

### 3 青壮年期(20～64歳)

#### 目指す姿

- ◎ **健康な歯や口を維持することで、元気な体を保ち、笑顔でいられる**
- ◎ **かかりつけ歯科医を持ち、定期的にセルフケアのチェックを受ける**

#### 現状

～平成 23 年度市民アンケート結果及び各種保健統計より

##### ☆口腔の状況

- ・60歳で24本以上、自分の歯を持つ人は80.1%と、県や国の目標値（県：75% 国：70%）は達成されています。
- ・なんでもおいしく食べることのできる人の割合は79.8%です。
- ・45歳から64歳ではたばこを吸っている人は、吸っていない人より2.75倍 歯が20本未満になる危険性が高いです。（図7）

##### ☆受診

- ・かかりつけ歯科医がある人の割合は、70.2%です。そのうち、歯科医院から定期検診の案内が来る人は42.8%となっています。
- ・この1年間に歯科健診を受けた人の割合は39.9%で、歯科医院で受けている人が多いです。（図8） また健診を受けていない人の理由では、約半数が気になる症状がないからでした。

##### ☆生活状況

- ・青年期では、間食としてほぼ毎日お菓子を食べる人が、39.9%です。また、ゆっくりよく噛んで食べるように気をつけている人は12.9%、歯ブラシ以外に歯間ブラシやデンタルフロスを使っている人は17.2%です。（図9）
- ・壮年期では、青年期に比べ歯や口の健康に関心を持って取り組んでいる様子が伺えます。歯ブラシ以外に歯間ブラシやデンタルフロスを使っている人が31.1%です。（図9） また、気になるところがなくとも定期的に歯科医院へ行くという人が18.8%となっています。

##### ☆意識

- ・「8020運動」の言葉も意味も知っている人は、青年期で43.6%・壮年期で51.2%と壮年期のほうが多くいました。
- ・歯や口に関する情報源は、「歯科医院」が最も多く、続いて「テレビ、ラジオ」「新聞や本、雑誌」でした。

##### ☆医療費

- ・1人あたりの歯科診療費は、県平均を少し上回っています。県内20市と比較すると多いほうから7番目となっています。（図10）

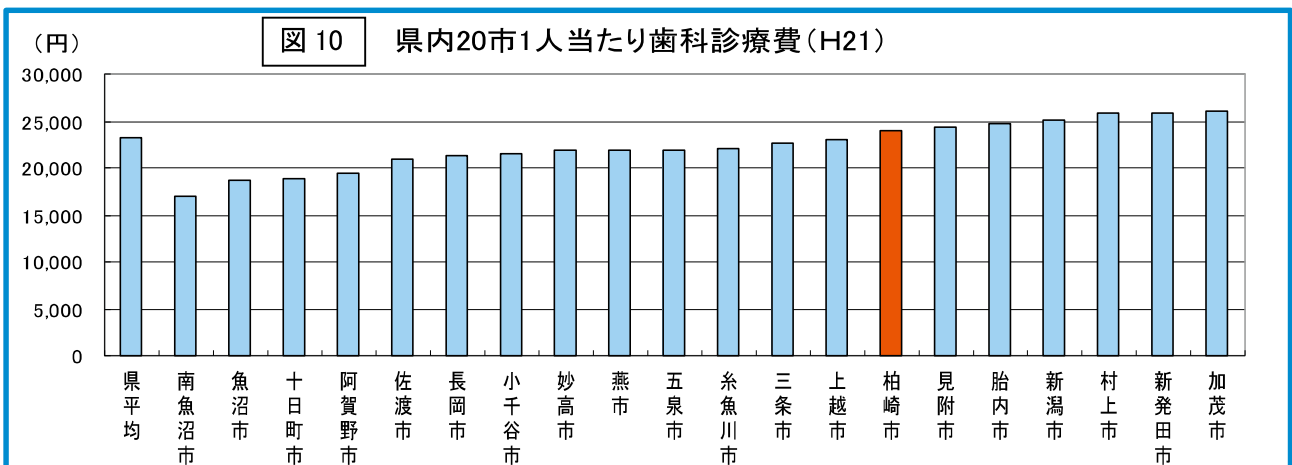
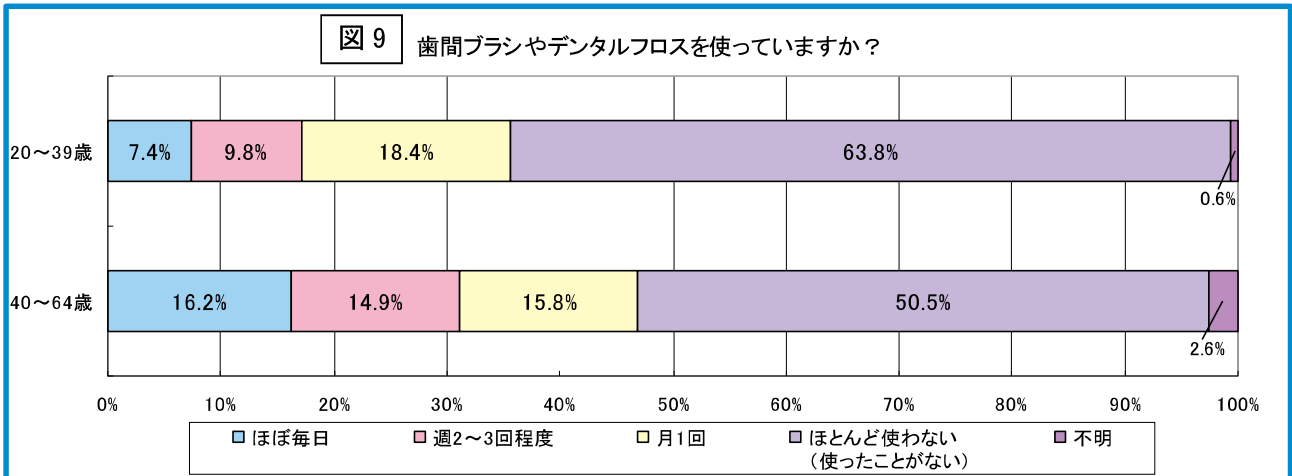
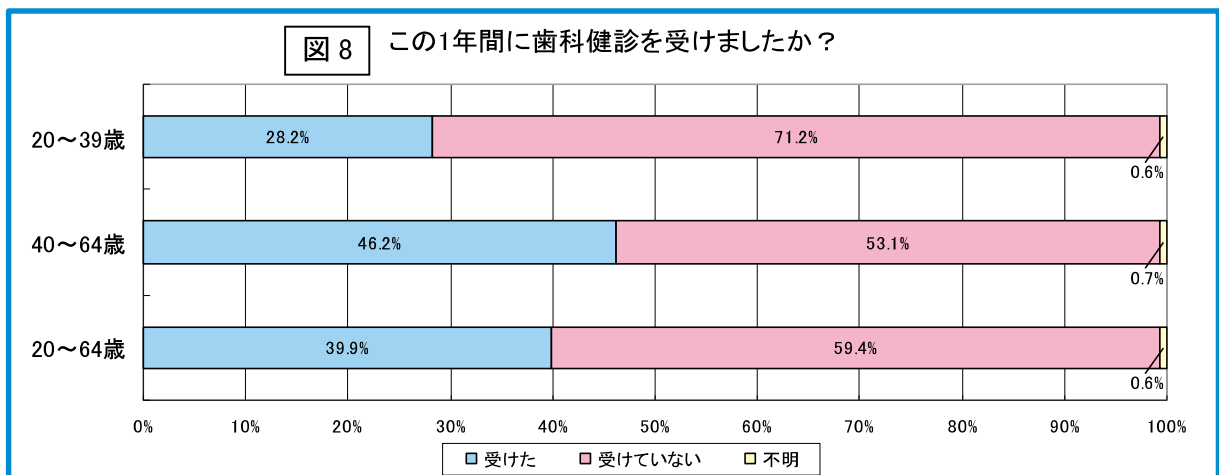
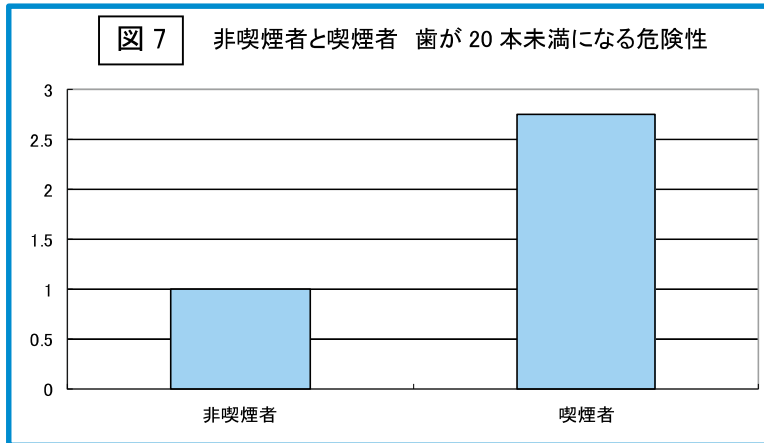
##### ☆健診データ

- ・障害児（者）歯科健診結果では、1人平均むし歯数が11.9本、処置歯率が77.6%、歯周疾患罹患率が80.0%でした。

##### ☆要望

- ・約半数の人が、成人の体の健診と一緒に歯の健診も行うとよい、歯と関係のある全身的な病気について知る機会があるとよいと思っています。

現状データ



**\*健康推進員\***

- ・ 歯科医院によって方針や見解が違ふ。質問しにくい。
- ・ 歯科衛生士に褒められるとうれしい。
- ・ 口の中のトラブルが出始めると関心がでるが、若いときは無関心。
- ・ 歯をみがかないと気持ち悪いので、毎食後みがいている。

**\*精神障害者訓練施設入所者\***

- ・ 痛くなってから行く。
- ・ 痛い、苦しいなど恐怖心がある。
- ・ 痛いとき、すぐに診てもらいたい。
- ・ 歯の調子が良いとよく噛める、食べ物がおいしい。
- ・ 入れ歯の手入れ方法が分からない。

**\*ワーキング部会\***

- ・ 歯は大事だと思っているが…後回し。
- ・ 大人は正しい知識を得る機会がない。
- ・ 歯科医療従事者と市民の考えにギャップがある。
- ・ 病気、障がいがあると歯のことは後回し。
- ・ 自分の仕事の勤務時間外に受けてたい（夜や土日など）。
- ・ もっといい歯科医院があるかとも思い、多受診になってしまう。

**～アンケート結果を見て～**

- ・ 正しいブラッシング方法を知りたいと思っている人がいる。
- ・ 自分の歯や口が健康だと思っている人が少ない。
- ・ 歯周病を知っている人が多い割には、体の病気とは結びついていない。
- ・ 間食が多いのはなんでだろう。

**\*アンケート自由記載\***

- ・ 働き盛りは有給休暇を取りにくいとため、病院にも行けない。通院できる環境づくりと成人対象の教育の機会を作って欲しい。
- ・ 出産後1年でようやく歯科医院へ通院する時間ができ、定期検診の大切さを知った。妊婦への補助があるとありがたい。
- ・ 歯と病気の関連について詳しく知りたい。
- ・ 治療の内容、知識、市内の歯科医院ではどこまでの治療が可能かなど、情報の細やかな提供を。

## 現在の取組

### 【関係機関】

- ・ 歯科医院での歯みがき指導、食事指導

### 【行政】

- ・ 口腔健診（歯周疾患検診）
- ・ 歯科健康相談
- ・ 母子保健事業
- ・ 地域での歯科健康教育
- ・ 特定健診結果説明会での歯科保健指導
- ・ 糖尿病予防教室での歯科保健指導
- ・ 在宅要介護者等歯科保健推進事業（県事業）
- ・ 歯の健康展
- ・ 健康まつり
- ・ 歯科休日急患診療



口腔健診（歯周疾患検診）の様子



第4回 柏崎市健康づくり標語 最優秀賞

**よくかんで 気軽な運動 脱メタボ**

（山本：小出ふみさん）

## 課題

- ・定期的に歯科医院を受診し、歯や歯ぐきのチェック、歯石の除去など専門家によるケアをしてもらう必要性を啓発していくことが必要です。
- ・忙しい世代にも、受診しやすい環境づくりが必要です。
- ・歯や口に関する情報を歯科医院から得る人が多いため、歯科医院からの働きかけや指導が効果的です。
- ・自分に合った歯みがきの方法や、歯間ブラシ・デンタルフロスの使い方について知る機会が必要です。
- ・全身の健康との関係、特に内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）や糖尿病など生活習慣病との関連や、歯周病などについて、食生活も含めた正しい知識の普及が必要です。
- ・生まれてくる子どもの歯や口の健康に関心を持ち、自分自身のむし歯や歯周病予防についても関心が持てるよう、妊娠中からの啓発が必要です。
- ・入所型障害者施設では、比較的口腔ケアが行き届いています。通所施設等でも歯みがきなどの取組を推進する必要があります。

## 指標と目標値

◎60 歳で 24 本以上、自分の歯を持つ人の増加    55～64 歳 80.1% ⇒ 増加

◎過去 1 年間に歯科健康診査を受診した人の増加    39.9% ⇒ 65.0%

◎歯ブラシ以外に、歯間ブラシまたはデンタルフロスを使っている人の増加

20～39 歳 17.2% ⇒ 33.0%

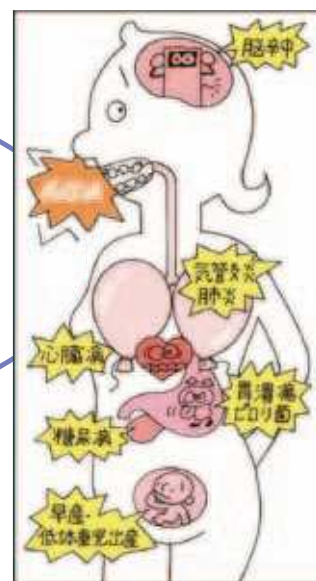
40～64 歳 31.1% ⇒ 52.0%

◎歯科健診・歯みがき指導等、歯科保健に関する事業を行っている障害福祉サービス事業所（通所）の増加

5 事業所 ⇒ 全事業所

### ～ホ口の元気は体の元気～

口の中の病気は、体の健康と深くつながっています。歯周病の病原菌やつくりだす毒素が、他の臓器にも影響をあたえ、心臓の病気や糖尿病などの病気を誘発していることがわかってきました。逆に、これらの病気が歯周病を悪化させる原因となることも明らかになってきました。



## 対 策

<p>私や家族が 取り組む こと</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○定期的に歯科医院で検診や保健指導を受ける。</li> <li>○自分に合った歯間部清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス）を使い、時間をかけて丁寧にみがく。</li> <li>○自分や家族の健康に配慮した食生活を実践する。</li> <li>○歯周病が全身の健康に影響することを理解する。</li> <li>○たばこと歯周病の関連を理解し、禁煙に取り組む。</li> </ul>
<p>地域が取り 組むこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食生活改善推進員の活動の中で、食の啓発と併せて歯や口の健康について伝える。</li> <li>○地域の活動等で歯や口の健康を話題にする。また地域の広報誌などでも周知していく。</li> </ul>
<p>関係機関が 取り組む こと  (園、学校、歯 科医院、職場、 施設など)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯科医院が患者に定期検診の必要性を説明し、その時期に案内をする。</li> <li>○歯科医院で個人に合わせた歯間部清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス）の使い方を指導する。</li> <li>○歯科医院は妊産婦に配慮した環境づくりに努める。</li> <li>○働く人が歯科医院に受診しやすい環境づくりに努める。</li> <li>○障害福祉サービス事業所等の活動に、歯科保健に関する活動を取り入れる。</li> <li>○障害者福祉サービスのケアプラン作成の際に口腔衛生に関する視点を持つ。</li> <li>○新潟県歯科医師会認定障害者診療医（*P9参照）を増やす。</li> </ul>
<p>行政が取り 組むこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○歯の健康展や健康まつりで口腔と全身の健康についての周知啓発を図る。</li> <li>○口腔健診（歯周疾患検診）の充実を図り、個別健診や休日健診など受けやすい体制を整える。</li> <li>○生活習慣病と関連して、よく噛むことや歯周病の知識・予防方法を啓発する。</li> <li>○たばこが及ぼす健康影響に関する知識の普及と禁煙支援の情報等を提供していく。</li> <li>○職域の保健関係者や働く人に対し、歯や口の健康づくりについての情報を提供していく。</li> <li>○母子保健事業を通じて、妊産婦へ口腔と全身の健康の関係について伝えていく。</li> <li>○妊産婦医療費助成制度の活用を勧める。</li> <li>○障害福祉サービス事業所の口腔に関するニーズに対応していく。</li> </ul>