

「生涯を通じた歯・口腔の健康づくりの推進」			
行動目標/市民の取組		取組方針/柏崎市の取組	
全てのライフステージ	◎自分に合った適切な口腔ケアを実践します ◎かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。	◆生涯を通じた定期的な歯科健診受診の定着を図るため、情報提供及び知識の普及啓発を行います ◆誰もが適切な口腔ケアを受けられるよう取組を推進します	
	<ul style="list-style-type: none"><li>・毎食後、歯をみがきます。</li><li>・口の中を清潔に保ちます。</li><li>・本人や家族、介護者や支援者が口腔ケアを行います。</li><li>・ゆっくりよく噛んで食べます。</li><li>・フッ化物を利用します。</li><li>・かかりつけの歯科医を持ちます。</li><li>・定期的に歯科健診を受けます。</li><li>・妊娠中の適切な時期に歯科健診や歯科治療を受けます。</li><li>・災害への備えとして、口腔ケア用品を備蓄します。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診受診の重要性を広く周知啓発します。</li><li>・妊婦歯科健診の受診の必要性を周知し、受診を勧めます。</li><li>・年代に応じた適切な口腔ケアの指導を行います。</li><li>・フッ化物の効果について啓発し、利用を勧めます。</li><li>・健診や健康教育の場での指導内容の充実を図ります。</li><li>・歯科医師会や地域・関係機関の協力を得て、配慮が必要な方を含め、市民が歯科健診や口腔ケアを受診しやすい体制づくりを行います。</li><li>・障害福祉サービス事業所と連携し、歯・口腔の健康づくりに取り組みます。</li><li>・災害時における口腔ケア等の重要性を周知し、関係機関と連携して取り組みます。</li><li>・ライフコースアプローチの視点を踏まえ、多職種が連携して歯・口腔の健康づくりを推進します。</li></ul>	
乳幼児期	◎望ましい食習慣や生活リズムを整え、歯みがき習慣を身に付けます	◆望ましい口腔衛生習慣を家庭を基盤として身に付けられるよう、関係機関と連携して取り組みます	
	<ul style="list-style-type: none"><li>・毎食後の歯みがきを習慣にします。</li><li>・保護者が仕上げみがきをします。</li><li>・おやつの量や回数を決めて食べます。</li><li>・甘い飲み物はできるだけ控えます。</li><li>・定期的にフッ化物歯面塗布を受けます。</li><li>・ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身に付けます。</li><li>・発達段階に応じた口腔機能を獲得します。</li><li>・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・乳幼児期からかかりつけ歯科医を持つことを啓発します。</li><li>・定期的な歯科健診の受診を勧めます。</li><li>・年齢に応じたフッ化物の利用の推進を図ります。</li><li>・成長や発達に応じた健全な口腔機能の獲得に向けた啓発と指導を行います。</li><li>・乳幼児健診において、仕上げみがきの重要性と実践方法を周知します。</li><li>・幼稚園、保育園での歯科健康教室を継続して行い、指導内容の充実を図ります。</li><li>・生活習慣や食習慣と関連づけて、むし歯予防に関する知識を普及します。</li><li>・望ましい食生活やよく噛んで食べる習慣の定着を図るため、食育と連携して取り組みます。</li><li>・「毎月18日19日はいい歯・食育の日」を普及・推進します。</li></ul>	
学童期・思春期	◎自分の歯・口腔に関心を持ち、むし歯や歯周病を予防する方法を身に付けます	◆歯・口腔の健康の重要性を認識し、自己管理能力を高められるよう取組を推進します	
	<ul style="list-style-type: none"><li>・毎食後の歯みがきを習慣にします。</li><li>・小学校中学年までは保護者が仕上げみがきをします。</li><li>・おやつや甘味飲料の適量を理解し、とり過ぎに注意します。</li><li>・3食ゆっくりよく噛んで食べます。</li><li>・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ちます。</li><li>・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます。</li><li>・むし歯や歯肉の所見を指摘されたら、必ず歯科受診をします。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診受診の重要性を保護者や子ども達へ啓発します。</li><li>・学校でのフッ化物洗口を継続して行います。</li><li>・健全な口腔機能の発達に向けた啓発と指導を行います。</li><li>・小学校中学年までの仕上げみがき継続を周知し、啓発します。</li><li>・小学校・中学校での歯科保健教育と教材配布を継続し、指導内容の充実を図ります。</li><li>・喫煙が歯・口腔の健康に及ぼす影響について啓発します。</li><li>・望ましい食生活やよく噛んで食べる習慣の定着を図るため、食育と連携して取り組みます。</li><li>・「毎月18日19日はいい歯・食育の日」を普及・推進します。</li></ul>	
青年期・壮年期	◎自分や家族の歯・口腔の健康に関心を持ち、定期的に歯科健診を受けます	◆歯科疾患予防のための情報発信を行い、定期的な歯科健診受診の定着を図ります	
	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分に合った歯間部清掃用具（歯間ブラシ・デンタルフロス）を使用し、口腔ケアを行います。</li><li>・自分や家族の歯・口腔の健康に関心を持ちます。</li><li>・自分や家族の健康に配慮した食生活を心掛けます。</li><li>・歯周病が全身の健康に影響することやオーラルフレイルについて理解します。</li><li>・喫煙が歯・口腔の健康に及ぼす影響を理解します。</li><li>・かかりつけ歯科医を持ち、自覚症状がなくても定期的に歯科健診を受けます。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・家族でかかりつけ歯科医を持つことを勧めます。</li><li>・定期的な歯科健診受診の重要性を周知し、自覚症状がなくても受診するよう働きかけを行います。</li><li>・歯周病検診について広く周知し、受診を勧めます。</li><li>・健診等の場で、適切な口腔ケアの方法を指導します。</li><li>・家庭での歯・口腔の健康づくりの重要性を啓発し、家族で取り組むことを勧めます。</li><li>・企業や事業所を通じて、歯周病検診や歯・口腔の健康に関する情報提供を行います。</li><li>・望ましい生活習慣と併せて、オーラルフレイルや歯科疾患予防に関する知識の普及啓発を行います。</li><li>・喫煙が歯・口腔や全身の健康に及ぼす影響について周知啓発を行います。</li><li>・各種イベントやSNSを通じて、市民の歯・口腔の健康に対する関心を高める取組を推進します。</li></ul>	
高齢期	◎食事をおいしく味わい、会話を楽しむために、清潔な口腔を保ちます	◆口腔機能の維持・向上に向けた取組を推進し、適切な口腔ケアを受けられるよう支援します	
	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分に合った歯間部清掃用具（歯間ブラシ・デンタルフロス）を使用し、口腔ケアを行います。</li><li>・入れ歯は毎日洗います。</li><li>・歯・口腔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理解します。</li><li>・ゆっくりよく噛んで食べることが認知症の予防につながることを理解します。</li><li>・お口の体操でオーラルフレイルを予防し、口腔機能の低下を防ぎます。</li><li>・適切な口腔ケアを受け、口腔内を清潔に保ちます。</li><li>・かかりつけ歯科医を持ち、自覚症状がなくても定期的に歯科健診を受けます。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・かかりつけ歯科医における定期的な歯科受診の継続を勧めます。</li><li>・オーラルフレイルに関する知識を普及し、予防の取組を推進します。</li><li>・地域におけるお口の体操の普及に継続して取り組みます。</li><li>・家族や介護者・支援者に対し、口腔ケアの重要性や実践方法に関する情報提供を行います。</li><li>・口腔機能の維持向上のため、多職種が連携して取り組みます。</li><li>・介護サービスや歯科医療との連携を推進し、要介護高齢者が適切な口腔ケアを受けられる体制づくりを行います。</li><li>・全身の健康、認知症や介護予防と関連づけて、歯・口腔の健康の重要性を周知啓発します。</li><li>・関係機関と連携して、災害時の口腔ケア対策に取り組みます。</li></ul>	
健康増進計画「歯・口腔の健康分野」	◎歯・口腔の健康が全身の健康に関わることを理解し、自分に合った適切な口腔ケアを実践します ◎かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます		◆歯・口腔の健康に関する正しい知識や、定期的な歯科健診受診の重要性を普及啓発します
	【妊娠期・乳幼児期】 <ul style="list-style-type: none"><li>・妊娠中の適切な時期に歯科健診や歯科治療を受けます。</li><li>・毎食後の歯みがきを習慣にします。</li><li>・保護者が仕上げみがきをします。</li><li>・おやつや甘味飲料の量を決めて食べます。</li><li>・ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身に付けます。</li></ul>	【青年期・壮年期】 <ul style="list-style-type: none"><li>・自分に合った歯間部清掃用具（歯間ブラシ・デンタルフロス）を使用し、口腔ケアを行います。</li><li>・歯周病が全身の健康に影響することやオーラルフレイルについて理解します。</li><li>・かかりつけ歯科医を持ち、自覚症状がなくても定期的に歯科健診を受けます。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診受診の重要性を広く周知啓発します。</li><li>・年代に応じた適切な口腔ケアを指導します。</li><li>・フッ化物応用によるむし歯予防対策を推進します。</li><li>・健全な口腔機能の獲得・発達・維持向上を支援します。</li><li>・歯・口腔の健康と全身の健康の関わり、更におむし歯・歯周病予防に必要な知識を普及啓発します。</li><li>・オーラルフレイル予防の普及啓発を行います。</li><li>・望ましい食生活やよく噛んで食べる習慣の定着を図るため、食育と連携して取り組みます。</li><li>・「毎月18日19日はいい歯・食育の日」を普及・推進します。</li></ul>
	【学童期・思春期】 <ul style="list-style-type: none"><li>・毎食後の歯みがきを習慣にします。</li><li>・おやつや甘味飲料の適量を理解し、とり過ぎに注意します。</li><li>・3食ゆっくりよく噛んで食べます。</li><li>・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ちます。</li></ul>	【高齢期】 <ul style="list-style-type: none"><li>・歯・口腔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理解します。</li><li>・ゆっくりよく噛んで食べることが認知症の予防につながることを理解します。</li><li>・お口の体操でオーラルフレイルを予防し、口腔機能の低下を防ぎます。</li><li>・適切な口腔ケアを受け、口腔内を清潔に保ちます。</li></ul>	