

しりよく ば  
視力とむし歯  
について

せんせい き  
デンスケ先生に聞いてみよう！

さん せ だ い  
三世代コホート

ち ょ う さ  
調査



©Satoko.

さん せ だ い      ち ょ う さ      とう ほう だ い が く      とう ほう  
三世代コホート調査は、東北大学 東北メディカル・メガバンク  
き こ う      じ し し      ち ょ う さ      ね ん      か い し  
機構が実施している調査だよ。2013年から開始されて、いろ  
いろなことがわかってきているんだ。

こん かい      し り よ く      ば      し ょ う か い  
今回は「視力」と「むし歯」についてわかったことを紹介するね。

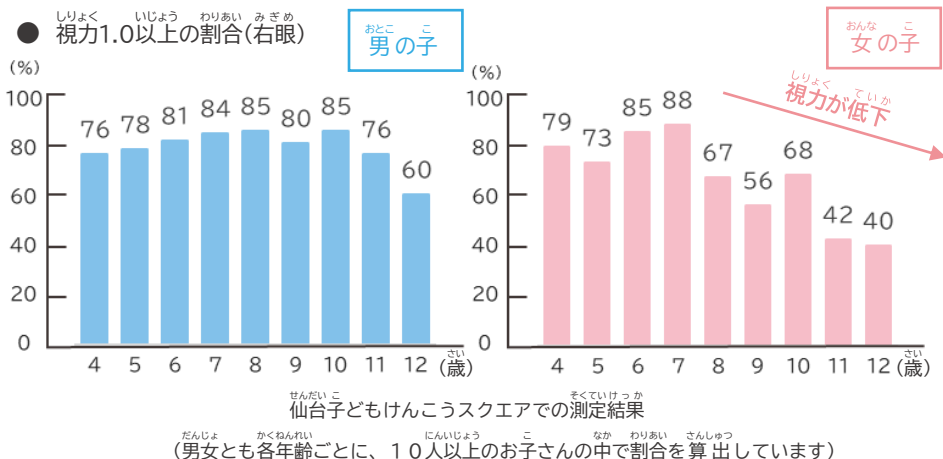
# 視力のおはなし

かんしゅう がんかい ふせ のぶお きょうじゅ  
監修 眼科医 布施 昇男 教授



## 目の悪い子どもが増えているってほんと？

三世代コホート調査の結果から、8歳ごろから視力が低下してきている子どもたちが増え、さらに、女の子ではより視力の低下傾向が強いことがわかりました。また、視力が1.0未満の子どもの割合は、学年が進むにつれて増えています。



## 視力の低下はどうしておこるの？

視力の低下には遺伝(お父さんかお母さんが近視だと子どもも近視になりやすい)と日々の生活習慣などが関わっています。特に、近くを見続けることが増え、遠くを見る機会が減ってきた生活の変化が大きく関わっていると考えられています。

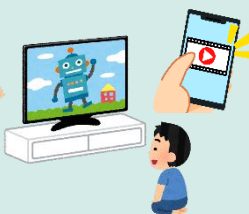
## 視力の低下を防ぐには？



目は見るものから  
30cm以上はなす



日光にあたり  
外で遊ぶ



テレビやゲーム、スマホは  
時間を決めて



睡眠をしっかり  
とる

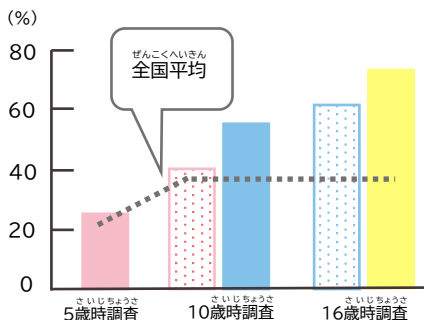
# むし歯のおはなし

かんしゅう し か い たまはら とおる こうし  
監修 歯科医 玉原 亨 講師



## むし歯になったことがあるメガっ子はどのくらい？

### ●むし歯になったことがある子どもの割合



- メガっ子5歳時調査(二回目の調査)
- メガっ子10歳時調査(三回目の調査)
- きょうだいなど10歳時調査(二回目の調査)
- きょうだいなど16歳時調査(三回目の調査)
- きょうだいなど16歳時調査(二回目の調査)

### ※メガっ子:

三世代コホート調査を始めたときに、お母さんのお腹にいた子どもをさします。東北メディカル・メガバンク機構独自のことでです。

むし歯になったことのあるメガっ子の割合は、5歳時調査(ピンク)とその後の10歳時調査(ピンク・水玉)とも全国平均と大きな違いはありませんでした。一方むし歯になったことのあるメガっ子のきょうだいなどの割合は、10歳時調査(水色)と16歳時調査(黄色)、その後の16歳時調査(水色・水玉)で、全国平均よりも高いことがわかりました。メガっ子のきょうだいなどに虫歯が多いのは、永久歯に生え変わる大事な時期に、震災の影響で十分な歯みがきができなかったこと、菓子パンなど糖質の多い食事が多かったことなどが考えられます。むし歯は、遺伝の影響よりも食事の習慣や歯みがき習慣といった環境が深く関係しているのかもしれません。

### 調査の名前と期間

二回目の調査: 詳細二次調査(2017年4月~2021年3月) 三回目の調査: 詳細三次調査(2021年4月~)



## どうしてむし歯になるの？

むし歯は、プラーク(歯の表面に付着している細菌のかたまり)中の細菌が作り出す酸によって歯がとける病気です。右図のように細菌と食べ物(糖分)、歯の丈夫さの3つの要因が重なったままの状態では時間がたつとむし歯になります。





## は えいきゅうし ば 生えたる永久歯はむし歯になりやすい？

みなさんの年ごろのお口の中には乳歯と永久歯の両方があります。この時期の永久歯は、未完成でやわらかく酸に弱いのでむし歯になりやすい状態です。生え変わった永久歯はずっと使う歯です。大切にしましょう。

### むし歯「0」をめざそう！

ただ は  
正しい歯みがき



- 毛先をきちんとあてる
- 軽いちからで
- こきざみに動かす



よくかんで食べる

30回



甘いものは  
ひかえめに



バランスよく



だらだら食べない



とうほくだいがく とうほく 東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 きこう さんせだい 三代目コホート担当 たんとう

〒980-8573 宮城県仙台市青葉区星陵町 2-1  
TEL : 022-718-5162 (平日9:00~17:00)  
URL : [www.megabank.tohoku.ac.jp/cohort/](http://www.megabank.tohoku.ac.jp/cohort/)  
E-mail: [sansedai@megabank.tohoku.ac.jp](mailto:sansedai@megabank.tohoku.ac.jp)

ちょうさ  
調査でわかって  
きたことをとき  
どきポストして  
いるよ！

