

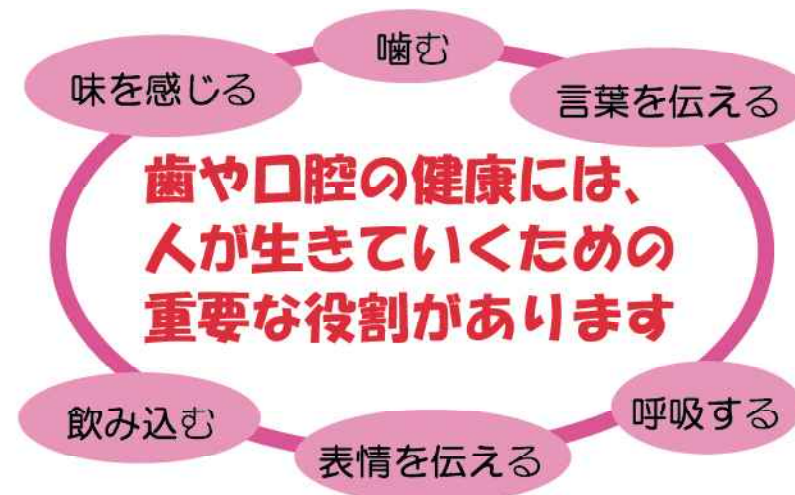
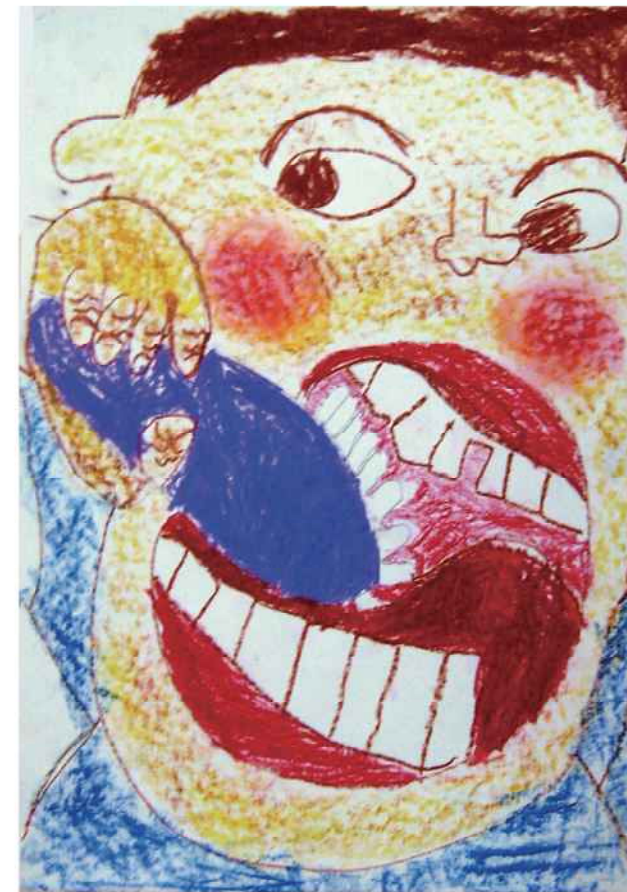
# 柏崎市のみなさんのお口の状態は？目標は？

	お口の状態	現状 (H23)	目標 (H29)	
乳幼児期	3歳児でむし歯がない児	87.3%	90.0%	
	大人が毎日仕上げみがきをする割合	1.6歳児	78.4%	増加
		3歳児	87.0%	増加
		4歳児	68.5%	増加
	よく噛んで食べている児	4歳児 69.2%	83.0%	
学童・思春期	12歳児でむし歯がない子	64.6%	73.0%	
	健康な歯肉を持つ子	中学生	74.4%	80.0%
		高校生	74.6%	80.0%
	休みの日にお菓子をだらだら食べる子 (1日3回以上お菓子を食べる子)	小学生	13.7%	減少
		中学生	19.8%	減少
	ゆっくりよく噛んで食べるよう気をつける子	小学生	64.9%	76.0%
中学生		54.5%	70.0%	
青壮年期	60歳で24本以上、自分の歯を持つ人	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		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	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)	5事業所	全事業所	
高齢期	80歳で20本以上、自分の歯を持つ人	75~84歳	52.5%	増加
	過去1年間に歯科健康診査を受診した人		58.2%	65.0%
	お口の体操を知っている人		30.9%	50.0%
	訪問歯科健診事業(県事業)の利用者		45件	増加

# 柏崎市 歯科保健計画

## スローガン

食べて歯ッピー シャベって歯ッピー  
笑顔いっぱい柏崎



この計画は、市民の皆さまが生涯を通じて「歯や口腔の健康」を保ち、**笑顔いっぱいの柏崎**とするための計画です。「自分の健康は自分で守る」ため、一人ひとりがどんなことに取り組んだらよいかを市民の皆さんと一緒に考えました。さらに、市民の皆さんの歯や口腔の健康づくりを応援するため、地域や関係機関、行政の取り組みも検討しました。

日吉小学校 小林拓海さんの作品

## 計画の基本方針

- ・生涯を通じて、全身の健康状態やQOL(生活の質)の向上を目指します。
- ・障がい児(者)や要介護者も含めて、全ライフステージを通じた計画とします。
- ・市民、地域、関係機関、行政が共通認識のもと、連携して取り組みます。

## ～知っていますか？8020～

「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」とは、

**「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。**

「8020」の、「80」は男女を合わせた平均寿命のことで「生涯」を意味します。

一方、「20」は「自分の口で食べる」ために必要な歯の数を意味します。80歳で20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べものを噛みたくことができ、おいしく食べるができます。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、全てのライフステージにおいて健康な歯や口腔を保つことが大切です。



柏崎市福祉保健部元気支援課

〒945-0061 柏崎市栄町18番26号 元気館

TEL 0257-20-4210 FAX 0257-22-1077

(柏崎市歯科保健計画は新潟県の「条例推進重点市町村支援事業」を活用して策定しました。)

～平成25年3月 柏崎市～

## 乳幼児期(0~5歳)の目指す姿

- ☆楽しく食べる習慣や望ましい生活リズムを家庭を基盤に身につける
- ☆よく噛む習慣、歯みがき習慣を身につける

### 市民の皆さんにお願いしたいこと

- ・食べたらみがく習慣をつけよう。
- ・親子で仕上げみがきをしよう。
- ・おやつは量や回数を決めて食べよう。
- ・甘い飲み物はできるだけ飲まないようにしよう。
- ・食事はよく噛んで、家族で楽しく食べよう。
- ・家庭で「健口デー」を設定し、歯みがきやよく噛むことなどについて家族で取り組もう。



#### 私たちが応援します!! (地域・関係機関・行政が取り組むこと)

- ・親子で気軽に受診や相談ができる歯科医院づくりをします。・歯科医師が障がい児の歯科治療に対する理解を深めます。・親子歯科健康教室で仕上げ磨きの必要性や、子どもの頃からの歯科受診の大切さを伝えます。・フッ素塗布事業を推進し、フッ素塗布の効果について周知していきます。

## 学童・思春期(6~19歳)の目指す姿

- ☆歯や口の健康を守るための食習慣や生活習慣を実践できる
- ☆自分の歯や口に関心を持ち、むし歯や歯周病を予防する方法を身につける

### 市民の皆さんにお願いしたいこと

- ・小学校中学年くらいまでは、保護者が仕上げみがきをしよう。
- ・1日3回、食後に歯みがきをしよう。
- ・おやつや甘味飲料は取り過ぎないようにしよう。
- ・三食しっかりよく噛んで食べよう。
- ・かかりつけの歯医者さんを決めよう。
- ・歯の大切さを理解し、自分の歯や歯ぐきの状態に関心を持とう。
- ・家庭で「健口デー」を設定し、歯みがきやよく噛むことなどについて家族で取り組もう。



#### 私たちが応援します!! (地域・関係機関・行政が取り組むこと)

- ・食生活改善推進員や栄養士会から「歯によいおやつメニュー」を紹介し、歯科医院で個人にあった歯みがきの方法を指導します。・小学校、中学校での歯科健康教室を継続して実施します。

## 目指す姿

市民一人ひとりが生涯を通じて  
歯や口の健康を保つことができる

子どもも大人も、障がいのある人も、介護が必要な人もみんなで取り組もう!!



## 青壮年期(20~64歳)の目指す姿

- ☆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

### 市民の皆さんにお願いしたいこと

- ・定期的に歯医者さんで健診や指導を受けよう。
- ・自分に合った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こう。
- ・自分や家族の健康に配慮した食生活を実践しよう。
- ・歯周病が全身の健康に影響することを理解しよう。
- ・たばこと歯周病の関連を理解し、禁煙に取り組もう。



#### 私たちが応援します!! (地域・関係機関・行政が取り組むこと)

- ・歯科医院が定期検診の必要性を説明し、その時期に案内をします。・妊産婦に配慮した環境づくりや、働く人が歯科医院に受診しやすい環境づくりに努めます。・障害福祉サービス事業者等の活動に、歯科保健に関する活動を取り入れます。・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ます。

## 高齢期(65歳以上)の目指す姿

- ☆いつも清潔な口で食事をおいしく味わい、会話を楽しむことができる
- ☆お口の体操と適切なケアで、口腔機能を保つことができる

### 市民の皆さんにお願いしたいこと

- ・自分に合った歯間ブラシやデンタルフロスを使おう。
- ・入れ歯は毎日洗おう。
- ・孫の仕上げみがきに協力したり、与えるおやつや飲み物に配慮しよう。
- ・かかりつけの歯医者さんを持って、定期的に受診しよう。
- ・歯や口の健康が誤嚥性肺炎の予防や全身の健康に関係していることを知ろう。
- ・よく噛んで食べることが認知症の予防に影響することを知ろう。
- ・お口の体操に取り組んで、口腔機能の低下を防ごう。
- ・家族ができる簡単な口腔ケアを実践しよう。



#### 私たちが応援します!! (地域・関係機関・行政が取り組むこと)

- ・歯や口のことで困っている人がいたら、相談の窓口を紹介します。・歯科医院でお口の体操をPRしたり、歯間部清掃用具や入れ歯の手入れの方法について指導します。・口腔ケアの重要性や必要性、簡単な方法について情報提供します。・関係機関と連携して、災害時の口腔ケアの対策を検討します。