン同士の場合は、それぞれ決められた接種期間があるので注意してください。効率的・効果的に受けられるように、接種間隔や回数を考えて、接種順序を工夫しましょう。1度に2種類以上のワクチンを受ける同時接種なら、1つずつ免疫を獲得するよりも早く確実にお子さんを病気から守れます。接種年齢に達していれば、同時接種の組み合わせと接種数に制限はありません。

※ 四種混合とはジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオが混合されたものです。

### ③わからないときは早めに医師に相談しましょう

「先週、風邪をひいていたけど受けられる？」「卵アレルギーがあるけど大丈夫？」そんなときは一人で悩むより、かかりつけの小児科医に早めに相談してください。お子さんのことも予防接種のこともよく知っているのので、的確なアドバイスがもらえます。

### ④ワクチンデビューは生後2カ月の誕生日に

赤ちゃんの予防接種は、種類も回数も多く、きちんと受けるのは大変です。1歳になるまでに受けた方がよいワクチンは、任意接種も含めると7種類、接種回数は17～18回になります。

多くのワクチンをタイミングよく確実に受けるにはスタートが肝心です。生まれて初めてのワクチンは、生後2カ月の誕生日に受けられるよ

うに準備していきましょう。例えば、4月1日生まれる赤ちゃんなら、6月1日をワクチンデビューの日に決めましょう。

### 0歳児の予防接種スケジュール

～スタートは生後2カ月の誕生日～

先に述べたように、ここ数年で0歳児が受けるワクチンが増えてきています。

定期接種がB型肝炎ワクチン・ヒブワクチン・肺炎球菌ワクチン・四種混合ワクチン・BCGで、任意接種がロタウイルスワクチン・インフルエンザワクチンです。

接種回数はB型肝炎ワクチン・ヒブワクチン・肺炎球菌ワクチン・四種混合ワクチンは、それぞれ3回ずつ、BCGは1回、ロタウイルスワクチンは2回または3回、インフルエンザワクチンは2回です。

基本的に、定められた接種月齢と接種間隔を守っていれば、順序は自由です。赤ちゃんの体調をみながら、どんどん日程を決めていきましょう。

もし、生後2カ月から始められなかったり、体調を崩して予定どおりに進まなかった場合には、かかりつけ医に相談してください。多少遅れ

# 食は健康の源。 唾液を知って、 歯を大切に。

皆さんの楽しみは何ですか？「旅行」「ゴルフ」「散歩」…いろいろあると思います。

しかし、多くの方が楽しみの1つに「食べることを挙げるでしょう。食べることは身体の健康に直結します。

「歯」は食べるための、大切な臓器の1つです。普段の生活ではあまり意識してなくても、ひとたび不調が出ると気になる、そんな口の中の雑学について、特に唾液を中心に紹介したいと思います。

## 歯は何本ありますか？

成人の歯の数は、親知らずを除いて28本あります。子どもの乳歯の正常な数は20本です。下のイラストは歯の名前と歯が生え変わる時期を示しています。

いもの食べて歯が折れるなど、さまざまな理由で歯を失ってしまう可能性が増えています。

近年、日本は65歳以上の高齢者の割合が21%を超える超高齢社会となりました。

平成25年の日本人の平均寿命は男性が80・2歳、女性が86・6歳ですが、健康寿命は男性が71・2歳、女性が74・2歳と、平均寿命よりもおよそ10年短いのです。

歯科医師会では「8020（ハチマルニイマル）運動」を推奨しています。これは「80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう」という運動です。（関連記事30ページ）

厚生労働省のデータによると、平成23年の達成率は38・3%で、運動開始当初の平成元年が7%（平均残存歯数4・5本）であったことと比較すると、大きく増えています。

それでも、一般的には、自分の歯を20本以上保つことは、加齢とともに

## 歯茎トラブルが増えています

歯の痛みや口内炎など、口の中に不調があると、食事を摂ることが難しくなります。これは高齢者だけでなく、どの年代にも起こりうることです。

8020推進財団によると、歯茎トラブル（歯周病や歯肉炎など）のピークは55〜64歳で、約85%の人が歯茎トラブルに悩まされています。

一方で、5〜14歳で34%、15〜24歳で70%の方が歯茎トラブルを抱えており、低年齢層の割合が意外と多いのも事実です。

この歯茎トラブルには細菌が深く関わっています。

## 口の中には多くの細菌が

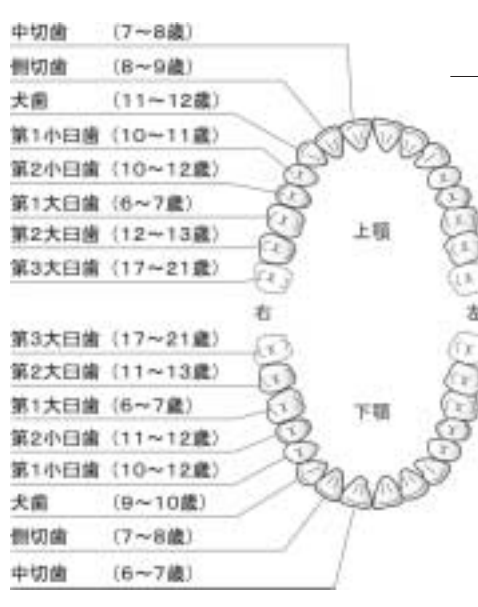
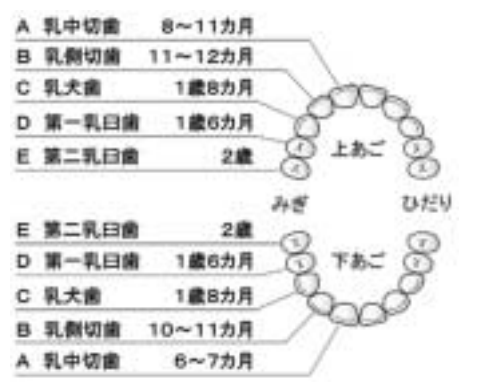
ではここで質問です。口の中には何種類の細菌がいると思いますか？

正解は、300〜400種類です。

口の中は、虫歯の原因菌であるミュータンス菌や、カンジタ菌・ブドウ球菌・腸球菌・肺炎球菌・インフルエンザ菌など、数多くの菌が存在しており、これらの中には全身疾患の原因菌も含まれています。

ではもう1問。口の中の細菌の数はどのくらいだと思いますか？

正解は、歯を良く磨いている人で1千億〜2千億個、ほとんど磨かない人は1兆個です。私たちは毎日唾液を介してこれらの細菌を飲み込んでおり、その量は1日約5gにも達するといわれています。



## 唾液の働きとは

唾液腺からは、1分間に0・7〜1・0ミリリットルの唾液が作られます。1日に換算すると約1・5リットルにもなります。これは、私たちの1日の尿の量に匹敵します。尿は私たちの体から排泄されますが、唾液は飲み込まれ、体内に回収されるのです。

唾液を作る大きな唾液腺は3つあります。耳のすぐ近くにある「耳下腺」、顎の下にある「顎下腺」、舌の下にある「舌下腺」です。他に口の中には無数の小唾液腺があります。これらの唾液腺を日頃からマッサージすることで、唾液の分泌が増えるといわれています。

では最後の質問です。唾液の働きにはどのようなものがあると思いますか？

代表的な働きとしては、放っておくと虫歯になってしまう溶かされた歯の表面を修復すること（歯の再石灰化）、消化酵素の働きを助けて食べ物を消化すること、抗菌作用により歯の増殖を抑制することなどがあげられます。また、そのほかにも入れ歯を歯茎に吸着させて安定させることや、潤いを保たせることにより喋りやすくする働きもあります。

**唾液腺**

- 耳下腺
- 顎下腺
- 舌下腺
- 小唾液腺

**⇒ 唾液を作る所**

- ・耳下腺
- ・顎下腺
- ・舌下腺
- ・小唾液腺

**⇒ 主な唾液の働き**

- ・歯の再石灰化
- ・抗菌
- ・消化の助け
- ・口の中の潤い

**⇒ 唾液の出る量**

- ・1日に約1.5リットル→1日の尿量とほぼ同じ
- ・1分間に0.7〜1.0ミリリットル

**⇒ 口の中にいる菌の種類**

- ・300〜400種類

**⇒ 口の中にいる菌の個数**

- ・1000〜2000億個（よく歯磨きする人）
- ・1兆個（ほとんど歯磨きをしない人）

**⇒ 1日に飲み込む菌の量**

- ・約5グラム

## 歯の健康を保つために

いかがでしたか？このように唾液についての知識を深めることで、少しでもお口の中に興味を持っていただければうれしいです。

楽しみの1つである「食べることを続けていくためには、毎日のセルフケアである歯磨き、歯間ブラシ、糸ようじ（デンタルフロス）、うがい大切です。これらをしっかり継続し、歯科医院で定期的に歯の検診を行って、歯の健康を保ちましょう。



市歯科医師会の坪井将洋先生