



第3章 ライフステージにおける取組と指標

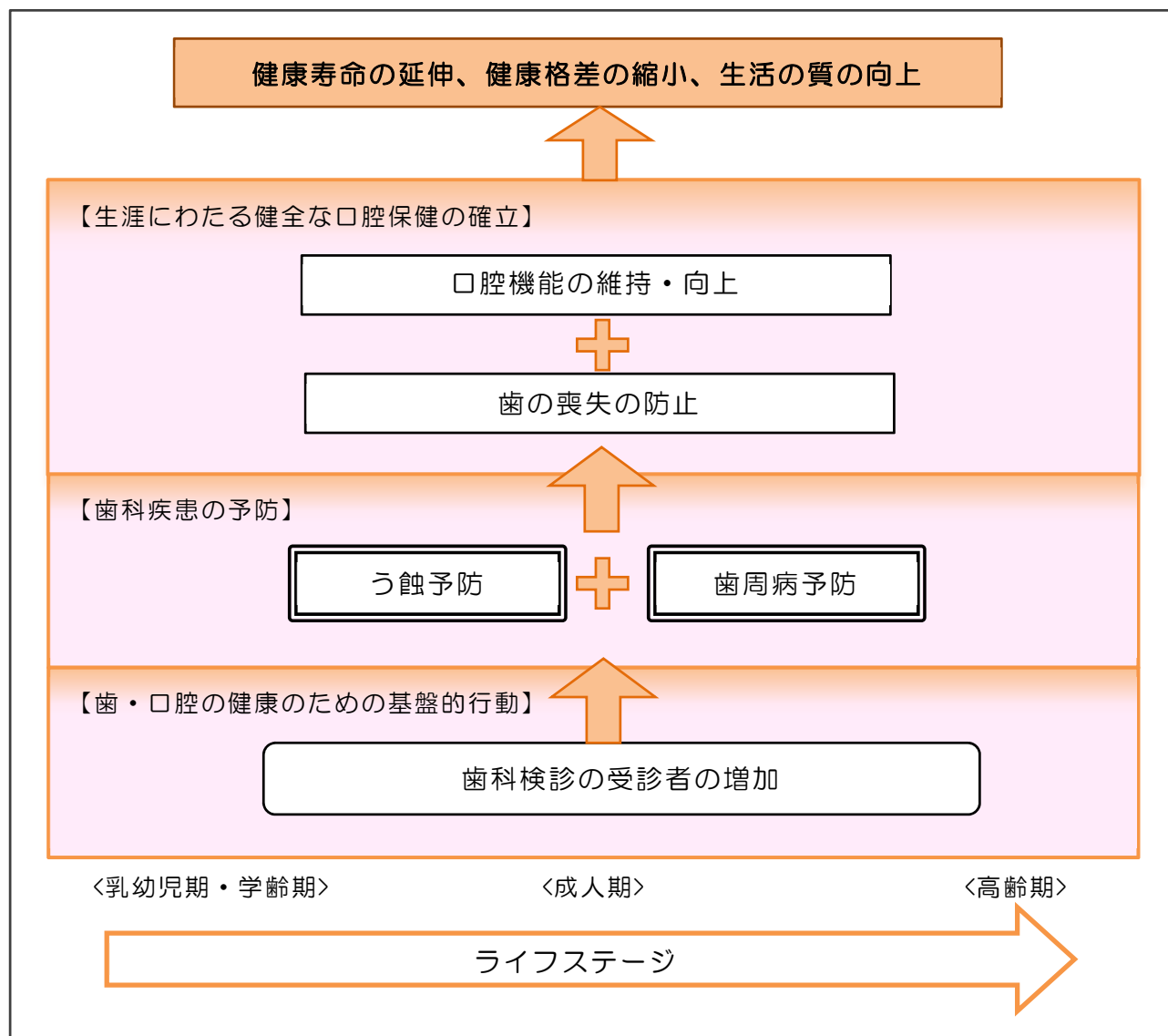


1 全てのライフステージ

☆目指す姿☆

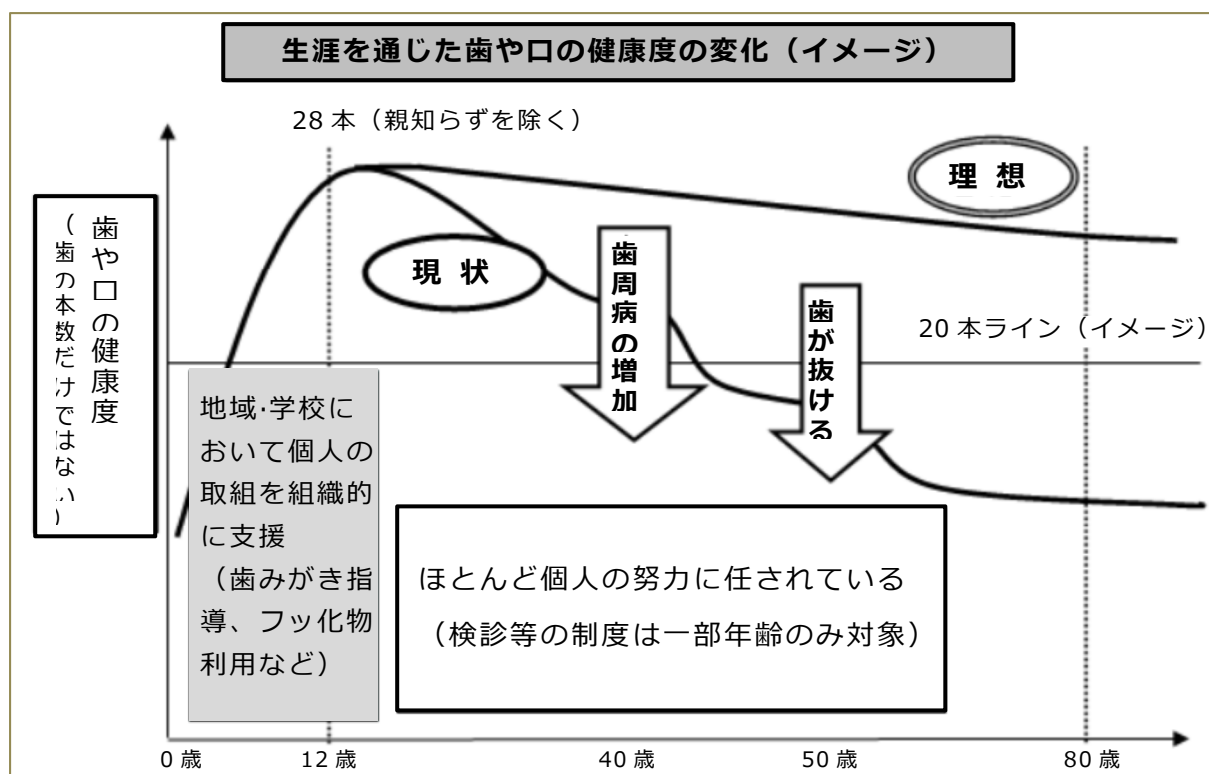
- ・市民一人ひとりが、生涯を通じて歯や口腔の健康を保つことができる

☆現状☆



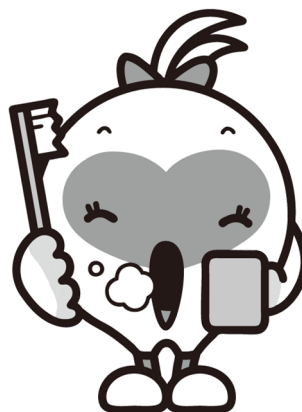
【健康日本 21（第2次）における「歯・口腔の健康」の方向性】

- ・国の健康日本 21（第2次）では、基盤的行動として定期的な歯科健診の受診率を上げることが目標となっています。柏崎市でも、全てのライフステージでかかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診の受診率を上げていくことが重要と考えられます。



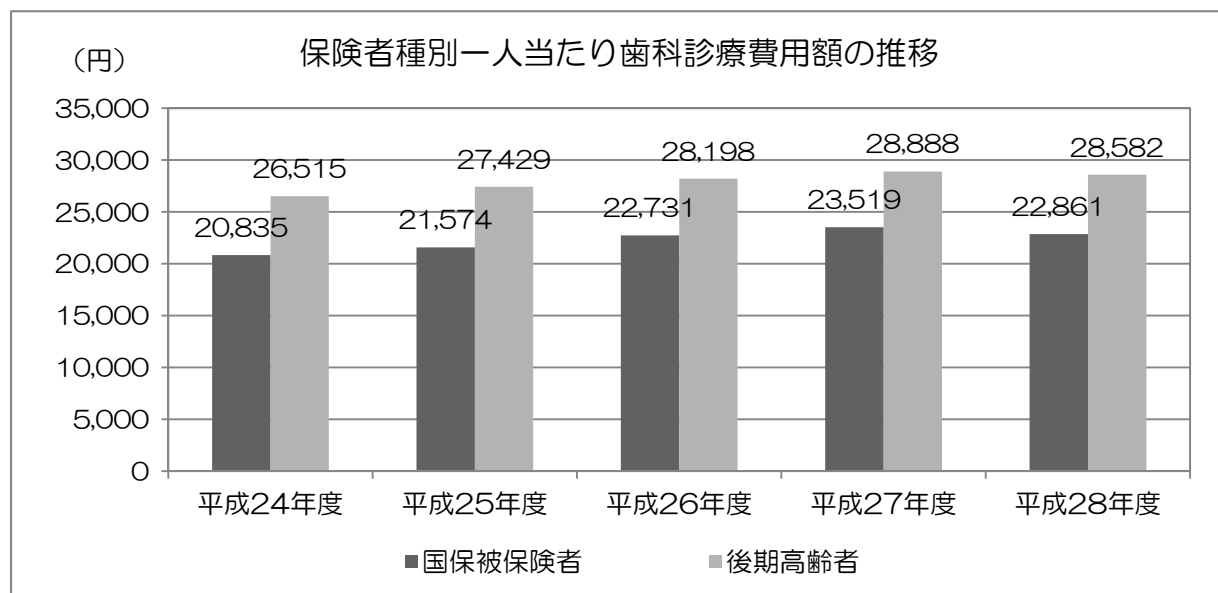
【新潟県歯科保健医療計画（第4次）】

- ・新潟県の歯科保健医療計画（第4次）では目指す姿の実現に必要な視点として、上記のようなイメージが挙げられています。現状として、40歳代、50歳代から歯や口の健康度が下がっていることが分かります。
- ・子どもの頃は、個人の取組を組織的に支える仕組みがありますが、学校卒業後は、職場の歯科健診を受ける機会がほとんどなく、個人の努力に任せられている状況です。
- ・10年後、30年後の将来に向けた目指す姿の実現には、これまで以上に市民一人一人の意識・行動の定着とそれを社会的に支える仕組みづくりが必要です。



【新潟県宣伝課長 トッキキ】

☆☆★全てのライフステージ★☆☆

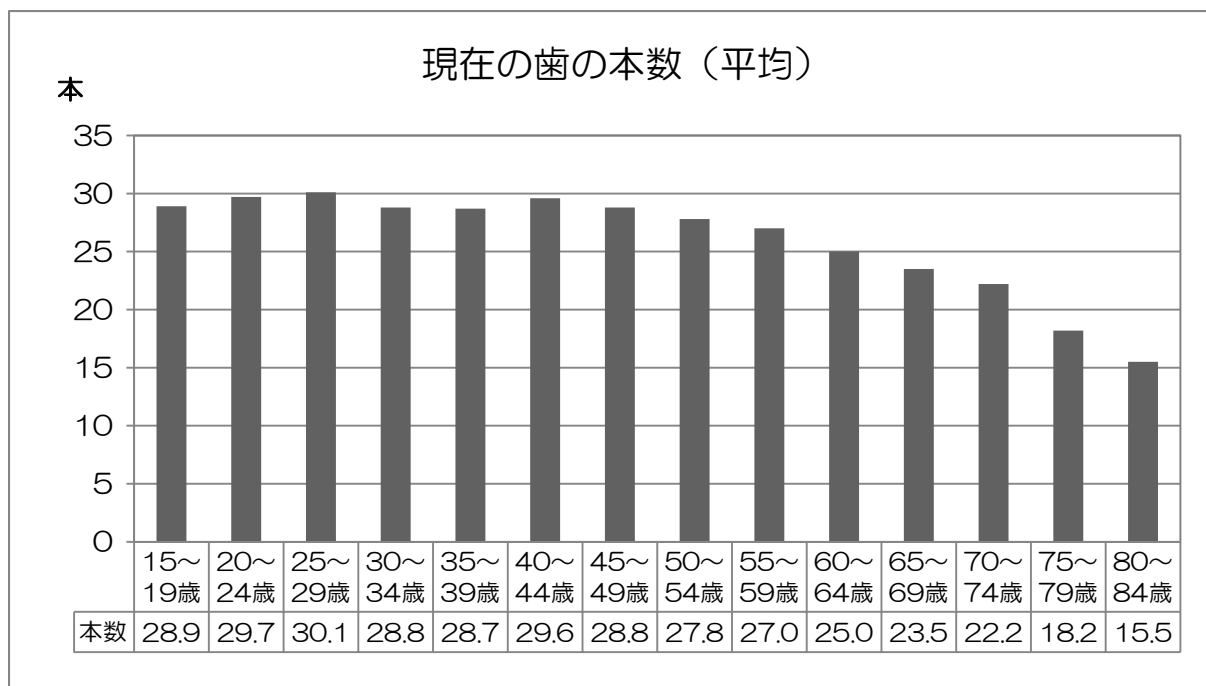


- ・保険者種別歯科診療費用額の推移は、横ばい傾向です。平成 28 年度は、合計で約 8 億 5,600 万円となっています。
- ・一人当たりの費用額は、国保被保険者、後期高齢者ともに増加傾向にあります。特に後期高齢者で高い値となっています。

平成 28 年度 柏崎市国民健康保険・後期高齢者疾病別受診状況						
年齢区分	1 位		2 位		3 位	
	疾病分類	件数	疾病分類	件数	疾病分類	件数
0～4 歳	呼吸器系の疾患	947	皮膚及び 皮下組織の疾患	359	感染症及び 寄生虫症	172
5～9 歳	呼吸器系の疾患	850	歯科	510	皮膚及び 皮下組織の疾患	224
10～14 歳	呼吸器系の疾患	523	歯科	327	損傷、中毒及び その他の外因の 影響	169
15～19 歳	呼吸器系の疾患	294	歯科	287	眼及び付属器の 疾患	203
20～24 歳	歯科	299	精神及び行動の 障害	240	呼吸器系の疾患	202
25～29 歳	歯科	390	精神及び行動の 障害	327	呼吸器系の疾患	235
30～34 歳	精神及び行動の 障害	583	歯科	402	呼吸器系の疾患	375
35～39 歳	精神及び行動の 障害	808	歯科	727	呼吸器系の疾患	420
40～44 歳	精神及び行動の 障害	970	歯科	880	呼吸器系の疾患	499
45～49 歳	歯科	991	精神及び行動の 障害	912	筋骨格系及び 結合組織の疾患	456
50～54 歳	歯科	921	精神及び行動の 障害	652	循環器系の疾患	627
55～59 歳	歯科	1,768	循環器系の疾患	1,635	精神及び行動の 障害	1,056
60～64 歳	循環器系の疾患	5,841	歯科	5,244	内分泌、栄養 及び代謝疾患	4,051
65～69 歳	循環器系の疾患	17,597	歯科	10,964	内分泌、栄養 及び代謝疾患	9,388
70～74 歳	循環器系の疾患	15,911	歯科	9,197	内分泌、栄養 及び代謝疾患	7,037
0～74 歳	循環器系の疾患	42,476	歯科	33,012	内分泌、栄養 及び代謝疾患	22,895
75 歳～	高血圧性疾患	51,307	歯科	27,507	脊髄障害 (脊髄症を含む)	10,801

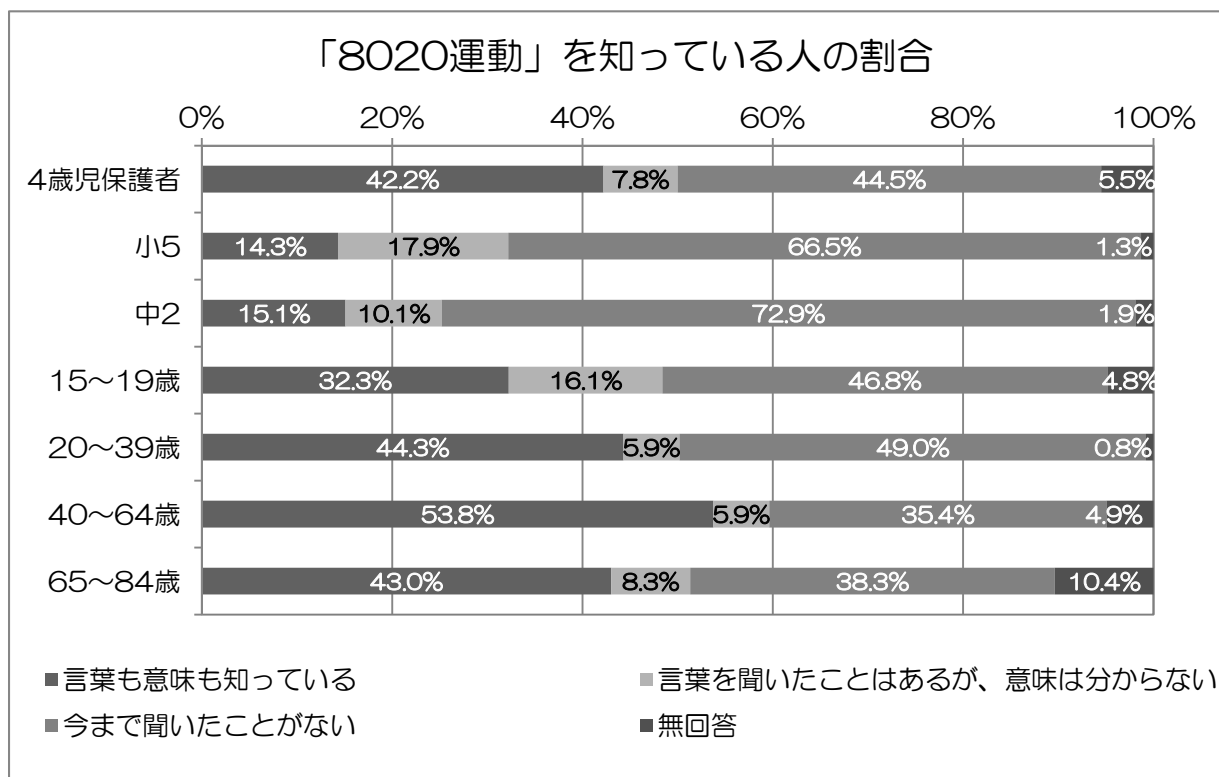
【平成 28 年度 柏崎市国民健康保険・後期高齢者疾病別受診状況】

・疾病分類では、どの年代でも歯科の受診件数が多いことがわかります。



【平成 28 年度歯科保健計画アンケート】

- ・年代が上がるごとに、持っている歯の本数が減少しており、特に 60 歳を過ぎると、急激に本数が減少しています。



【平成 28 年度歯科保健計画アンケート】

- ・「8020 運動」について、まだまだ知らない人が多いです。若い世代では、平成 23 年度の時よりも、知っている人が減少しています。

☆課題☆

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることが、むし歯や歯周病を予防し、生涯にわたる歯や口腔の健康を守ることにつながります。

柏崎市国民健康保険疾病別受診状況を見ると、歯科疾患の受診件数はどの世代でも上位となっており、歯や口腔の病気で受診している人が多いことが分かります。乳幼児期や学童・思春期ではむし歯がなければ受診をしないため、かかりつけ歯科医を持つという意識が低く、青壮年期や高齢期では、症状が現れてから治療に行くという人が多い傾向にあります。特に、青年期は定期的な歯科健診の機会が少なくなっています。

各世代の特徴に合わせて、生涯を通じて定期的な歯科健診が定着するような周知啓発や、施策も含めた取組の検討が必要です。

また、歯みがき習慣や食習慣など、日頃の生活習慣が歯や口腔の環境に影響することから、個人の取組はもちろんですが、家庭や地域でも共通認識を持ち、望ましい生活習慣に向けた意識を高め、行動を実行できるよう、今後も繰り返し啓発していくことが重要です。

☆対策☆

☆個人や家庭の取組

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的な健診や指導を受ける
- ・食べたら歯をみがく
- ・おやつや甘味飲料を控える

☆地域の取組

- ・歯や口腔の健康に関する啓発の場を増やす

☆関係機関の取組

- ・歯科医院が定期健診の案内をする
- ・障がい福祉や介護の関係者が歯や口腔の健康についての意識を高める

☆行政の取組

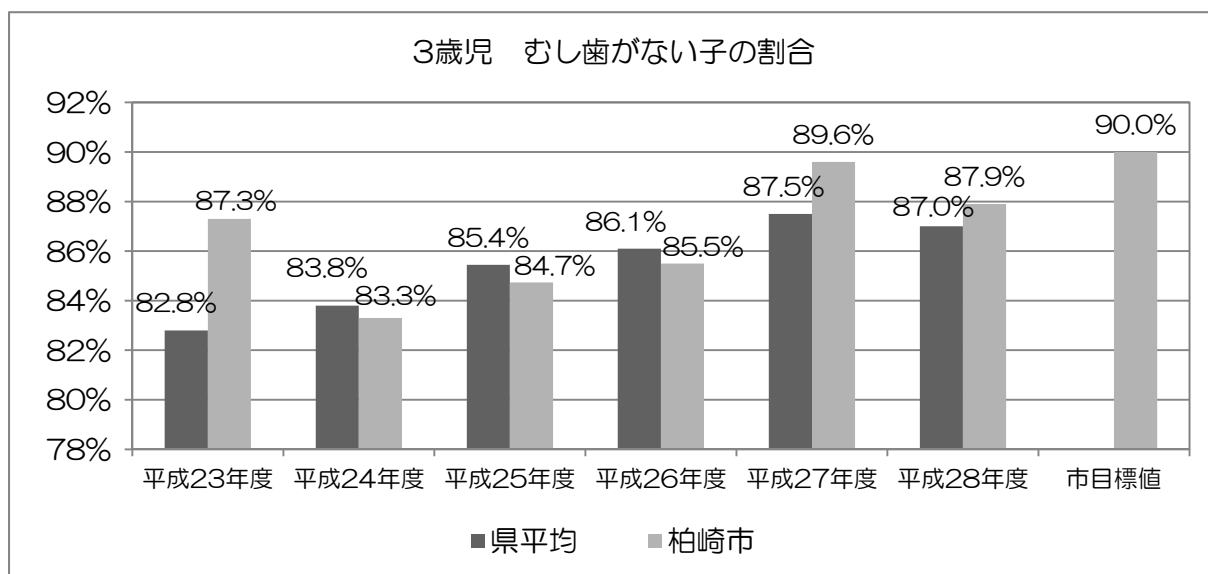
- ・定期歯科健診の重要性を広く周知する
- ・健診等での指導を充実させる
- ・歯科医師会及び地域や関係機関の協力を得ながら、歯や口腔の健康に関する取組を広げる
- ・県の歯科保健推進条例の趣旨を踏まえた取組に努める

2 乳幼児期（0歳～5歳）

☆目指す姿☆

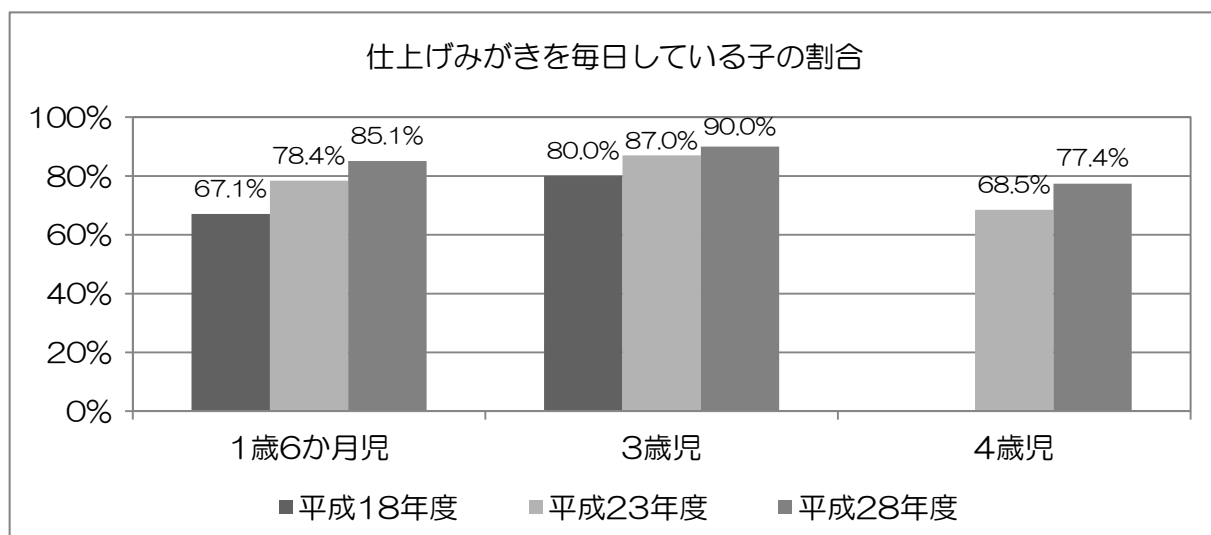
- ・望ましい食習慣や生活リズムを、家庭を基盤に身に付ける
- ・よく噛む習慣、歯みがき習慣を身に付ける

☆現状☆



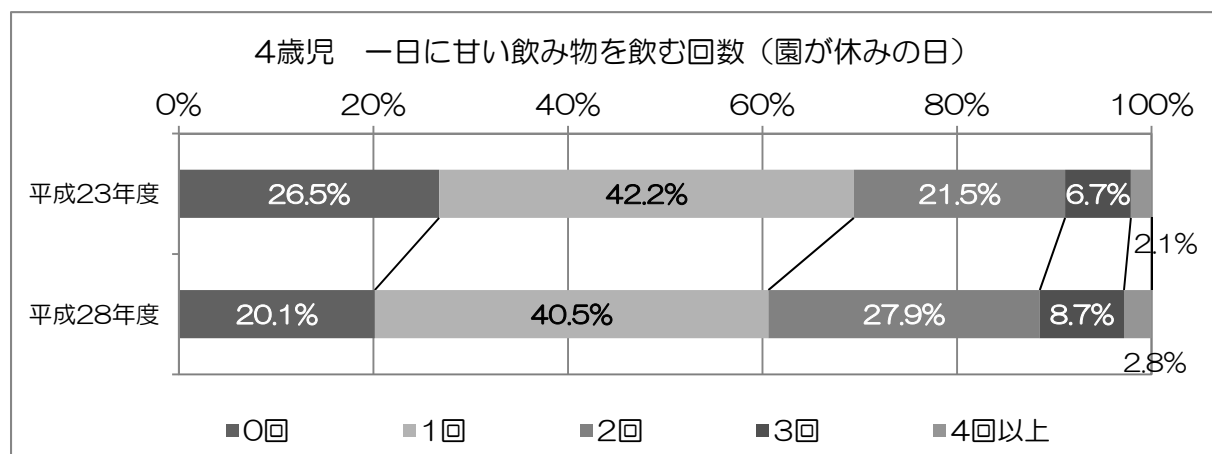
【小児の歯科疾患の現状と歯科保健対策】

- ・3歳児でむし歯がない子どもは、年度によって増減があるものの、増加傾向が見られます。



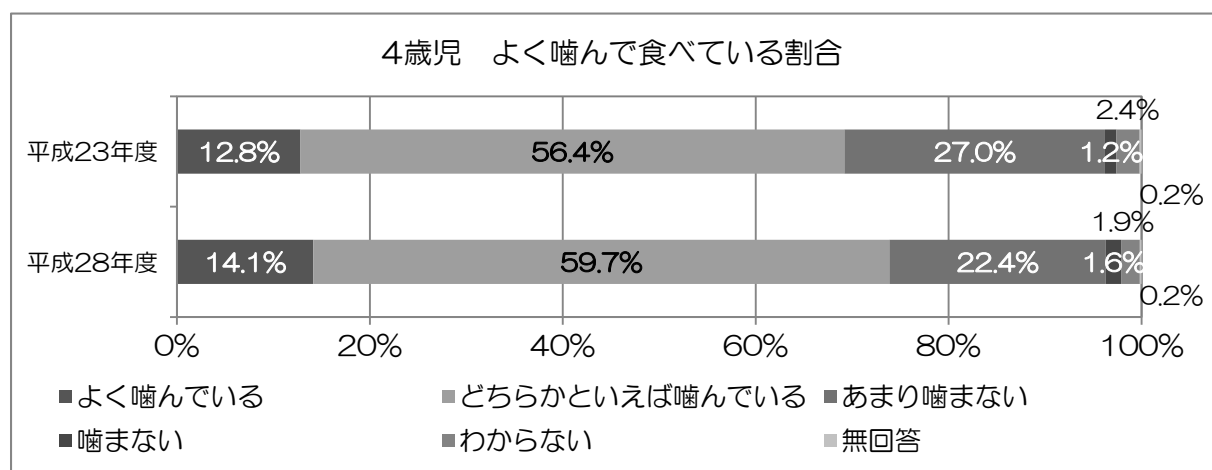
【母子保健事業問診票・歯科保健計画アンケート】

- ・仕上げみがきを毎日している子どもの割合は、どの年齢でも増加しています。3歳児に比べ、4歳児になると毎日仕上げみがきをしている子の割合が減少しています。



【歯科保健計画アンケート】

- ・甘い飲み物を飲む回数は、策定時より増加しています。



【歯科保健計画アンケート】

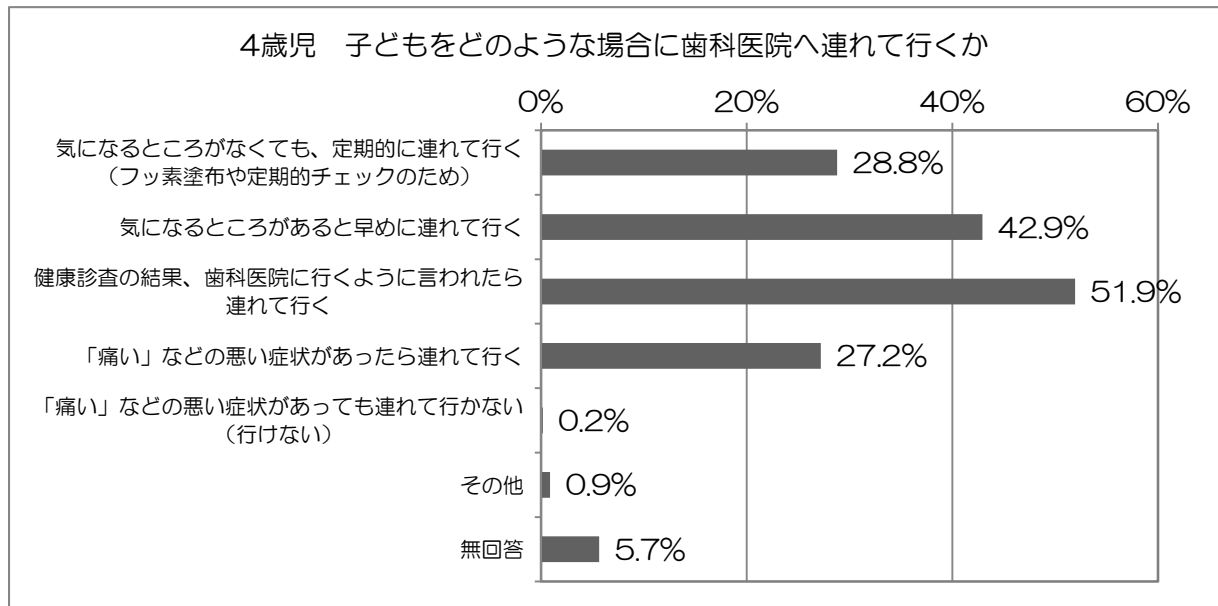
- ・保護者がよく噛んでいると思っている割合は、増加しています。

フッ化物歯面塗布助成券 利用状況	発行枚数	発行枚数に対する 利用枚数	利用率
平成 25 年度	557 枚	206 枚	37.0%
平成 26 年度	501 枚	175 枚	34.9%
平成 27 年度	501 枚	179 枚	35.7%

【母子保健事業】

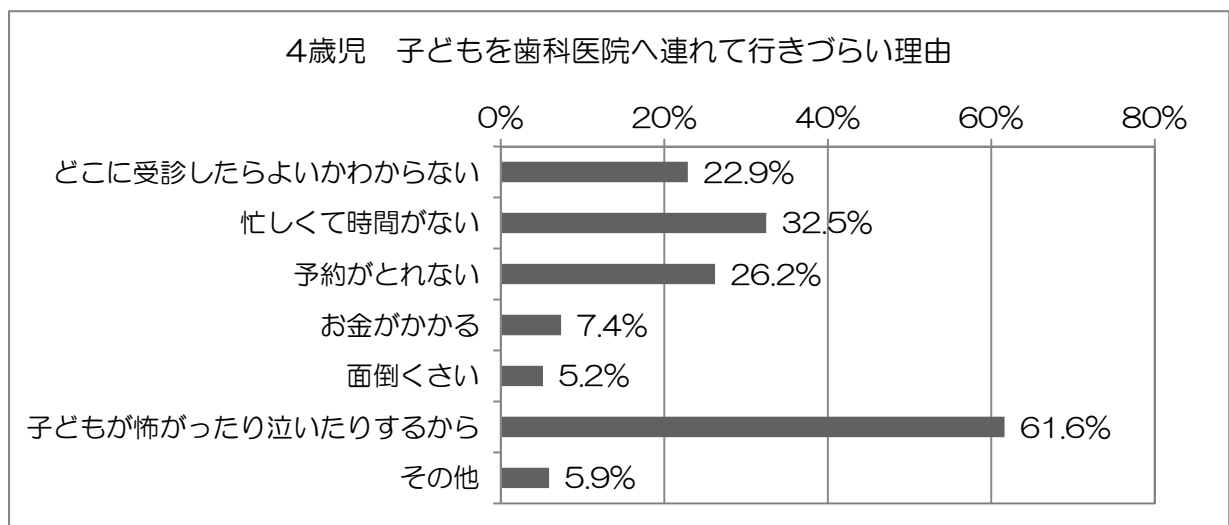
- ・1歳6か月児歯科健診で交付しているフッ化物歯面塗布助成券は、歯科医院へ通院するきっかけづくりとして役立っています。しかし、歯科医院へ通う習慣がまだないためか、利用している人は、4割未満です。

第3章 ライフステージにおける取組と指標



【平成 28 年度歯科保健計画アンケート】

- ・定期的に歯科医院へ通院している子どもは 28.8%で、むし歯があったり、気になる症状等がないと歯科医院へ行っていないことが分かります。



【平成 28 年度歯科保健計画アンケート】

- ・歯科医院へ行きづらい理由として、「子どもが怖がったり泣いたりするから」という理由が多くなっています。

☆課題☆

○定期健診

幼児期には歯科医院を定期的に受診している子どもが少なく、子どもが怖がったり、泣いたりすることが歯科医院へ行きづらい理由となっています。小さい頃からかかりつけ歯科医をつくり、定期的に顔を合わせることが子どもも保護者も安心して歯科医院を受診することにつながります。幼児期から、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診することが必要です。

○口腔内の状況

乳歯のむし歯は年々減少傾向にあります。3歳児健診では一人でも何本ものむし歯を持っている子どももいます。1歳6か月児歯科健診でむし歯があっても、歯科医院を受診せず、3歳児健診を受ける子どももいます。園の歯科健診でも同様に、むし歯があっても歯科医院を受診せず、毎年むし歯が増えている子どもが見られます。

○食習慣・生活習慣

4歳児の保護者に対するアンケートでは、よく食べるおやつとして「チョコ・あめ・グミ」「スナック菓子・ビスケット」と回答している家庭が多く、小さい頃から甘いお菓子を食べていることが分かります。おやつの時だけではなく、朝食として菓子パンを食べている家庭も見受けられます。

よく噛んで食べていると回答した保護者が増えた一方で、多くの子ども達を見ている園からは、給食の様子として、硬い物を上手に噛めない子ども達が見られると感じています。乳幼児期からよく噛んで食べる習慣を身に付け、しっかり噛めるようになるための口腔機能を発達させていくことが重要です。園では、肥満度の高い子ども達にむし歯が多い傾向が見られるため、むし歯予防と生活習慣の見直しを併せた対策が求められています。

○歯みがき習慣

仕上げみがきの実施率は年々増加傾向にあるものの、4歳児になると保護者の意識が低くなるためか、実施率が低下しています。3歳児健診後も、保護者への意識啓発を繰り返し行っていく必要があります。

○フッ化物応用

平成28年度 1歳6か月児歯科健診の健診受診者523人に対し、フッ化物歯面塗布者は505人で、フッ化物歯面塗布の塗布率は96.6%と高くなっています。しかし、継続的に実施していただくための助成券の利用率は4割未満と低く（平成27年度は、助成券501枚の交付に対して179枚の利用であり、35.7%の利用率）、フッ化物歯面塗布を継続していない人が多い状況です。今後も助成券の利用を呼び掛けて、平成29年度から開始した3歳児健診でのフッ化物歯面塗布、4歳児からは園でのフッ化物洗口へと継続したフッ化物応用につなげていくことが必要です。

☆対策☆

☆個人や家庭の取組

- ・かかりつけ歯科医を決めて、定期的にフッ化物歯面塗布や健診を受ける
- ・おやつの量や回数を決めて食べる
- ・甘い飲み物は、控える
- ・食べ物をよく噛んで食べる習慣を身に付ける
- ・親子で一緒に、食べたaramiがく習慣を身に付ける
- ・大人が仕上げみがきをする
- ・フッ化物入り歯みがき剤を使用する
- ・むし歯があったら、歯科医院を受診する
- ・「毎月18日19日は いい歯・食育の日」とし、歯みがきやよく噛むことなどについて家族で取り組む

☆地域の取組

- ・地域の活動で、家族で取り組んでほしい歯や口腔の健康に関する話題や情報を共有する
- ・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」を紹介する

☆関係機関の取組

- ・親子で気軽に受診や相談ができる歯科医院づくりに取り組む
- ・幼稚園・保育園でフッ化物洗口を実施する
- ・園だよりや給食だよりを通じて、歯や口腔の健康や生活習慣、食育などについて啓発する
- ・保護者と一緒の活動の中で、仕上げみがきやよく噛むことの大切さなどを啓発する
- ・歯科医師が障がいのある方の歯科治療に対する理解を深める
- ・新潟県歯科医師会認定障害者診療医を増やす

☆行政の取組

- ・幼児期からの定期歯科健診を勧める
- ・幼稚園・保育園での歯科健康教育を継続して実施する
- ・乳幼児健診や歯科健康教室での指導の充実を図る
- ・生活習慣や食習慣と併せたむし歯予防についての知識を普及する
- ・しっかり噛める口腔機能の獲得に向けた指導を行う
- ・フッ化物応用を含めたむし歯予防対策を推進する
- ・「毎月18日19日は いい歯・食育の日」を推進する

☆指標と目標値☆

指標		第1次計画 策定時（H23）	現状値 （H28）	目標値 （H37）	出典
むし歯のない3歳児の割合		87.3%	87.9%	90.0%	小児の歯科疾患の 現状と歯科保健対策 * 国目標値〔90%（H34）〕 * 県目標値〔90%（H34）〕
大人が毎日仕上げみがき をする割合	1.6歳児	78.4%	85.1%	増加	1歳6か月児 歯科健診問診票
	3歳児	87.0%	90.0%	増加	3歳児 歯科健診問診票
	4歳児	68.5%	77.4%	増加	4歳児保護者 歯科保健アンケート
よく噛んで食べている4歳児の割合		69.2%	73.8%	83.0%	4歳児保護者 歯科保健アンケート

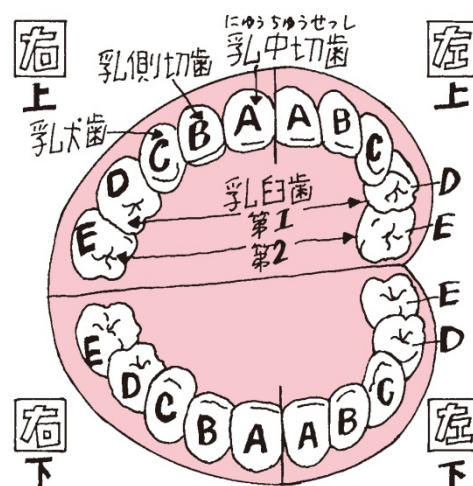
☆乳歯って何本？☆

乳歯（子どもの歯）は生後6か月頃から生え始め、3歳頃に全て生え揃うと20本になります。

☆乳歯のむし歯は痛くない？☆

乳歯は永久歯（大人の歯）よりもむし歯の進行が早く、あまり痛みを感じません。痛みを訴える頃には、むし歯がかなり進行していることが多く、むし歯が神経まで達していることもあります。

見た目が小さいむし歯でも、中で大きくなっている場合もあります。口の中を見て、むし歯がないと思っても、定期的に歯科医院に行くことをお勧めします。



☆お口の健康コラム☆

保育園のかみかみメニュー

✧鶏肉のカレー風味焼き



＜材料＞4人分（園児用分量）

鶏肉	40g×4枚
酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 全ての調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。
- ② ①をオーブンで焼く（フライパンで焼いてもよい）。

★オーブンでこんがり焼いた鶏肉は、食べごたえも噛みごたえもある人気メニューです！

✧切干し大根のソース炒め



＜材料＞4人分（園児用分量）

切干し大根	15g
人参	20g
玉ねぎ	20g
ピーマン	20g
もやし	50g
サラダ油	小さじ1
中濃ソース	大さじ1
しょうゆ	少々

★焼きそば風に仕上げます。切干し大根のシャキシャキ感を残して、噛みごたえアップ！

＜作り方＞

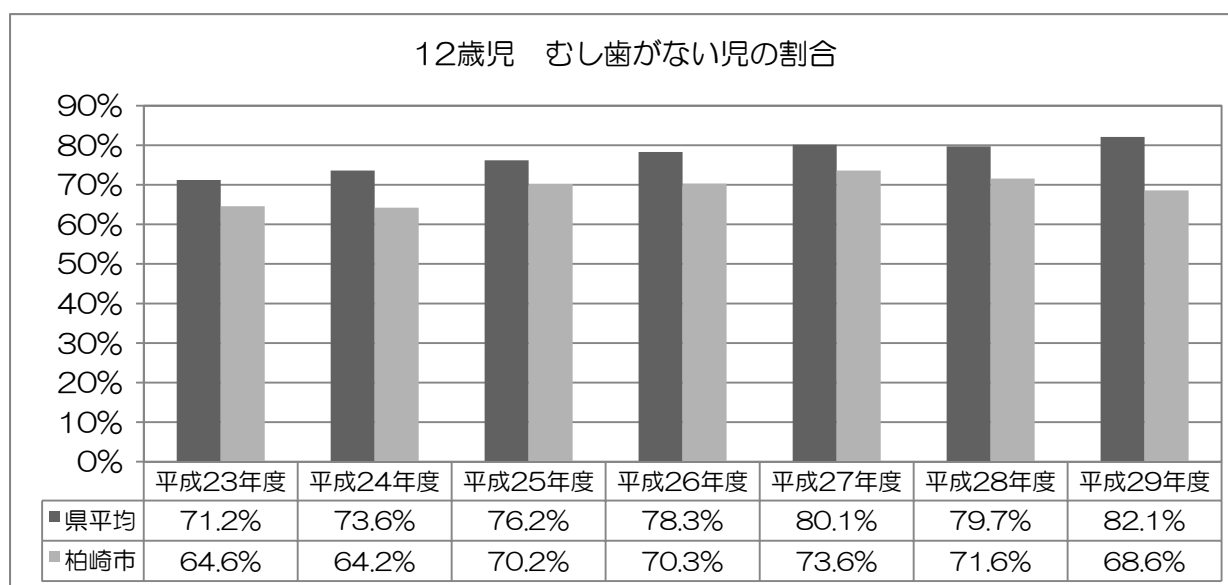
- ① 切干し大根は水で戻す。人参、玉ねぎ、ピーマンはせん切りにする。
- ② フライパンを熱し、油で人参、玉ねぎ、もやし、切干し大根の順に炒め、調味料を入れる。

3 学童・思春期（6歳～19歳）

☆目指す姿☆

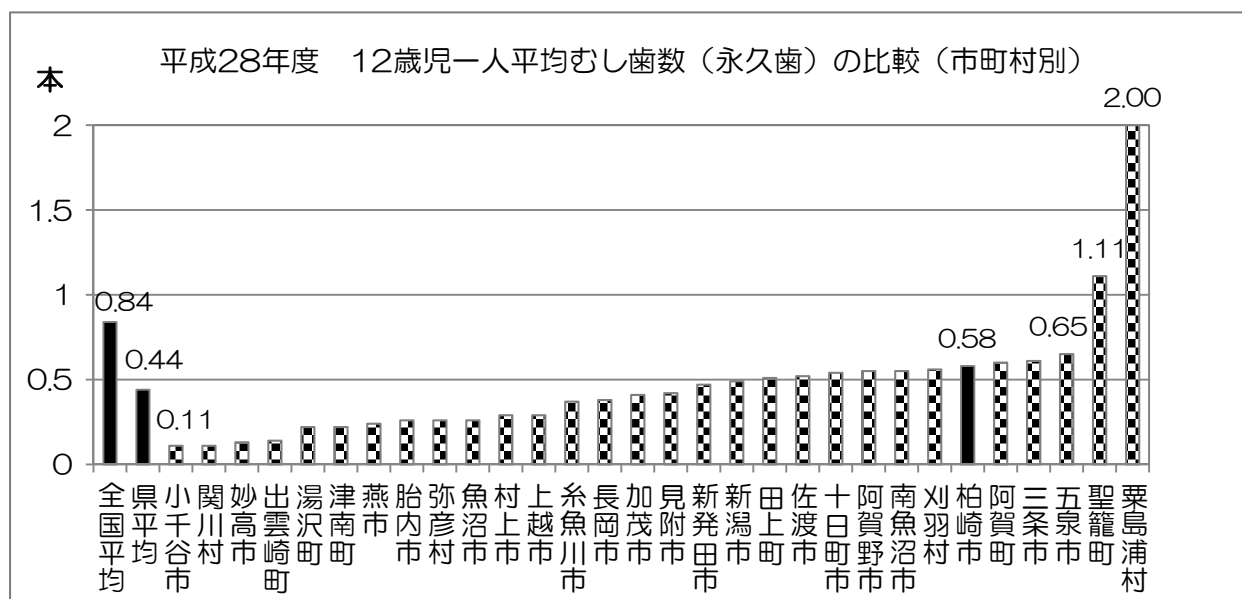
- ・ 歯や口腔の健康を守るための食習慣や生活習慣を実践できる
- ・ 自分の歯や口腔に関心を持ち、むし歯や歯周病を予防する方法を身に付ける

☆現状☆



【小児の歯科疾患の現状と歯科保健対策】

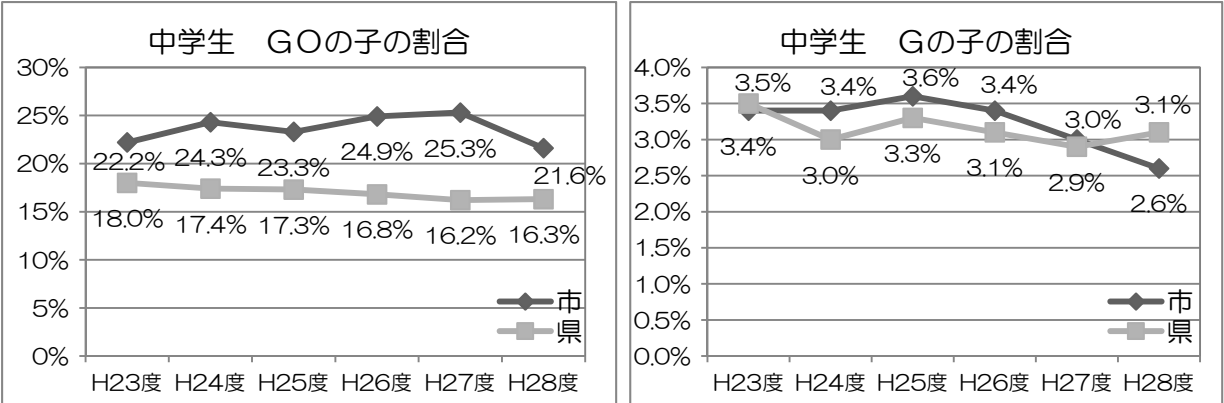
- ・ 12歳児でむし歯のない子は、増加していますが、県の平均には至っていません。



【小児の歯科疾患の現状と歯科保健対策】

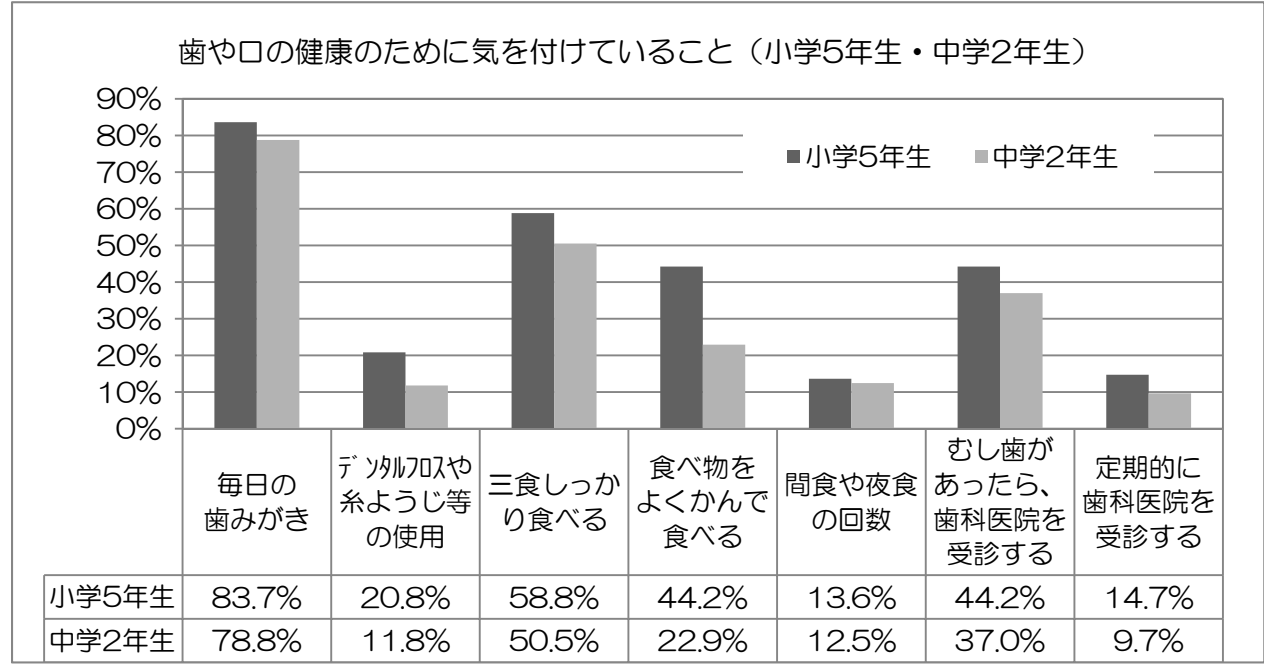
- ・ むし歯の本数は、市町村によって差が見られ、柏崎市は、多い地域であることが分かります。

第3章 ライフステージにおける取組と指標



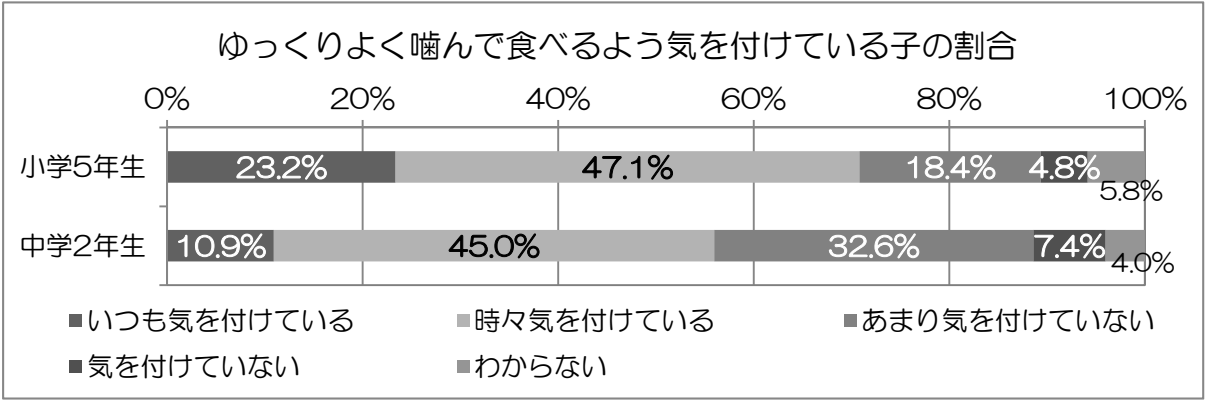
【小児の歯科疾患の現状と歯科保健対策・健康診断結果集計表】

- ・ ^{ジーオー}G Oとは歯肉に軽度の炎症があり、定期的な観察が必要な状態です。
- ・ ^{ジー}Gとは精密検査や診断・治療が必要な歯周疾患が認められる状態です。
- ・ どちらも県の平均より多くなっています。特に ^{ジーオー}G Oの子の割合が高くなっています。

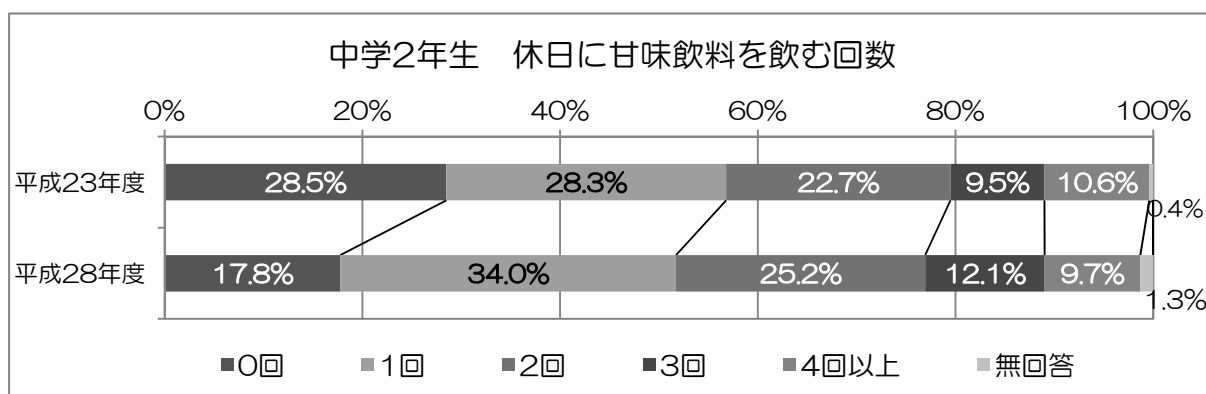
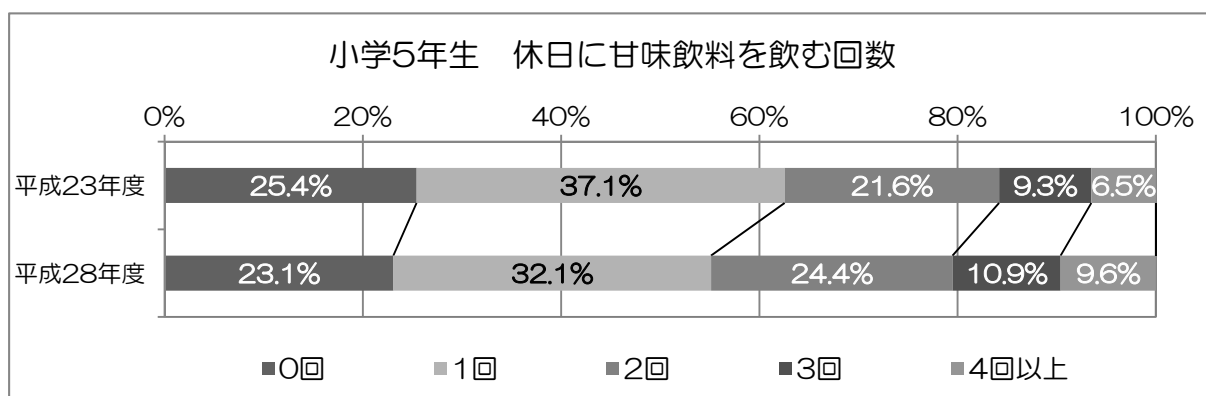
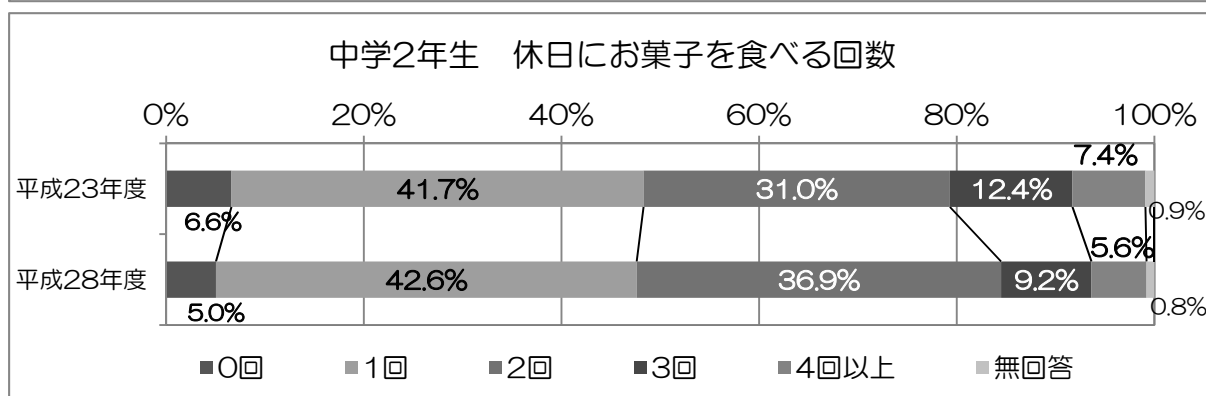
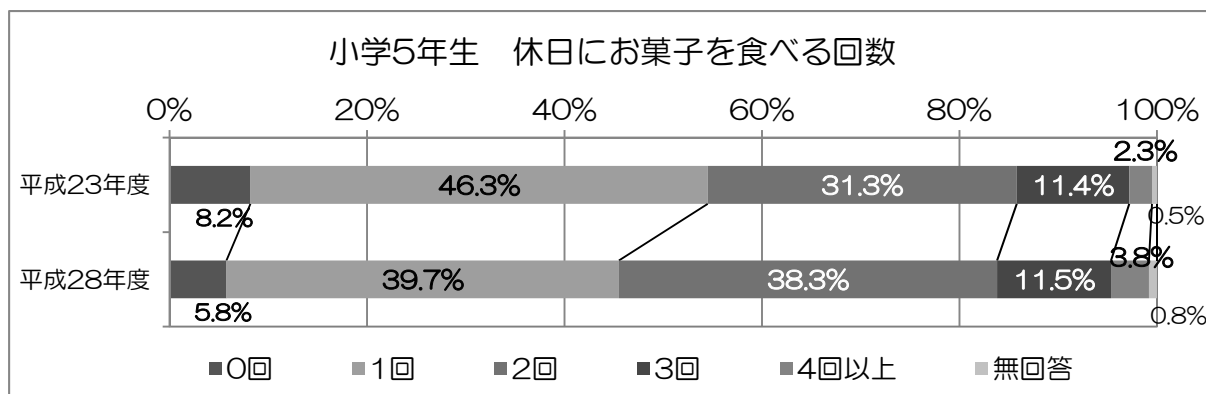


【平成 28 年度歯科保健計画アンケート】

- ・ 毎日の歯みがきについては、意識が高く、取り組んでいる割合が高いことが分かります。デンタルフロス等の使用や間食・夜食の回数については、意識が低いようです。



【平成 28 年度歯科保健計画アンケート】



【歯科保健計画アンケート】

- ・どの学年も、おやつや甘味飲料を摂取する回数が平成 23 年度に比べ多くなっています。

☆課題☆

○定期健診

定期的に歯科医院を受診している割合は低く、小学5年生では14.7%、中学2年生では9.7%です。学校の歯科健診では見つけれないむし歯もあることから、学校健診だけではなく、歯科医院で定期的に受診することが重要であり、子どもだけではなく、保護者へも啓発することが必要です。

○口腔内の状況

乳幼児期と同様に、むし歯は減少傾向にありますが、県の平均には至らず、県内ではむし歯が多い地域となっています。

1日3回以上歯みがきをする子どもは、小学5年生で72.5%、中学2年生で80.6%であり、歯みがき習慣は身に付いているようですが、歯肉の状態や歯垢の状態は学年が上がるにつれて悪くなる傾向があり、特に女子より男子に多いようです。歯みがき習慣を保持しつつ、きれいにみがく技術を身に付ける必要があります。

学童期は、乳歯から永久歯へ生え変わる時期であり、歯並びや噛み合わせ、口腔機能の健全な発達を目指していく時期となります。

○食習慣・生活習慣

アンケートでは、よく飲むものとして甘味飲料を挙げている子どもが小学5年生で約3割、中学2年生で約4割います。飲んでいる回数も平成23年度より増えています。おやつ回数も増えており、だらだらと食べたり飲んだりしている様子が見られます。

間食や夜食の回数に気を付けている割合は非常に低く、三食食べる、よく噛んで食べる割合も5割程度にとどまっていることから、望ましい食習慣や生活習慣を身に付けることが必要です。

○歯みがき習慣

給食後の歯みがきは、小学5年生で94.6%、中学2年生で88.3%と高い割合で実施されていますが、「時間がない」「面倒くさい」という理由で実施していない子どももいます。

学校でも家庭でも、食べたらみがくことが習慣となるよう、歯科健康教室等で継続的に指導が必要です。

○フッ化物応用

小学校では平成29年6月から、中学校では平成29年9月からフッ化物洗口が始まりました。フッ化物洗口をしていればむし歯にならないという意識にならないよう、食習慣や歯みがき習慣についても、継続的に指導していくことが重要です。

☆対策☆

☆家庭や個人の取組

- ・定期的に歯科医院で健診を受ける
- ・受診勧奨を受けたら早めに受診する
- ・おやつや甘味飲料は取り過ぎず、だらだら食いをしない
- ・三食しっかりよく噛んで食べる
- ・小学校中学年までは仕上げみがきをする
- ・1日3回、食後に歯みがきをする
- ・フッ化物入り歯みがき剤を使用する
- ・歯の大切さを理解し、自分の歯や歯肉の状態に関心を持つ
- ・喫煙が歯や口腔の健康にも影響があることを知る
- ・「毎月18日19日は いい歯・食育の日」とし、歯みがきやよく噛むことなどについて家族で取り組む

☆地域の取組

- ・子ども達の歯や口腔の状況を地域で話題にし、情報を共有する

☆関係機関の取組

- ・小学校・中学校で、週1回フッ化物洗口を実施する
- ・小学校・中学校で、歯科保健教材を使った健康教育を継続して実施する
- ・学校給食で「かみかみメニュー」を継続する
- ・学校保健委員会等、親子で取り組む活動に、歯や口腔の健康について取り入れる
- ・歯科医院で個人に合った歯みがきの方法を指導する
- ・歯科医師が障がいのある方の歯科治療に対する理解を深める
- ・新潟県歯科医師会認定障害者診療医を増やす

☆行政の取組

- ・定期歯科健診の必要性を保護者や子ども達へ啓発する
- ・小学校・中学校での歯科健康教育を継続して実施する
- ・小学校・中学校へ歯科保健教材を継続して配布する
- ・よく噛むことや口腔機能の発達について指導する
- ・健康教育を通じて、喫煙が歯や口腔の健康に及ぼす影響について啓発する
- ・フッ化物応用を含めたむし歯予防対策を推進する
- ・「毎月18日19日は いい歯・食育の日」を推進する

第3章 ライフステージにおける取組と指標

☆指標と目標値☆

指標		第1次計画 策定時（H23）	現状値 （H28）	目標値 （H37）	出典
むし歯のない12歳児の割合		64.6%	71.6%	81.0%	小児の歯科疾患の 現状と歯科保健対策 * 国目標値〔65%（H34）〕 * 県目標値〔81%（H34）〕
健康な歯肉を持つ子の 割合	中学生	74.4%	75.8%	80.0%	健康診断結果集計表 （教育委員会）
	高校生	74.6%	78.0%	80.0%	健康診断結果集計表 （教育委員会）
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）の割合	小学生	13.7%	15.3%	減少	小学5年生 歯科保健アンケート
	中学生	19.8%	14.8%	減少	中学2年生 歯科保健アンケート
ゆっくりよく噛んで食 べるように気を付ける 子の割合	小学生	64.9%	70.3%	76.0%	小学5年生 歯科保健アンケート
	中学生	54.5%	55.9%	70.0%	中学2年生 歯科保健アンケート



☆一人平均むし歯数とは？☆

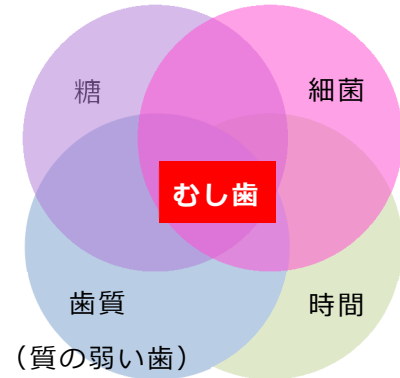
過去にむし歯になった歯も含めて計算します。

【治療が必要な歯+治療が終わっている歯+むし歯が原因で抜いた歯/健診を受けた人数】

☆お口の健康コラム☆

むし歯の原因と予防方法

むし歯の原因は、大きく分けて「糖」「細菌」「歯質」「時間」の4つの要素があります。
4つの原因に対して、それぞれに対策をすることで、効果的にむし歯を予防することができます。



《原因》

「糖」…砂糖が多く含まれる食べ物を摂取していること
「細菌」…むし歯菌が口の中にたくさんいること
「歯質」…むし歯に対し抵抗力があるかないか
「時間」…酸にさらされている時間が長いのか短いのか

《対策》

⇒甘い物の取り方に注意する
⇒歯みがきでむし歯菌を取り除く
⇒フッ化物を利用する
⇒時間や回数を決めて食べる

平成29年度から、園や学校でフッ化物洗口が始まりました。フッ化物洗口には高いむし歯予防効果がありますが、それだけではむし歯は予防できません。家庭での食習慣や歯みがき習慣が大切です。

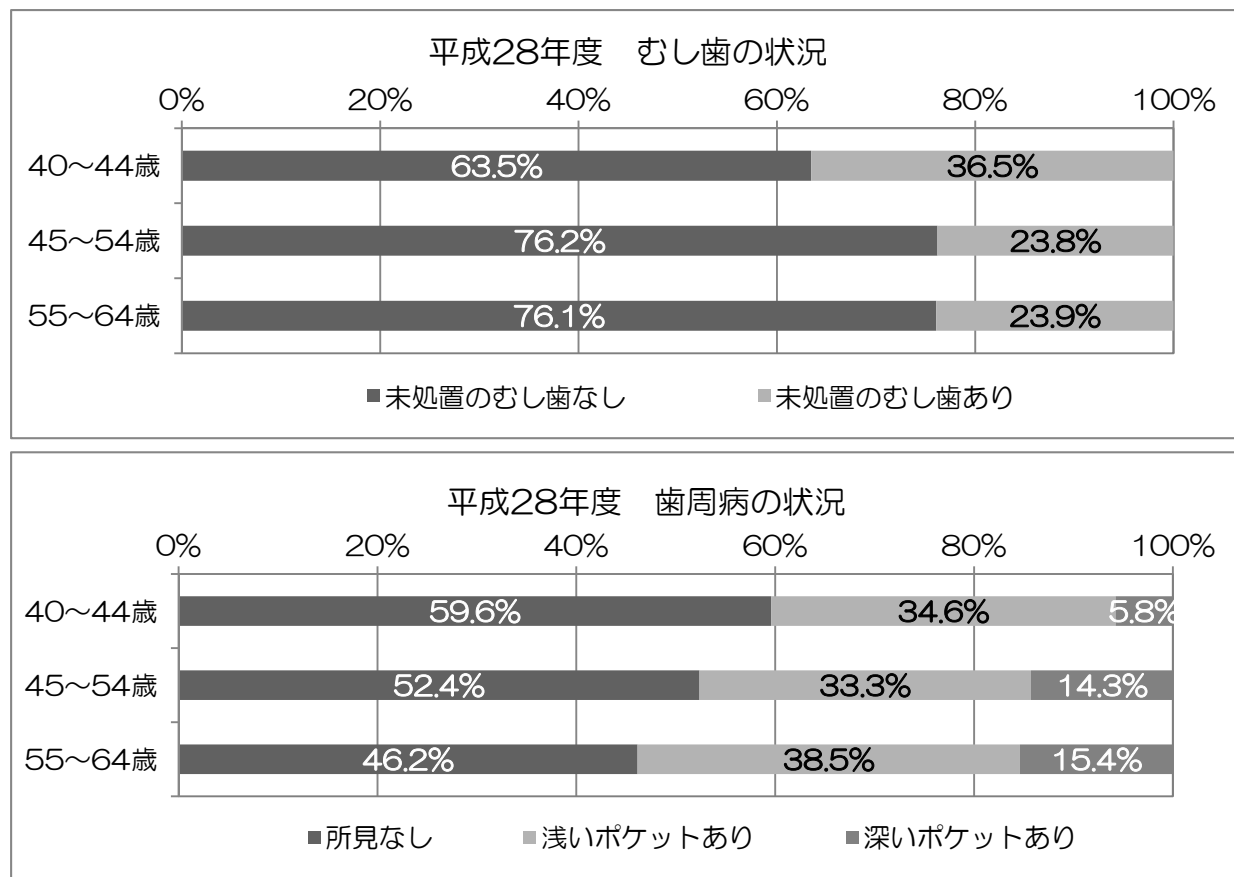


4 青壮年期（20歳～64歳）

☆目指す姿☆

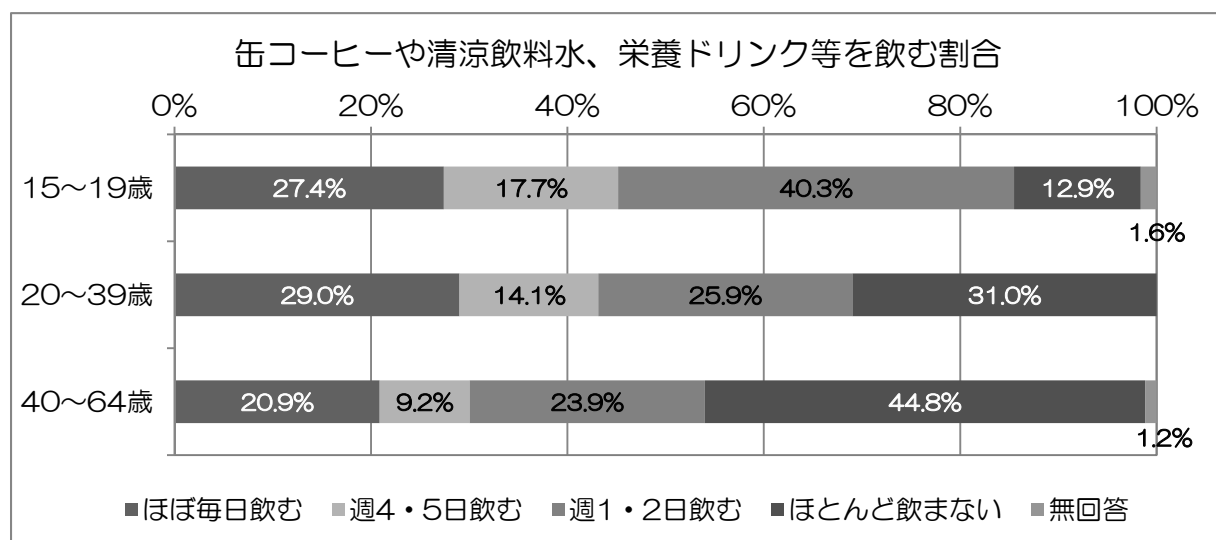
- ・健康な歯や口腔を維持することで、元気な体を保ち、笑顔でいられる
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的にセルフケアのチェックを受ける

☆現状☆



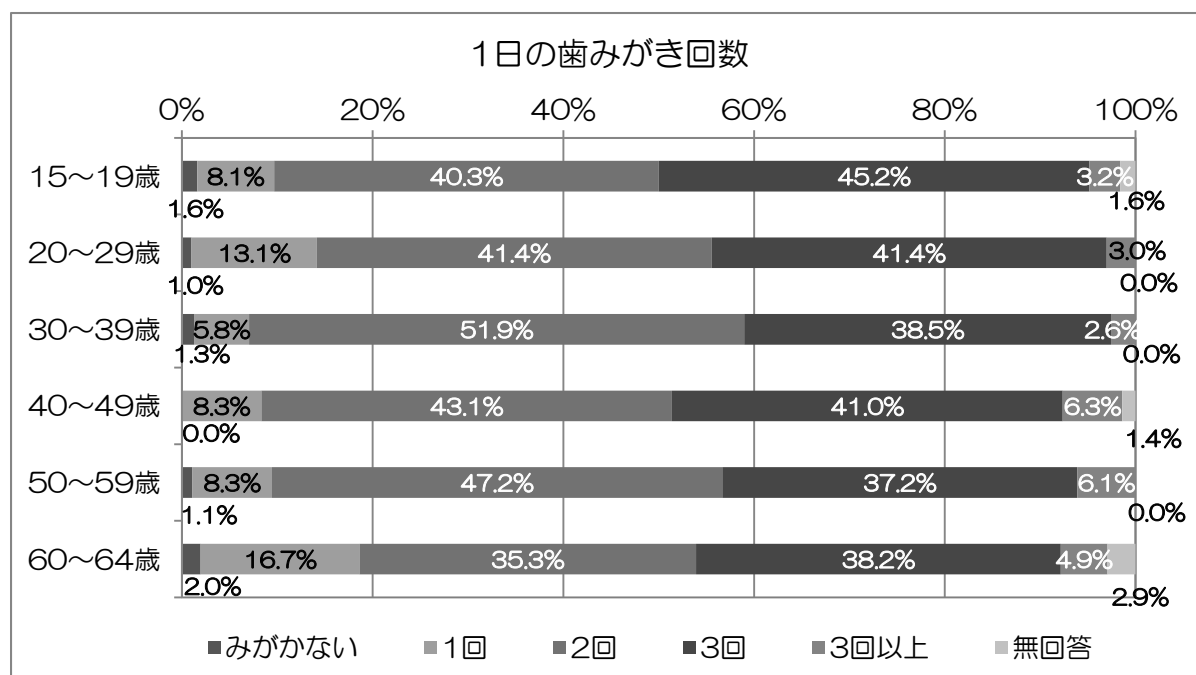
【平成28年度歯周病検診（口腔健診）結果】

- ・40歳以上の約2割から3割強の人は、治療をしていないむし歯があります。また約4割から5割の人は、歯周ポケットがあり、歯周病に罹患しています。



【平成 28 年度歯科保健計画アンケート】

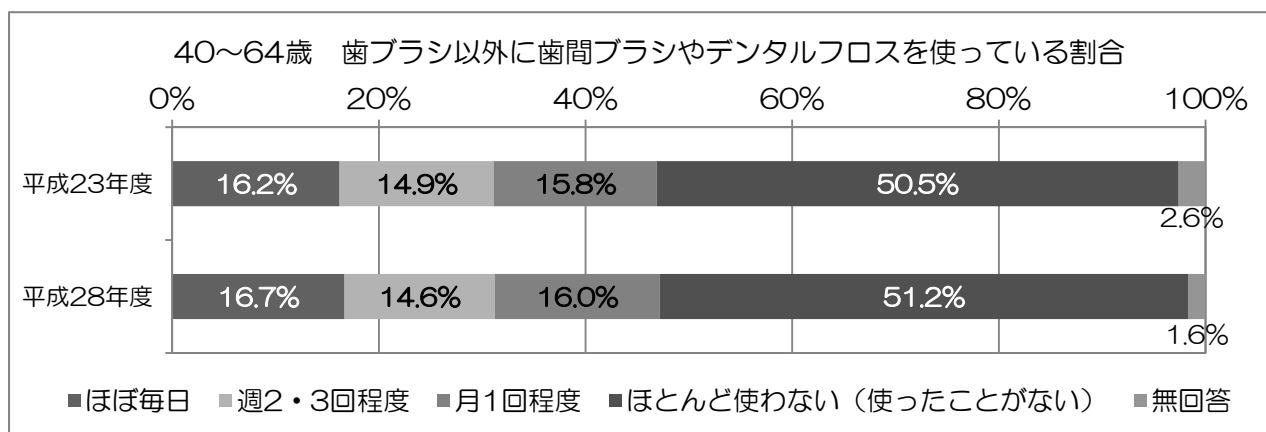
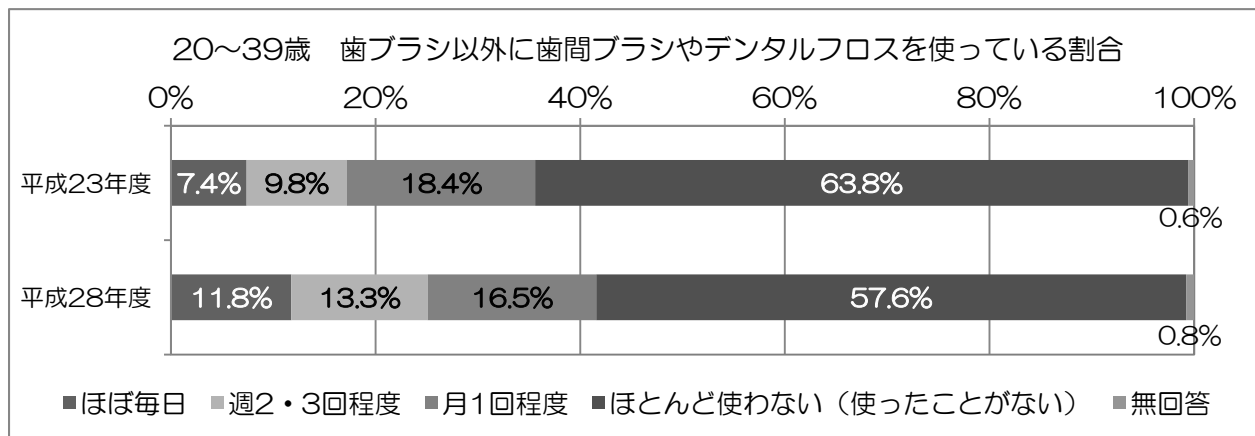
- ・ 甘い飲み物を頻繁に飲む人が多いことが分かります。特に 39 歳以下では、「ほぼ毎日飲む」「週 4・5 日飲む」という人が 4 割以上います。



【平成 28 年度歯科保健計画アンケート】

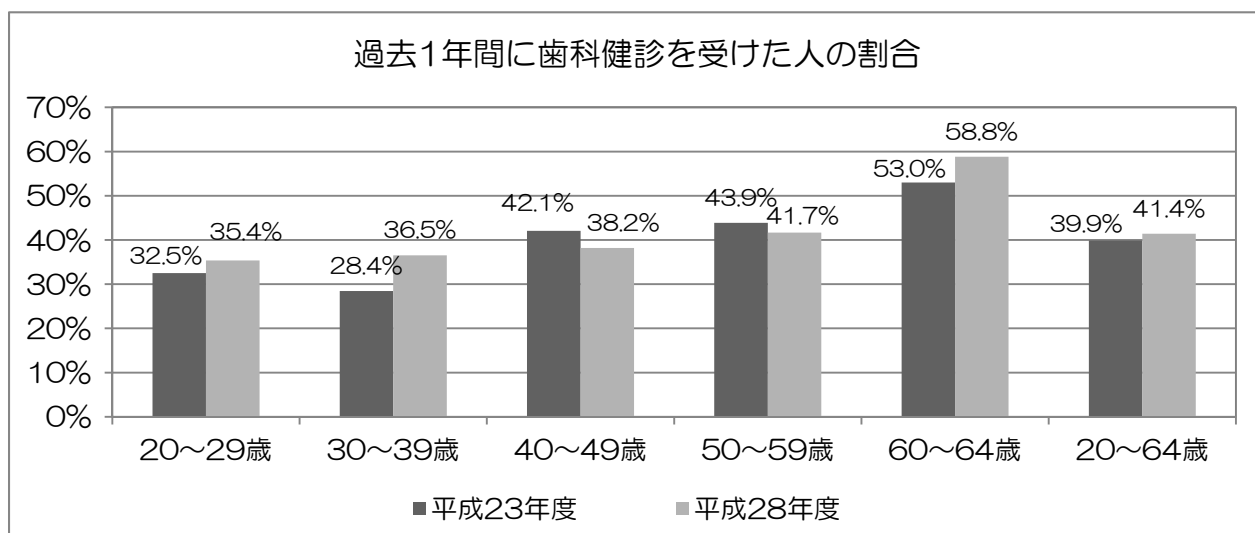
- ・ 1 日の歯みがき回数は、どの年代でも 3 回又はそれ以上みがいている人が 4 割程度しかいないことが分かります。

第3章 ライフステージにおける取組と指標



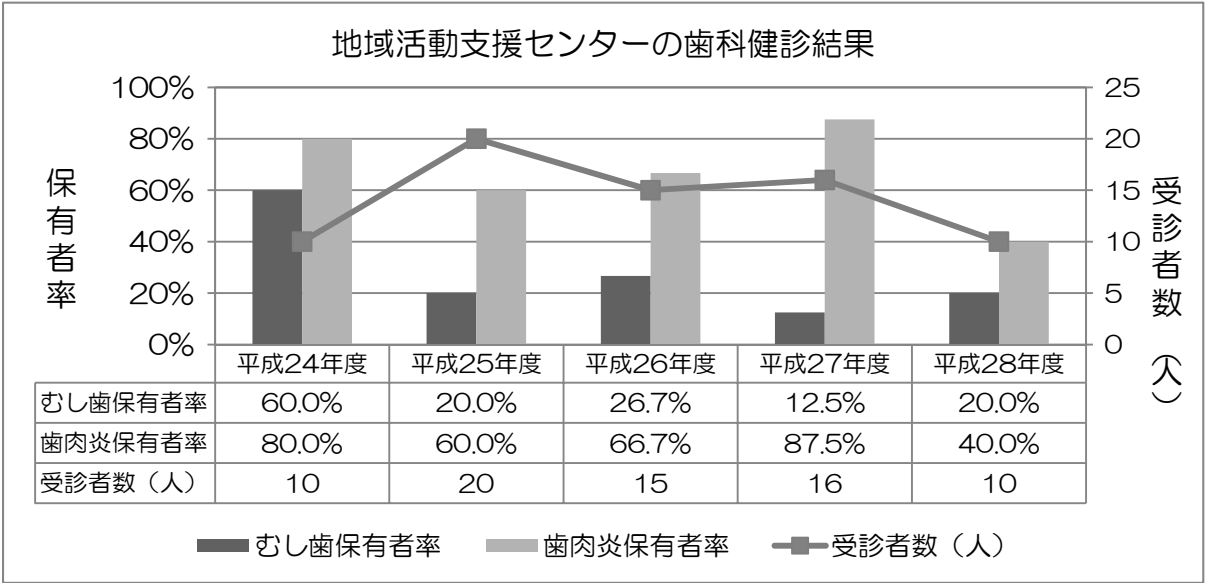
【歯科保健計画アンケート】

- ・ 青年期では、歯間ブラシやデンタルフロスを使っている人の割合が増加しています。



【歯科保健計画アンケート】

- ・ 過去 1 年間に歯科健診を受けた人の割合は、40 歳代、50 歳代を除き、増加傾向にあるものの、20 歳代、30 歳代では、3 割強しか受けていないことが分かります。



【障害児者歯科保健推進事業】

- ・ 県では、地域活動支援センター等の利用者を対象に歯科健診・歯科保健指導事業を実施しています。市でも毎年 15 人前後の方が歯科健診を受けています。歯肉炎のある人が多い傾向が見られます。

☆ 地域活動支援センターとは？ ☆

障害者自立支援法を根拠とする、障がいによって働くことが困難な方の日中の活動をサポートする福祉施設です。

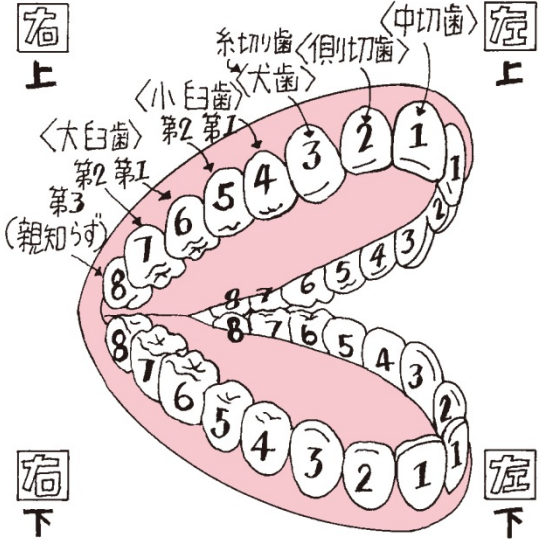


☆ 永久歯って何本？ ☆

永久歯（大人の歯）は、4歳頃から生え始めます。第3大臼歯（親知らず）を含めると 32 本生えます。

☆ 「大人のむし歯」に要注意 ☆

むし歯は子どもだけの病気ではありません。「治療した歯」や「歯の根面」は大人になってからむし歯になりやすいところです。自分では気づきにくいので、定期的な歯科健診でチェックしてもらいましょう。



☆課題☆

○定期健診

1年以内に歯科健診を受けた割合は、20歳代では35.4%、30歳代では36.5%と増加傾向にありますが、他の年代に比べると少なく、特に高校卒業後は義務的な歯科健診がないため、個人の意識に任されています。さらに、仕事や家庭、子育てに忙しい時期のため、自己管理が難しくなり、むし歯や歯周病のリスクが高くなってしまいます。将来、歯を失わないためにも、定期的に歯科健診を受けることが大切です。

仕事や家庭等、生活との調和を図りながら、自分や家族の歯や口腔の健康に関心を高めてもらう働き掛けが重要です。

○口腔内の状況

歯周病検診（口腔健診）の結果では、受診者の約半数がむし歯や歯周病に罹患しており、治療が必要となっています。

保護者の口腔内の状況が子ども達にも影響するため、妊娠前や妊娠安定期にむし歯や歯周病を治療し、出産や育児に備えることが大切です。

○食習慣・生活習慣

甘い飲み物を飲む習慣がある人が多い傾向が見られます。毎日の食事で気を付けていることとして、青年期では、「菓子やジュースを控えている」の割合が低くなっています。保護者の生活習慣が、子ども達の生活習慣にも影響することから、家族で食生活を見直すことが必要です。

○歯みがき習慣

毎食後歯みがきをしている人の割合は、子ども達に比べると低く、大人になると1日3回の歯みがきが出来ていないことが分かります。特に昼食後は年齢が上がるにつれて、みがいている人の割合が減少しています。

歯間ブラシやデンタルフロスを使っている人の割合は、増加傾向にあります。

○障がいのある方の歯科保健活動

障がいのある方は、歯や口腔の健康が後回しになってしまいがちであることから、広く啓発し、相談できる場を設けていくことが必要です。

県で実施している「障害児者歯科保健推進事業」では、地域活動支援センターでの歯科健診を行っています。むし歯は少ない傾向にありますが、対象者も受診者も少ないことから、障がいのある方全体の歯や口腔の実態が分からないことが課題となっています。

☆対策☆

☆個人や家庭の取組

- ・定期的に歯科医院で健診や保健指導を受ける
- ・おやつや甘味飲料を取り過ぎない
- ・毎食後、歯をみがく
- ・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）やフッ化物入り歯みがき剤を使い、時間を掛けて丁寧にみがく
- ・歯や口腔の健康に対する興味や関心を高める
- ・歯周病が全身の健康に影響することを理解する
- ・喫煙と歯周病の関連を理解し、禁煙に取り組む

☆地域の取組

- ・地域の活動等で歯や口腔の健康を話題にする。また地域の広報誌などでも周知する
- ・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腔の健康について伝える

☆関係機関の取組

- ・歯科医院が患者に定期健診の必要性を説明し、その時期に案内をする
- ・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
- ・歯科医院は妊産婦や働く人、障がいのある方が受診しやすい環境づくりに努める
- ・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
- ・障害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
- ・新潟県歯科医師会認定障害者診療医を増やす

☆行政の取組

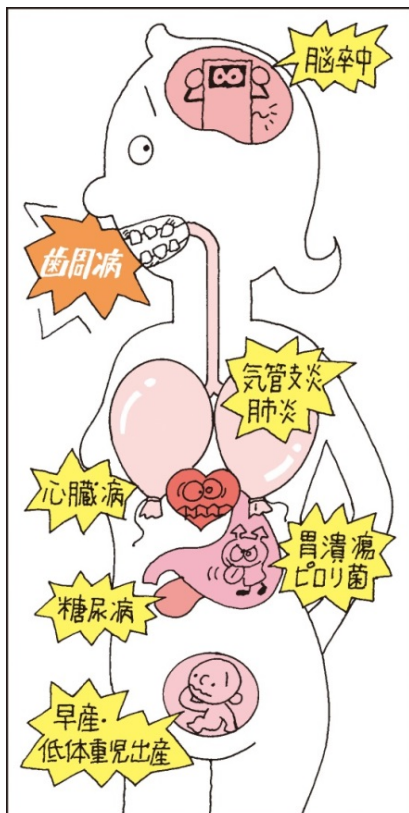
- ・歯周病検診（口腔健診）をより多くの方から受診していただけるよう PR する
- ・定期歯科健診の重要性を啓発し、家族で受診することを勧める
- ・イベント等で歯や口腔の健康に対する興味や関心を高め、口腔と全身の健康について周知啓発を図る
- ・生活習慣と関連して、よく噛むことや歯周病の知識・予防方法を啓発する
- ・喫煙が及ぼす健康影響に関する知識の普及と禁煙支援の情報等を提供する
- ・職域の保健関係者や働く人に対し、歯や口腔の健康について情報提供を行う
- ・母子保健事業を通じて、保護者や妊産婦へ歯や口腔の健康について伝える
- ・妊産婦医療費助成制度の活用を勧める
- ・障害福祉サービス事業所や個人の口腔に関するニーズに、関係機関と連携して対応する

☆指標と目標値☆

指標		第1次計画 策定時（H23）	現状値 （H28）	目標値 （H37）	出典
60歳で24本以上、 自分の歯を持つ人の割合	55～64歳	80.1%	82.3%	増加	歯科保健アンケート * 国目標値〔70%(H34)〕 * 県目標値〔70%(H34)〕
過去1年間に歯科健康診査を受診 した人の割合		39.9%	41.4%	65.0%	歯科保健アンケート * 国目標値〔70%(H34)〕 * 県目標値〔70%(H34)〕
歯ブラシ以外に歯間 ブラシやデンタルフロ ス等を使っている人の 割合	20～39歳	17.2%	25.1%	33.0%	歯科保健アンケート * 県目標値〔45%(H34)〕
	40～64歳	31.1%	31.3%	52.0%	歯科保健アンケート * 県目標値〔45%(H34)〕
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） の数		5事業所	7事業所	全事業所	福祉課調べ

☆お口の健康コラム☆

歯周病と全身の健康



歯周病はさまざまな身体の病気と関連があることが報告されています。

歯周ポケットの内側にはたくさんの血管と神経が通っていて、全身の血管と神経につながっています。そのため、歯周病菌が血流に乗って全身に運ばれ、糖尿病や脳卒中、心臓病などさまざまな身体の病気を引き起こすことが分かっています。

『歯周病検診（口腔健診）』受けてみませんか？

対象 40歳から80歳の方
費用 40歳から69歳まで 500円
70歳以上 無料
健診会場 集団：健康管理センター
個別：指定医療機関
歯科休日急患診療所

・各種健（検）診と同様に、全世帯に配布される
健（検）診調査票で申し込むことができます。

（平成30年3月現在）

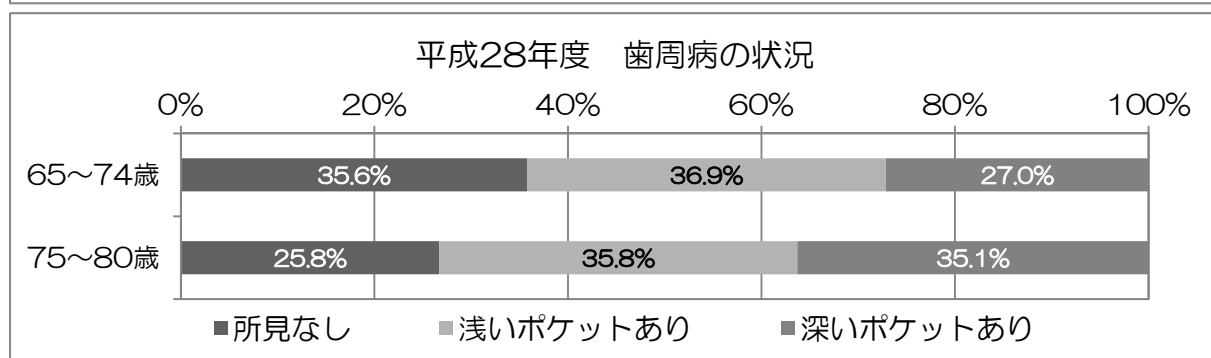
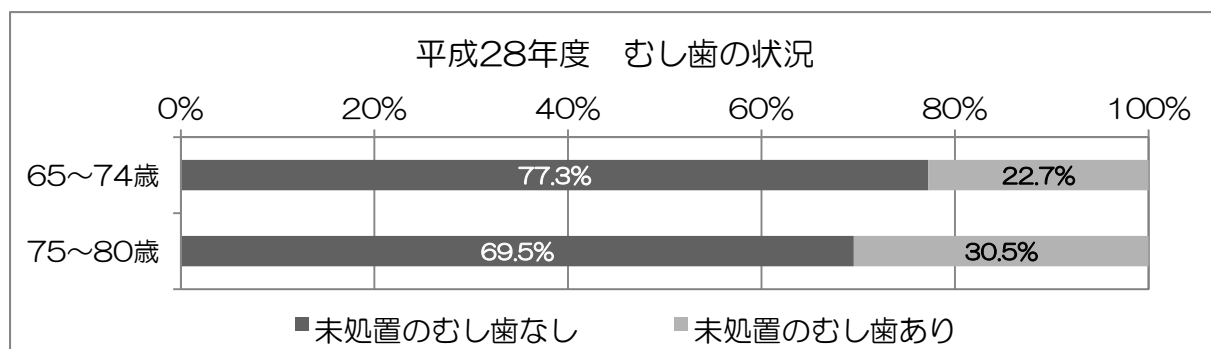
日曜日に受診
できます。

5 高齢期（65歳以上）

☆目指す姿☆

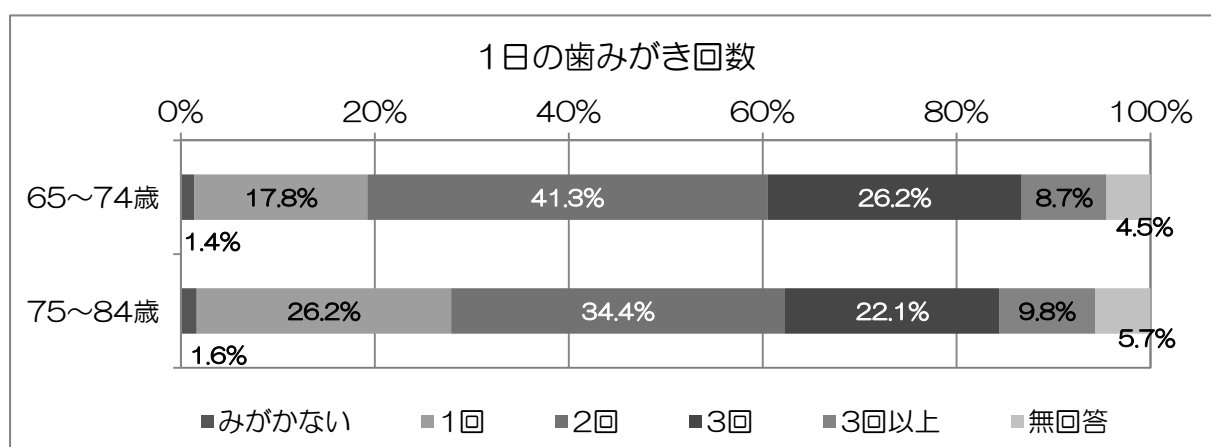
- ・いつも清潔な口腔で食事をおいしく味わい、会話を楽しむことができる
- ・お口の体操と適切なケアで、口腔機能を保つことができる

☆現状☆



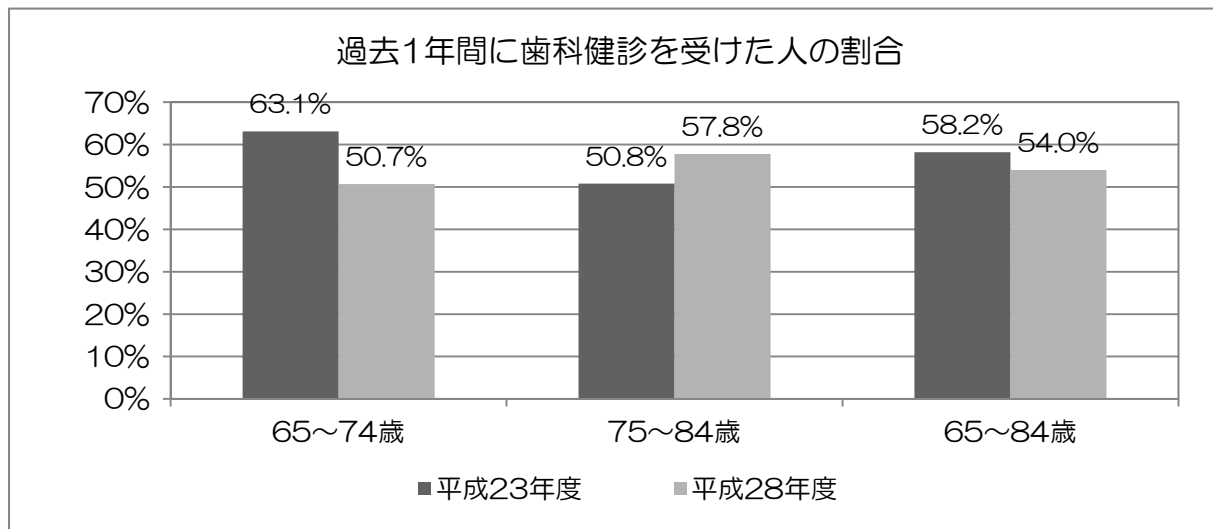
【平成28年度歯周病検診（口腔健診）結果】

- ・むし歯や歯周病などで、更に詳しい検査や治療が必要な人の割合は、年齢が上がるにつれて高くなっています。80歳では、9割以上が要精検となっています。



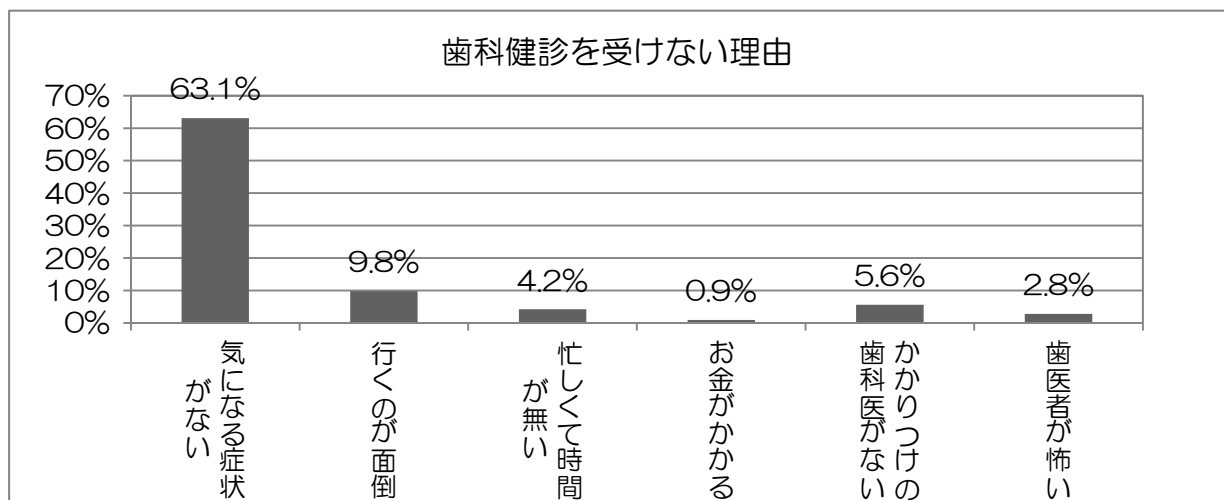
【平成28年度歯科保健計画アンケート】

- ・1日の歯みがき回数は、他の年代に比べて少なく、毎食後みがく習慣がない人が見られます。



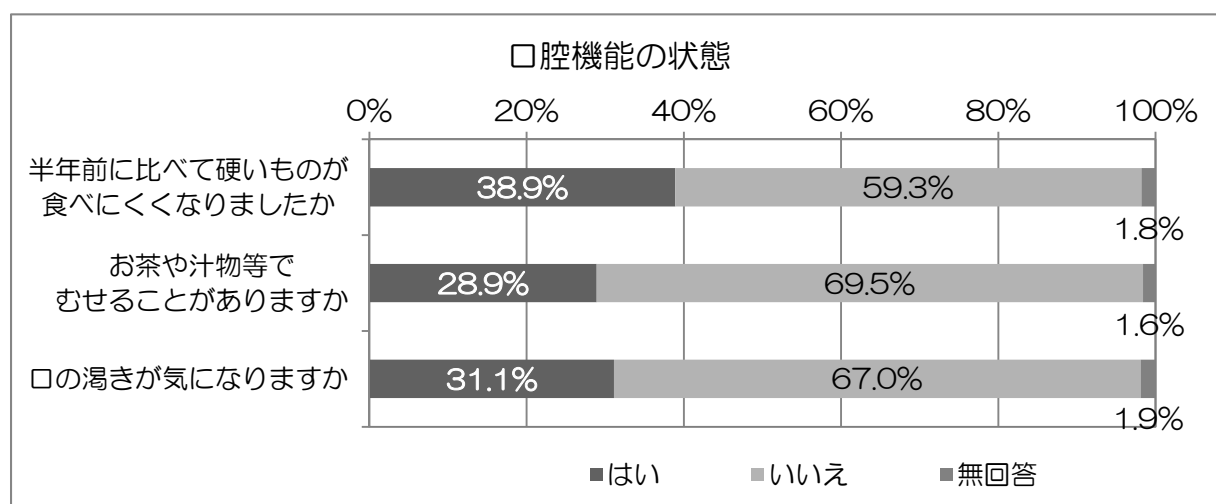
【歯科保健計画アンケート】

- ・青壮年期の41.4%に比べると健診を受けている割合は高いですが、高齢期全体としては割合が下がっています。



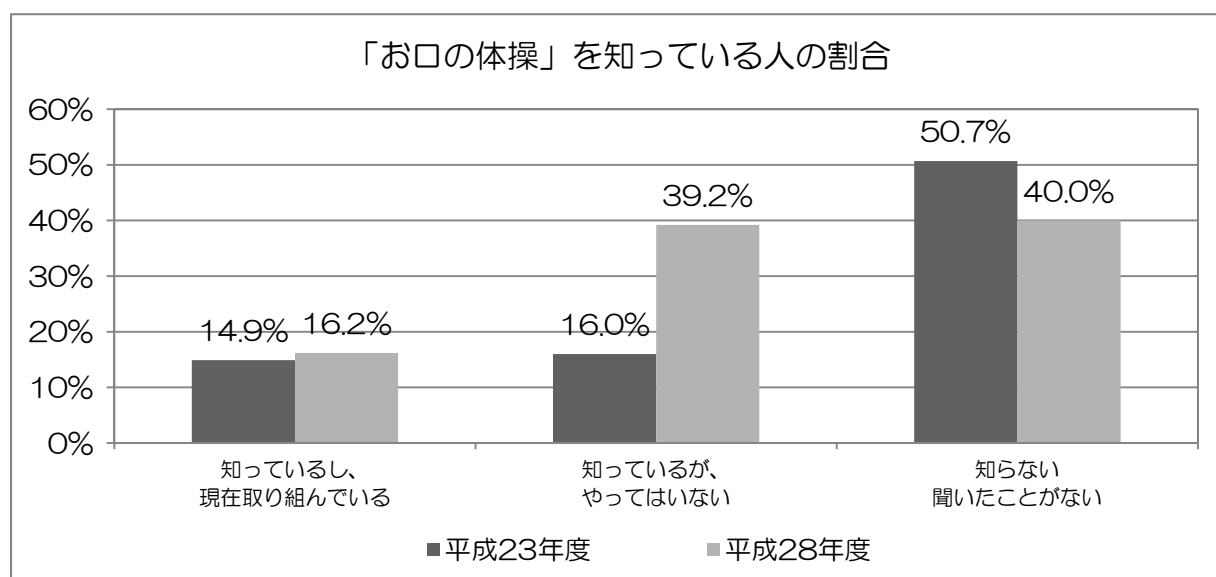
【平成28年度歯科保健計画アンケート】

- ・気になる症状がなければ健診を受けないという傾向が見られます。



【平成28年度介護予防日常生活圏域ニーズ調査】

- ・65歳以上の高齢者では、4割弱の人で硬いものが食べにくくなっているという状態が見られ、3割の人がむせや口の渇きについても気になっています。



【歯科保健計画アンケート】

- ・「お口の体操」はコツコツ貯筋体操会場から広がり、知っている人は増加しましたが、実際に取り組んでいる人はまだ少ないことが分かります。

☆課題☆

○定期健診

青壮年期に比べると、1年以内に歯科健診を受けた割合は高くなっていますが、自覚症状がなければ歯科医院へ行かない、歯科健診を受けないといった傾向が見られ、歯科医院へ受診することが、体調や交通手段などによって難しくなっています。

しかし、歯周病検診（口腔健診）の結果では、要精検となる割合が高く、また、硬い物が噛みにくい、口が渇くといった症状を感じている人もいるため、定期的な受診や治療が必要です。

○口腔内の状況

8020（80歳で20本自分の歯を残そう）を達成している割合は45.2%と、計画策定時より減少しました。

○歯みがき習慣

他の年代と比べると毎食後の歯みがき習慣が定着していないようです。特に昼食後の歯みがき習慣がある人は29.4%という低い結果になっています。口腔内の汚れが誤嚥性肺炎やその他の病気につながりやすい年代であることから、歯みがき習慣の見直しが必要です。

○口腔機能

コツコツ貯筋体操で行われている「お口の体操」が広まっており、口腔機能の低下を防ぐことにつながっています。「お口の体操」を知っているという人は増えてきていますが、良好な口腔状態が健康につながるという意識が低いため、口腔機能低下が要介護状態につながっていくことや口腔機能を維持していく必要性を更に啓発していく必要があります。

○要介護者

要介護者は自分自身での口腔ケアが困難な場合があります。家族や支援者が適切な口腔ケアの仕方を知って、その人にあった口腔ケアをすることが大切です。

介護施設では、誤嚥性肺炎予防の意識も高まり、口腔ケアに力を入れている施設が増えてきているようです。しかし、在宅介護では、歯や口腔の問題が潜在化しているため、問題があっても十分なケアや処置が受けられていない場合が多く、それぞれの状態に応じた対応が求められています。特に要介護認定者は、口腔機能低下等により誤嚥性肺炎のリスクが高いですが、個人の口腔機能の状態を反映したケアプランを作成するには難しさがあります。

☆対策☆

☆個人や家庭の取組

- ・ かかりつけ歯科医を持ち、具合が良くても定期的に受診をする
- ・ 毎食後、歯をみがく
- ・ 自分にあった歯間部清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス）やフッ化物入り歯みがき剤を使う
- ・ 入れ歯は、毎日洗う
- ・ 歯や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知る
- ・ 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る
- ・ お口の体操に取り組み、口腔機能の低下を防ぐ
- ・ 家族ができる簡単な口腔ケアを実践する
- ・ 孫の仕上げみがきに協力する
- ・ 孫に与えるおやつや飲み物に配慮する

☆地域の取組

- ・ 地域の活動の中でお口の体操に取り組む。また、歯や口腔の健康に関することを学ぶ機会を増やす
- ・ 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腔の健康についても伝える
- ・ 歯や口腔のことで困っている人がいたら、相談の窓口を紹介する

☆関係機関の取組

- ・ 歯科医院でお口の体操をPRしたり、歯間部清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス）や入れ歯の手入れの方法について指導する
- ・ 訪問歯科診療を実施している歯科医院が積極的に訪問歯科診療をPRする
- ・ 施設利用者の家族向けに簡単な口腔ケアの講習会を検討する
- ・ 口腔の機能に合わせた手軽にできる介護食について普及啓発を行う
- ・ デイサービスでお口の体操に取り組んだり、歯や栄養についての情報を発信する
- ・ 介護保険サービスのケアプラン作成の際に、口腔ケアを位置付けるよう働き掛ける

☆行政の取組

- ・ 定期歯科健診の重要性を啓発し、家族で受診することを勧める
- ・ 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する
- ・ 全身の健康や認知症、介護予防と併せて、歯や口腔の健康について啓発する
- ・ 高齢期の歯や口腔の現状や課題について、関係機関と共有する場を設ける
- ・ 在宅要介護者等歯科保健事業をPRする
- ・ 専門的なアドバイスを受けられる体制づくりに取り組む
- ・ 関係機関と連携して、災害時の口腔ケア対策に取り組む

☆指標と目標値☆

指標	第1次計画 策定時（H23）	現状値 （H28）	目標値 （H37）	出典
80歳で20本以上、自分の歯を持つ人の割合	52.5%	45.2%	増加	歯科保健アンケート * 国目標値〔50%（H34）〕 * 県目標値〔40%（H34）〕
過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合	58.2%	54.0%	65.0%	歯科保健アンケート * 国目標値〔65%（H34）〕 * 県目標値〔55%（H34）〕
お口の体操を知っている人の割合	30.9%	55.4%	60.0%	歯科保健アンケート
訪問歯科健診事業（県事業）の利用者の件数	45件	58件	増加	地域振興局調べ

☆訪問歯科健診事業（県事業）とは？☆



「新潟県在宅要介護者等歯科保健推進事業」の一つです。

在宅で介護を要する高齢者（要介護度3以上）の方や重度の障がいのある方などで、歯科医院へ通院することが難しい方のご自宅へ歯科医師、歯科衛生士が訪問します。

◎受けられるサービス内容

- ・ 歯科健診
- ・ 歯や歯肉等、口の中に関する相談
- ・ 口腔ケアや口腔リハビリに関する相談・アドバイス 等

◎費用・・・無料

◎問い合わせ先

- ・ 柏崎地域振興局健康福祉部（保健所）
- ・ 担当の介護支援専門員（ケアマネジャー）

☆8020運動（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」

80歳になっても20本以上自分の歯を保つことにより、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、健康で質の高い生活を送ることを目的とした歯と口腔の健康づくりを進める運動です。

運動開始（平成元年）当初、全国で7%程度であった達成率は、平成28年には51.2%（2016年歯科疾患実態調査）に向上しています。

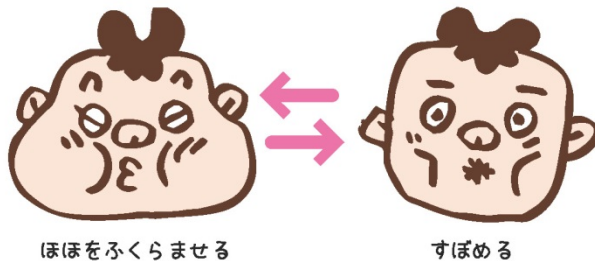
☆お口の健康コラム☆

お口の体操(健口体操)の効果

人間の飲み込む力はしだいに弱くなっていきます。また、唾液の量も減少することが分かっています。そのために、食べ物のがのどに詰まってむせたり、誤嚥性肺炎を起こしたり、命に関わる問題が起きることもあります。手足と同じように、口の周りの筋肉も体操をして、口腔機能を保ちましょう。顔の表情も生き生きしてきます。

～コツコツ貯筋体操 健口体操～

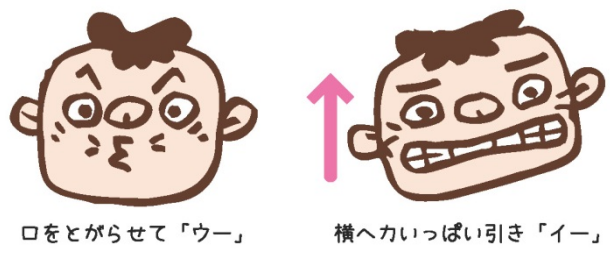
ほっぺの体操



ほほをふくらませる

すぼめる

くちびるの体操



口をとがらせて「ウー」

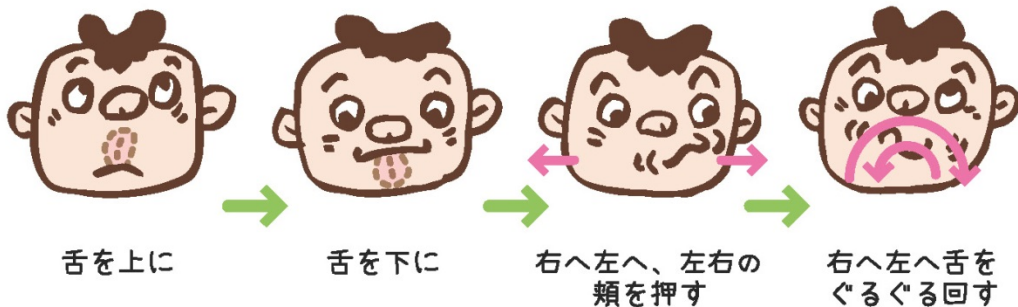
横へカいっぱい引き「イー」

口や鼻から息が漏れないようにしましょう。口の周りの筋肉やのどの筋肉が鍛えられます。

声を出しながら行いましょう。食べ物が口からこぼれ落ちるのを防ぎます。

舌の体操

唇を内側から押すように



舌を上

舌を下

右へ左へ、左右の
頬を押す右へ左へ舌を
ぐるぐる回す

舌が唇から飛び出さないようにしましょう。目をパッチリあけながら行くと更に効果的です。舌の動きがスムーズになると、食べ物を嚙んだり飲み込んだりする動きはもちろん、発音や唾液の分泌にも効果的です。

☆ 柏崎市在宅歯科医療連携室 ☆



柏崎市歯科医師会ホームページ【<http://hakushi8020.com/>】

「通院できないから・・・」
あきらめないでご相談下さい。

在宅歯科医療連携室は、県民の皆様と歯科診療所をつなぎます。
相談は無料です。
お気軽にご相談下さい。



お家で 歯の治療が できます！

在宅歯科医療連携室のご案内

在宅歯科医療推進室は、介護が必要で、歯科医院への通院が困難な高齢者の方などを対象とした在宅歯科医療の申し込みや、歯や歯ぐきの痛み、入れ歯がこわれた、合わない等、歯やお口のことで困っている方の相談に対応します。

ご家族はもとより、介護サービスを担当している施設、事業所の方、医療機関の方々等、お気軽にご相談下さい。
「口腔ケアは介護の基本」口腔ケアは誤嚥性肺炎やインフルエンザを予防します。介護施設職員を対象とした口腔ケア実地研修も行っています。



柏崎市 在宅歯科医療連携室

〒945-0061 柏崎市栄町18-31 電話 0257-32-5161 FAX 0257-32-5162
メールアドレス zhakushi@gmail.com または hakushi@proof.ocn.ne.jp
(電話受付時間 土日祝日を除く 午前10時半～午後1時)