

### 3. 歯と口腔の健康づくりの 推進について

## 全てのライフステージにおける

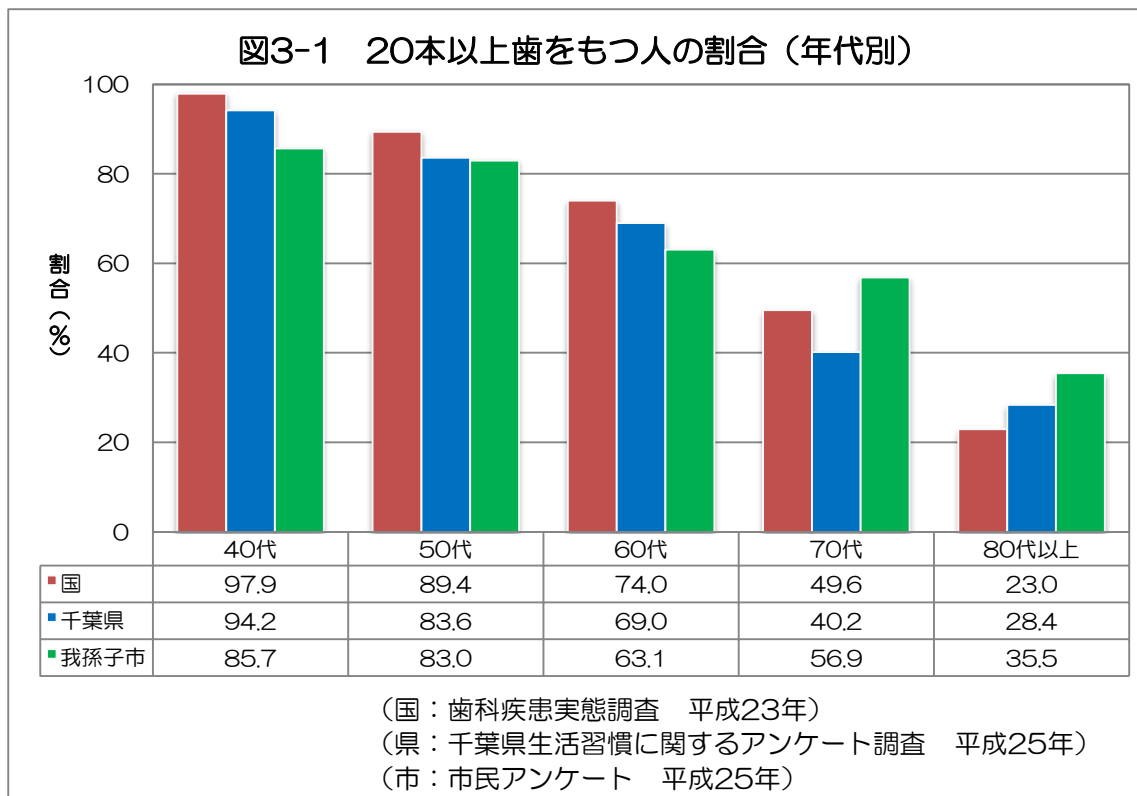
### むし歯予防対策及び歯周病対策等歯と口腔の健康づくりの推進

健康寿命を延伸するためには、自身の歯で様々な食べ物をよく噛んで食べることが重要です。歯を喪失する原因の8割以上はむし歯\*と歯周病\*であるため、今後も早期発見・早期治療ができるよう、定期的な健康診査の必要性やセルフケアの方法及び重要性を周知していく必要があります。

平成元年に厚生労働省（当時：厚生省）より、80歳で20本以上自分の歯をもつこと（以下「<sup>ハチマルニイマル</sup>8020」という。）を目標とした「8020」運動が提唱されて以来20年以上が経過しました。国の健康日本21（第2次）では、「8020」の平成34年度までの目標値は50%以上となっていますが、我孫子市（以下「市」という。）では、80歳以上の「8020」達成率は35.5%となっており、国の目標値に達していない状況です。

また、国や千葉県（以下「県」という。）と比べると、40歳代から60歳代で20本以上の歯を有する人の割合は低くなっています。しかし、70歳代・80歳代では、国・県よりも20本以上自身の歯をもつ人の割合が高くなっています。（図3-1参照）

このことから、若い年代から歯と口腔の健康を維持することより、高齢になっても歯を多く残し、生涯をとおして自身の歯でおいしく食事を取り、心身の健康を保てるよう、市では歯と口腔の健康づくりの推進において、60歳で24本以上自分の歯をもつこと（以下「<sup>ロクマルニイソウ</sup>6024」という。）を目標としていきます。



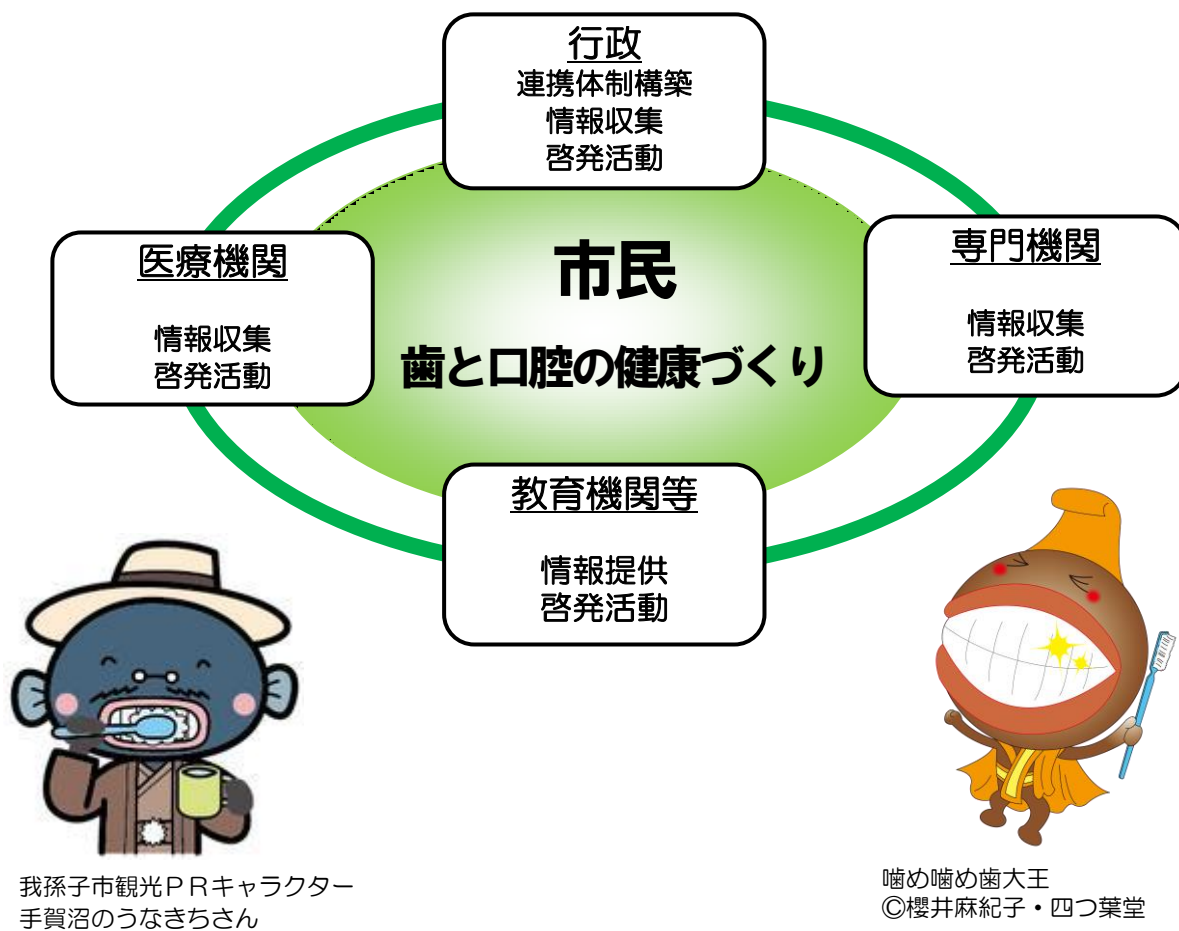
【現状】

(1) 歯と口腔の健康づくりに関する情報の収集

及び啓発並びに関係者の連携体制の構築

歯と口腔の健康づくりに関する情報収集を行い、事業評価・改善し、充実に図ります。また、事業における関連機関との情報交換を行い、連携体制を構築することにより、歯と口腔の健康づくりを推進します。

市では、一般社団法人我孫子市歯科医師会等と連携し、歯科健康診査（以下「歯科健診」という。）や口腔がん検診、歯みがき指導などの相談事業、我孫子市在宅医療介護ネットワーク研究会多職種交流会\*や障害者施設における摂食嚥下\*指導など、様々な事業で連携体制を構築し、歯と口腔の健康づくりを推進しています。



平成19年度に開催したアロハフェスタで「市民が歯の健康づくりに関心が高めること」を目的に「歯ッピースマイルフォトコンテスト」を開催した際のイメージキャラクター

## (2) 歯と口腔の疾患の予防及び早期発見のための歯科健康診査に関すること

市民が自身の口腔内の健康を意識し、歯科疾患に関する情報を得る機会、定期的な歯科健診を受ける機会の充実を図り、かかりつけ歯科医による、歯科疾患の早期発見・早期治療を推進します。

妊婦歯科健康診査※（以下「妊婦歯科健診」という。）の受診率は、平成 21 年度から横ばいとなっています。（表 3-1 参照）

表 3-1 妊婦歯科健康診査受診率

	対象者数（人）	受診者数（人）	受診率
平成 21 年度	1,138	334	29.3%
平成 22 年度	1,058	270	25.5%
平成 23 年度	1,043	261	25.0%
平成 24 年度	975	254	26.1%
平成 25 年度	897	226	25.2%

（保健年報 平成 21～25 年度）

幼児健康診査※（以下「幼児健診」という。）は、それぞれ 1,000 人前後の対象者がおり、過去 5 年間の受診率の平均をみると、1 歳 6 か月児健康診査※（以下「1 歳 6 か月児健診」という。）90.9%、2 歳 8 か月児歯科健康診査※（以下「2 歳 8 か月児健診」という。）72.6%、3 歳児健康診査※（以下「3 歳児健診」という。）85.4%、5 歳児健康診査※（以下「5 歳児健診」という。）64.8%となっています。（表 3-2 参照）

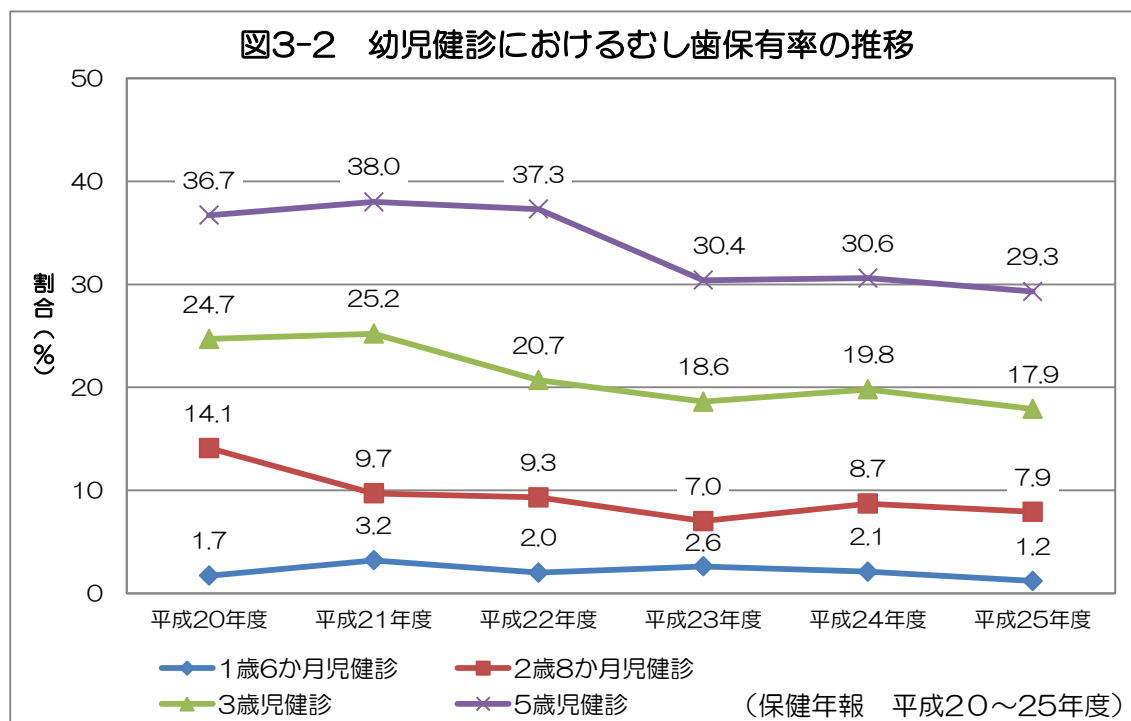
表 3-2 幼児健康診査受診率

	1 歳 6 か月児 健診	2 歳 8 か月児 健診	3 歳児健診	5 歳児健診
平成 21 年度	88.7%	70.7%	81.2%	57.7%
平成 22 年度	91.5%	73.8%	86.0%	66.5%
平成 23 年度	92.5%	74.3%	86.4%	65.6%
平成 24 年度	91.5%	72.9%	85.2%	65.4%
平成 25 年度	90.3%	72.1%	88.6%	68.9%
平均受診率	90.9%	72.6%	85.4%	64.8%

（保健年報 平成 21～25 年度）



幼児期にむし歯がある人の割合は、全ての幼児健診で減少傾向にあります。幼児健診の対象年齢が上がるにつれてむし歯がある人の割合が増加している状況に変化はありません。県の統計では、乳歯のむし歯が増えるのは、3歳から5歳の時期ですが、市も同様の状況です。また、2歳8か月児健診、3歳児健診では、平成23年度から平成24年度に、むし歯がある人の割合が増加していましたが、それ以降は減少しています。(図3-2 参照)



幼児期のむし歯の状況を県と比較すると、むし歯保有率は、2歳8か月児健診では県と比べて高くなっていますが、他は低くなっています。(表3-3 参照)

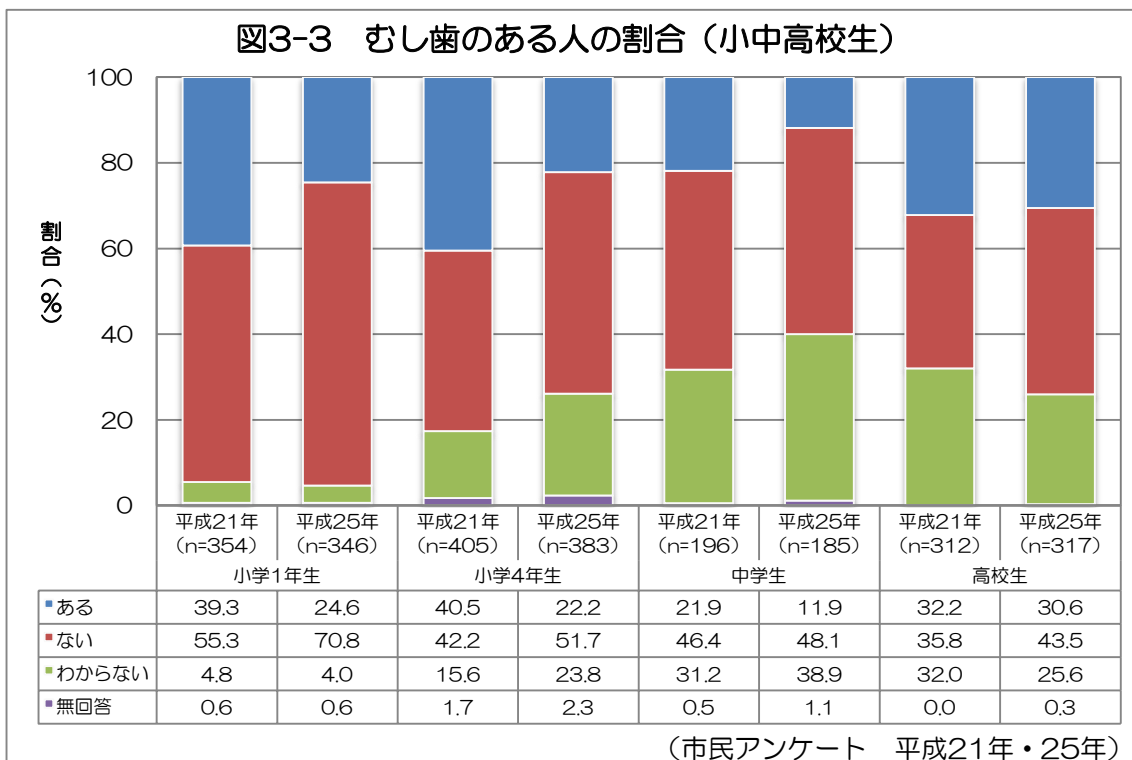
**表3-3 むし歯保有率**

	1歳6か月児健診	2歳8か月児健診	3歳児健診	5歳児健診
県	2.0%	6.4%	18.2%	39.8%
市	1.2%	7.9%	17.6%	29.3%

(平成25年度千葉県歯・口腔保健調査報告)

学童期・思春期において、平成21年度と平成25年度に市民を対象に実施した健康についてのアンケート(以下、「市民アンケート」という。)の結果をみると、むし歯のある人の割合は、小学1年生の保護者・小学4年生・中学生・高校生、全ての対象者において「ある」と回答した人は減少し、「ない」と回答した人は増加しています。また、「わからない」と回答した人は、小学1年生の保護者と高校生では減少し、小学4年生と中学生では増加していました。

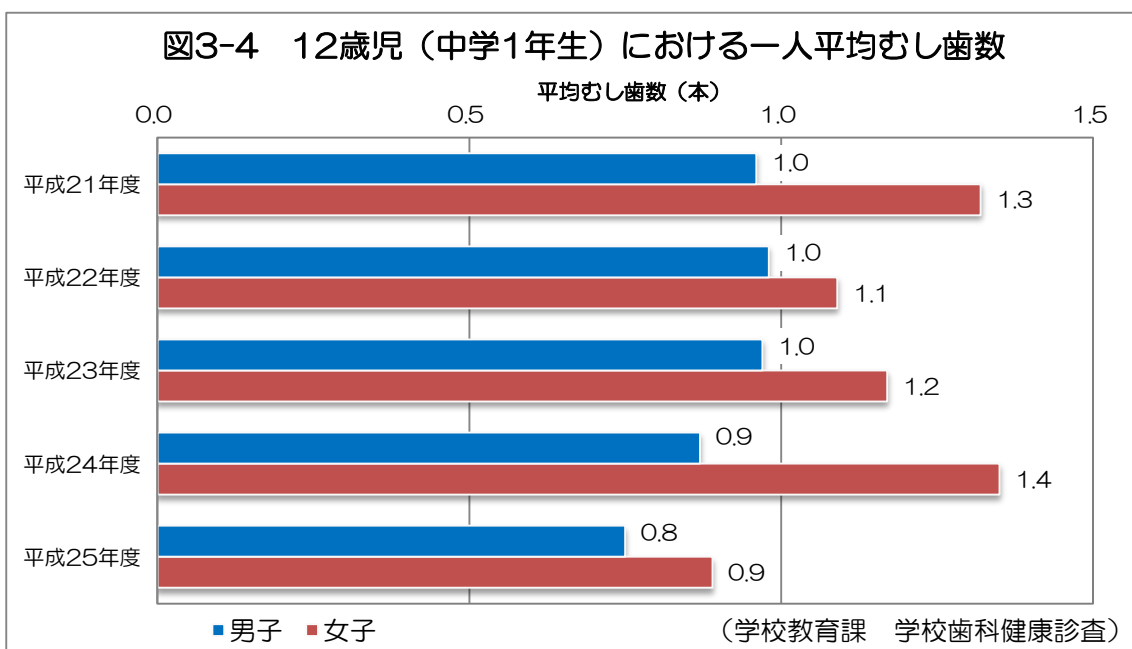
平成25年の市民アンケートの結果をみると、中学生では約40%、高校生では約25%が「わからない」と答えており、自身の口腔への意識が低いことがわかります。(図3-3 参照)



児童生徒のむし歯（乳歯のむし歯を含む）がある人の割合は、過去5年間（平成21年度～平成25年度）において、小中学校ともに市の平均値は全国平均値と同程度か、やや低くなっていますが、学年別で見ると全国平均値よりも高い学年があります。

また、12歳児（中学1年生）の永久歯の一人平均むし歯数（「むし歯の未処置歯数＋むし歯が原因で抜いた歯数＋むし歯の処置完了歯数」を被検者数で割った数）は、平成25年度には市の健康プラン目標値である「1歯」を男女ともに下回り、目標値を達成しました。（図3-4参照）

しかし、学年・学校別で見ると、1人平均むし歯数1歯を達成していない学校や、全国平均値よりもむし歯り患率が高い学年があります。



現在、青年期・壮年期・高齢期の 30 歳から 80 歳までの市民を対象に実施している 8020 歯科健康診査\*（以下、「8020 歯科健診」という。）の受診者数は、平成 21 年度の 334 人をピークに減少傾向にありましたが、平成 25 年度から個別通知の対象者を拡大したことで、受診者数が増加しています。（表 3-4 参照）

表 3-4 8020 歯科健診受診者数

	受診者数（人）
平成 21 年度	334
平成 22 年度	271
平成 23 年度	261
平成 24 年度	263
平成 25 年度	312

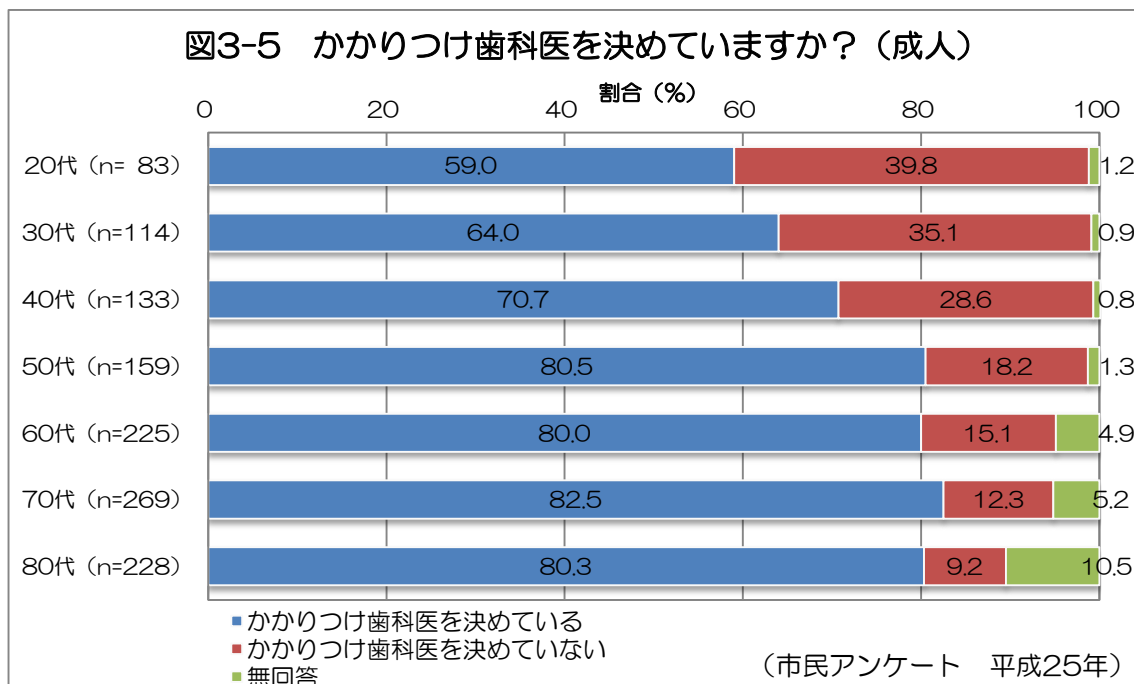
（保健年報 平成 21～25 年度）

8020 歯科健診の年代別受診率は、30 歳代から 50 歳代が低い状況です。

特に、30 歳代は幼児健診対象者の保護者世代でもあるため、幼児健診受診の際などに、子どもだけではなく保護者の歯と口腔の健康づくりの意識を高める働きかけが重要です。

そのため、市では、平成 25 年度より 5 歳児健診時に希望する保護者の口腔内を歯科医師が診察する「親っこ歯科健康診査」を実施しており、5 歳児健診受診者の保護者のうち、約 2 割が受診しています。

かかりつけ歯科医を決めている割合は、若い年代ほど低い傾向にあり、20歳代・30歳代で特に低い状況です。（図3-5参照）



定期的に歯の清掃や歯みがき指導を受けている人の割合は、平成24年度は38.4%と、増加傾向にありましたが、平成25年度は36.3%と若干減少しています。

定期的に歯科健診を受けている人の割合は、平成23年度の30.0%をピークに徐々に減少し、平成25年度は24.1%となっています。また、定期的に歯科健診を受けている人の割合を県と比べると、市が10%程度低い状況です。

### (3) 正しい口腔ケアによる歯周病等の予防対策

市民が、それぞれの口腔内に適した、歯みがきの仕方やデンタルフロス（糸ようじ）や歯間清掃用具の使い方等正しい口腔ケアを知り、活用することにより、歯周病や誤嚥性肺炎などの予防対策を推進します。

また、歯周病は、糖尿病\*・循環器疾患\*や喫煙等との関連性が指摘されていることから、歯科疾患と全身疾患の関係についての情報を提供し、歯周病の予防対策を推進します。

妊婦歯科健診の結果をみると、歯科疾患が妊娠（早産・低出生体重児\*）に悪影響を及ぼすと思うと回答した割合は、平成 21 年度の 76.0%から平成 25 年度は 82.1%と約 6%増加していますが、市民アンケート（平成 25 年）をみると、32.9%と市民全体の意識は低い状況です。

妊娠期で、「ときどき歯肉を観察している人」は 60%以上おり、県の 21.7%を大きく上回っています。また、「定期的に歯科健診を受けている人の割合」や「定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合」も県より高い状況です。しかし、「進行した歯周病（歯周ポケット\*4mm以上）をもつ妊婦の割合」は県の方が低くなっています。このことから、妊婦の歯と口腔の健康に対する意識は高いものの、実際の口腔内の環境が悪いことがうかがえます。

幼児健診の問診票から、幼児期における口腔ケアの状況をみると、保護者が毎日子どもに仕上げみがきをしている割合は、1 歳 6 か月児健診と 5 歳児健診は約 80%、それ以外の幼児健診では約 90%となっています。（表 3-5 参照）

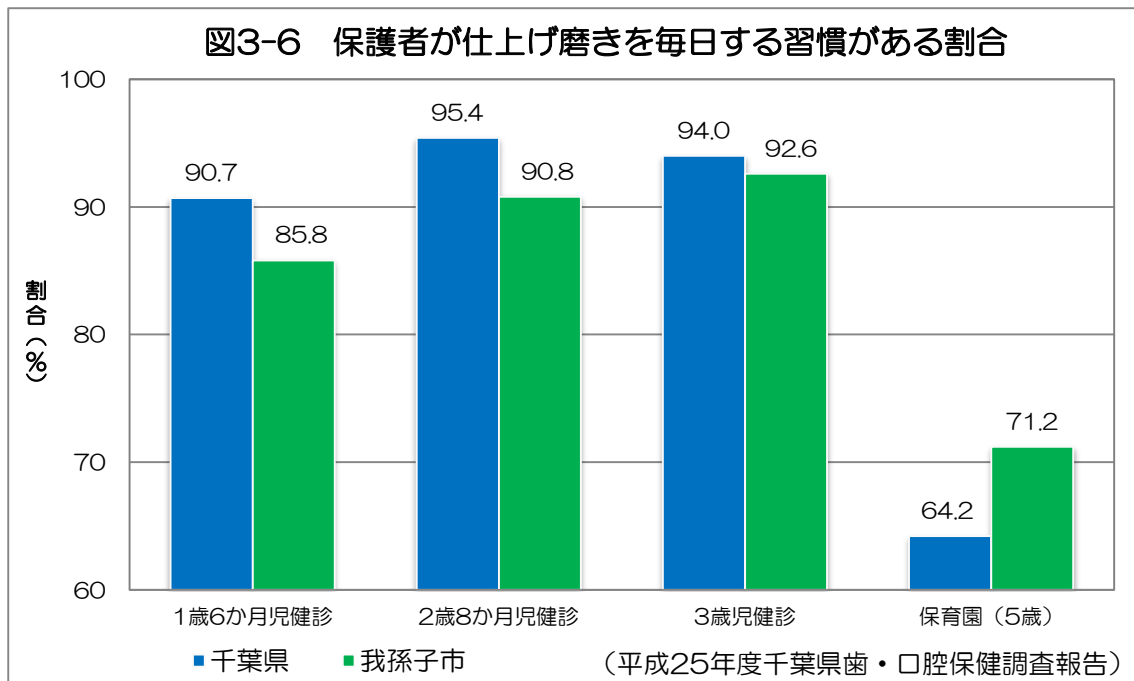
表 3-5 保護者が毎日仕上げみがきをする割合

	1 歳 6 か月児健診	2 歳 8 か月児健診	3 歳児健診	5 歳児健診
平成 22 年度	73.0%	95.8%	95.1%	79.1%
平成 23 年度	85.0%	95.7%	93.0%	80.7%
平成 24 年度	85.8%	90.8%	92.6%	71.2%
平成 25 年度	85.7%	92.9%	91.2%	85.6%
平均	82.4%	93.8%	93.0%	79.2%

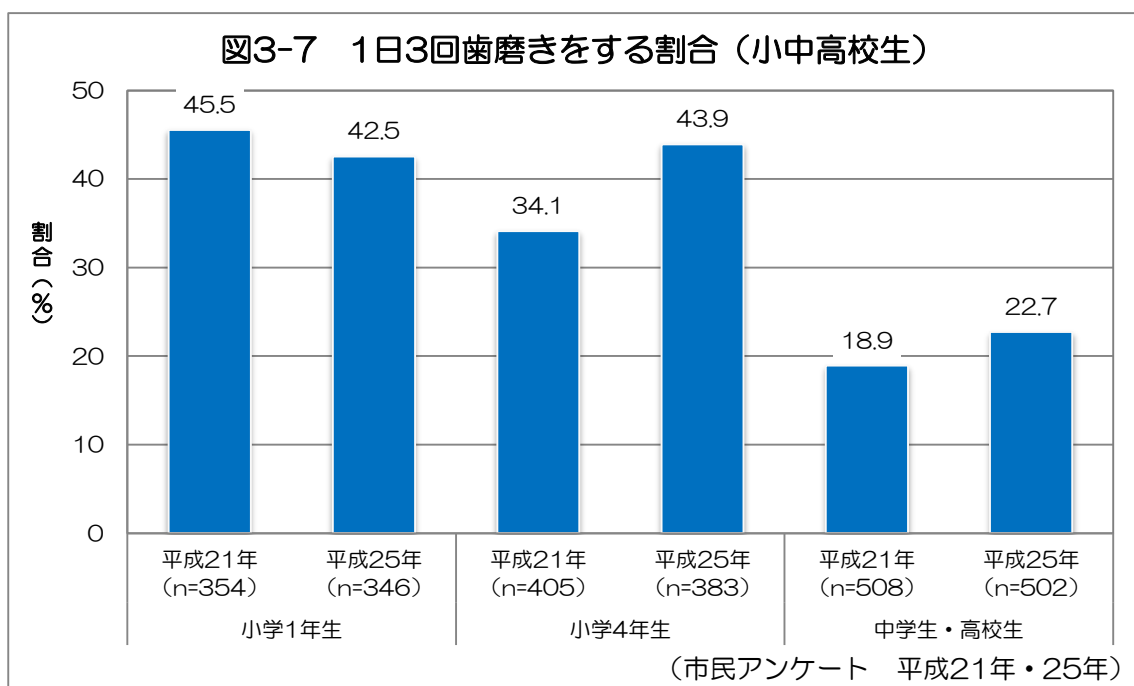
（保健年報 平成 22 年度～25 年度）

さらに、平成 25 年度の仕上げみがきをする習慣の割合を県と比べると、1 歳 6 か月児健診・2 歳 8 か月児健診・3 歳児健診までは、県よりも低い状況です。

しかし、保育園に通っている 5 歳児の仕上げ磨きをする割合をみると、市が県よりも高くなっていますが、3 歳児健診時から比べると大幅に減少している状況です。（図 3-6 参照）



市民アンケート（平成 25 年）の結果では、1 日 3 回歯みがきをする割合は、中学生・高校生では小学 1 年生・小学 4 年生と比べ、約 20%低くなっています。また、平成 21 年と平成 25 年の市民アンケートを比較すると、小学 4 年生と中学生・高校生では 1 日 3 回歯みがきをする割合は増加していますが、小学 1 年生では減少しています。（図 3-7 参照）



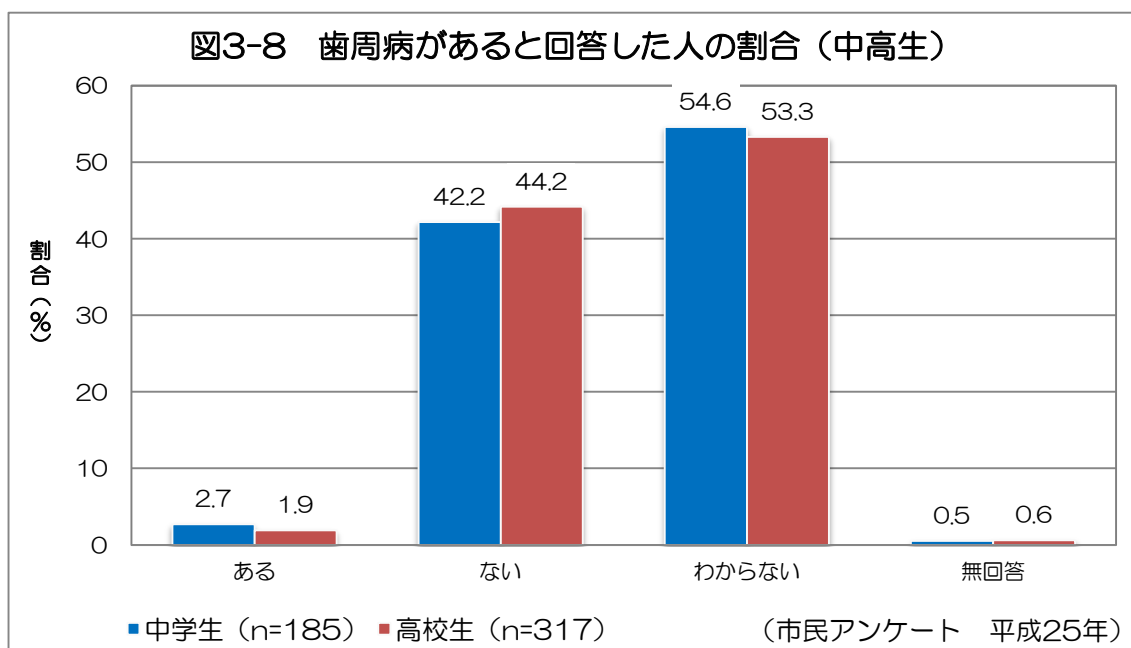
また、歯周病の自覚症状の一つである「歯肉からの出血」がある人の割合は、中学生では 31.6%から 29.7%と減少傾向にあります。高校生では 41.9%から 43.9%と増加傾向にあります。（表 3-6 参照）

表 3-6 歯肉からの出血がある人の割合（中高生）

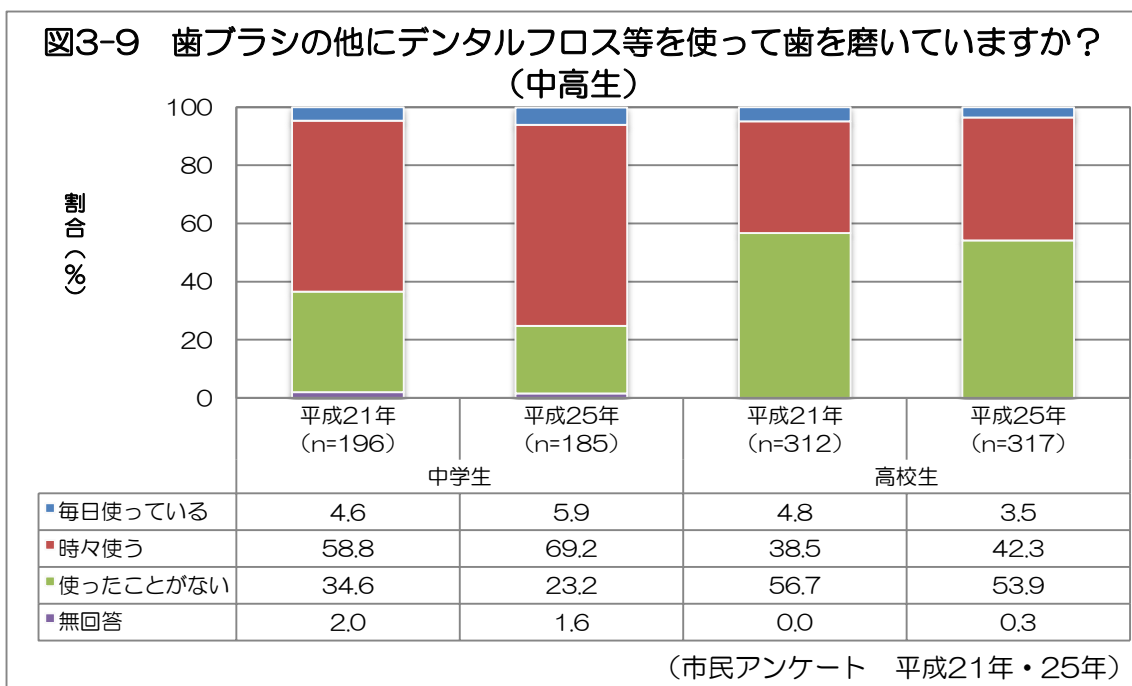
		ある	ない	わからない	無回答
中学生	平成 21 年 (n=196)	31.6%	49.5%	17.3%	1.6%
	平成 25 年 (n=185)	29.7%	58.4%	11.4%	0.5%
高校生	平成 21 年 (n=312)	41.9%	50.4%	7.7%	0.0%
	平成 25 年 (n=317)	43.9%	46.7%	9.1%	0.3%

市民アンケート（平成 21 年・25 年）

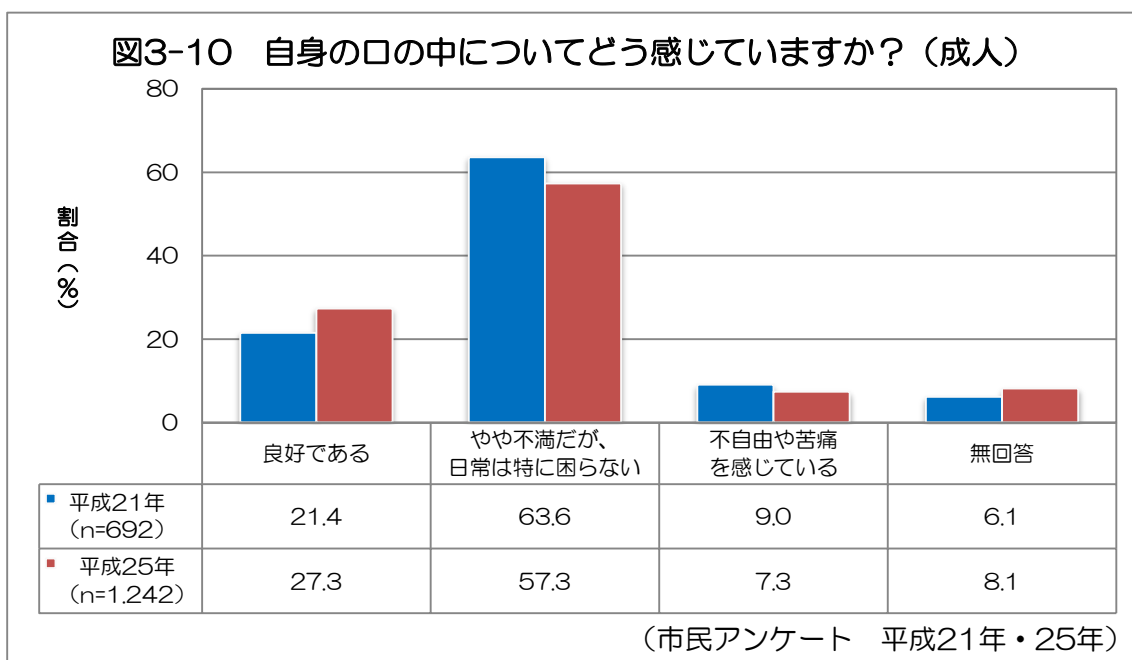
しかし、学童期・思春期で、自身の口腔内に歯周病があると回答した人の割合は中学生で 2.7%、高校生では 1.9%と、歯周病の初期症状である「歯肉からの出血がある人の割合（表 3-6）」と比べると低くなっています。また、「わからない」と回答した人の割合は、中学生・高校生で約 50%あり、歯周病に対する意識は低いことがわかります。（図 3-8 参照）



次に、デンタルフロス（糸ようじ）\*等の使用状況について、平成 21 年と平成 25 年の市民アンケート結果を比較すると、中学生では「毎日使っている」「時々使う」割合は、63.4%から 75.1%、高校生では 43.3%から 45.8%に増加しています。（図 3-9 参照）



青年期・壮年期・高齢期で、自身の口の中についてどう感じているかについて、平成 21 年と平成 25 年の市民アンケート結果を比較すると、「良好である」と回答した人の割合が約 6%増加し、「やや不満だが日常は特に困らない」、「不自由や苦痛を感じている」と回答した人の割合が、減少しています。（図 3-10 参照）





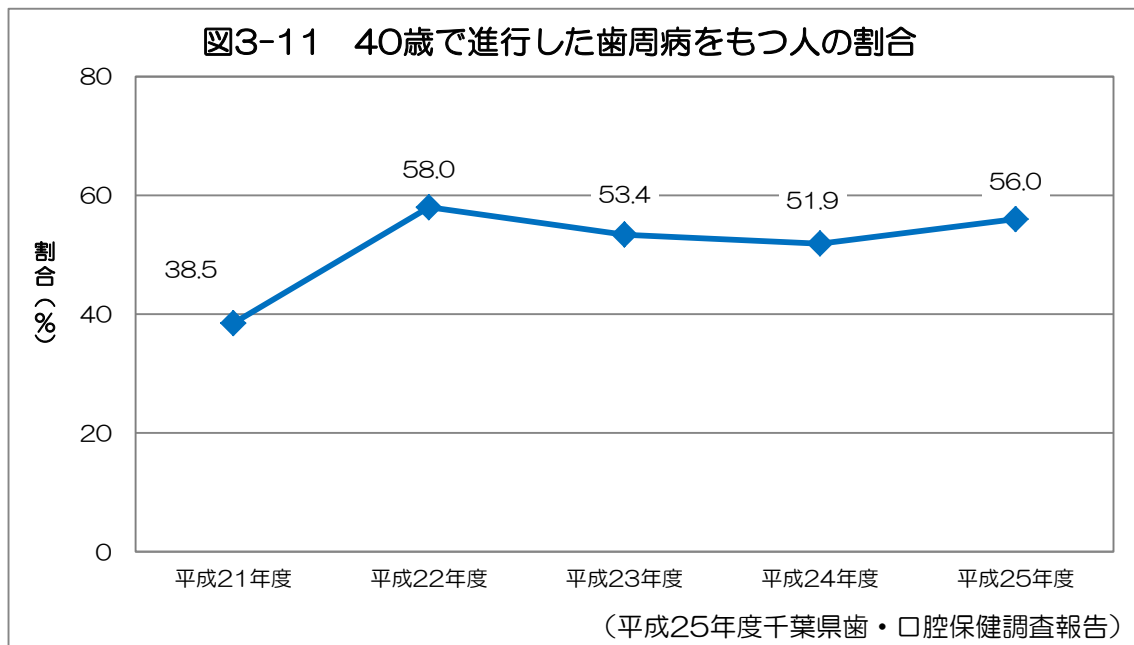
また、「歯や口の健康のために気をつけていることはなんですか？」については、多くの項目で改善が見られています。特に、「歯ブラシの他にデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシ※などを使っている」割合と「定期的に歯みがき指導を受けたり、歯石や歯の汚れを取ってもらっている」割合が約 10%増加しています。市民に、自身で歯と口腔の健康に気をつける習慣の必要性が少しずつ認識され始めていると考えられます。（表 3-7 参照）

表 3-7 歯や口の健康のために気をつけていることはなんですか？（成人）

設問項目	平成 21 年 (n=692)	平成 25 年 (n=1,242)
1 日 1 回以上は、力を入れすぎないように気を付けながら時間をかけ丁寧に磨いている	46.4%	47.3%
歯ブラシの他にデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどを使っている	28.2%	39.0%
フッ素入りの歯みがき剤を使用している	23.4%	22.9%
定期的に歯みがき指導を受けたり、歯石や歯の汚れを取ってもらっている	23.7%	34.5%
よく噛んで食べるようにしている	25.9%	26.5%
口の中を自分でチェックしている	14.0%	16.2%
間食や甘い食べ物・飲み物を控えている	17.8%	14.1%
その他	1.2%	1.9%
特になし	12.4%	13.6%
無回答	5.5%	6.0%

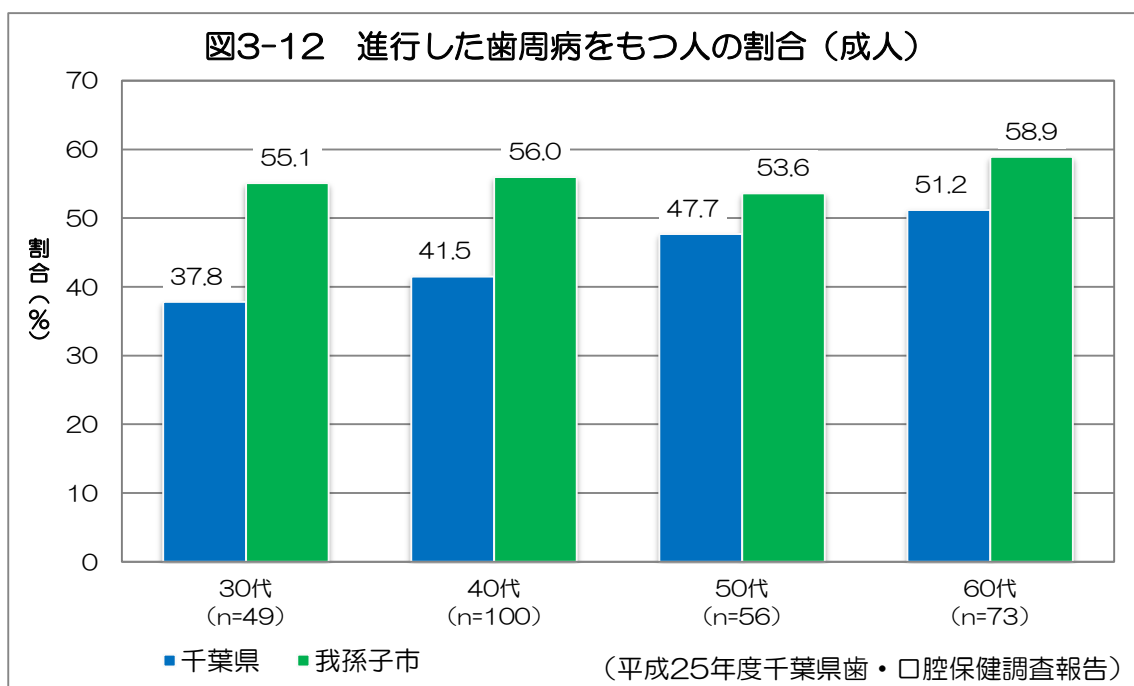
市民アンケート（平成 21 年・25 年）

青年期・壮年期・高齢期で行っている8020 歯科健診の問診票の結果をみると、40歳で進行した歯周病（歯周ポケット4mm以上）をもつ人の割合は、平成21年度の38.5%から平成25年度は56.0%と増加しており、「健康プラン」の目標値である25%以下には達していません。（図3-11 参照）

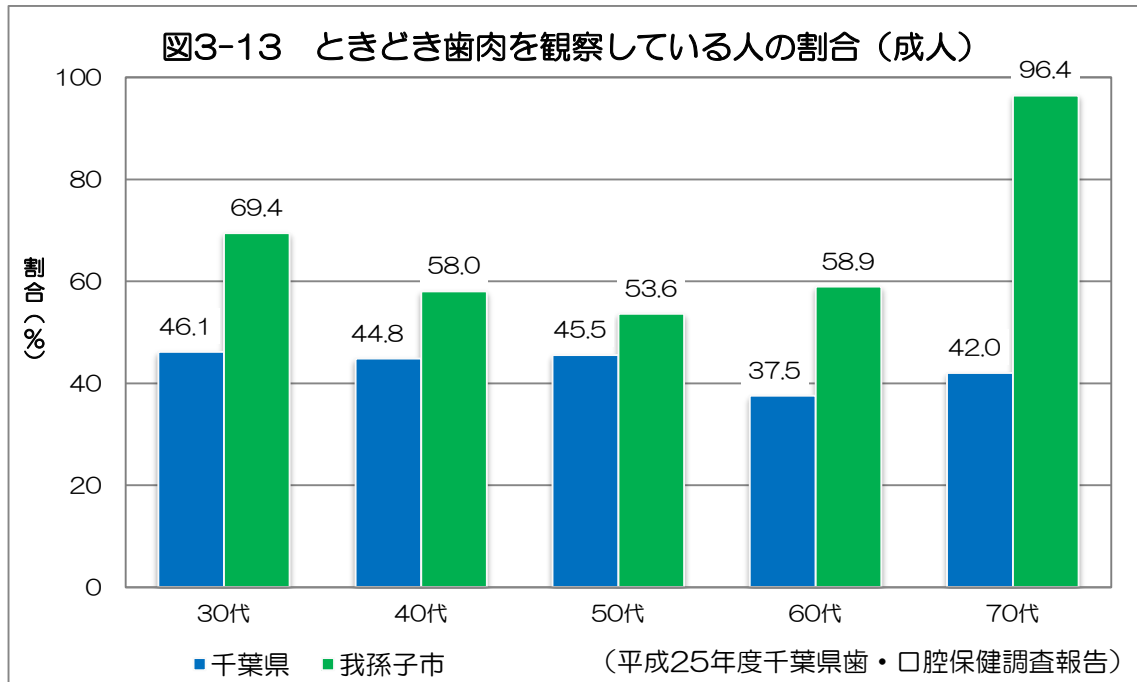


デンタルフロス（糸ようじ）等を毎日使用している人の割合は、平成23年度の43.3%から徐々に増加しています。

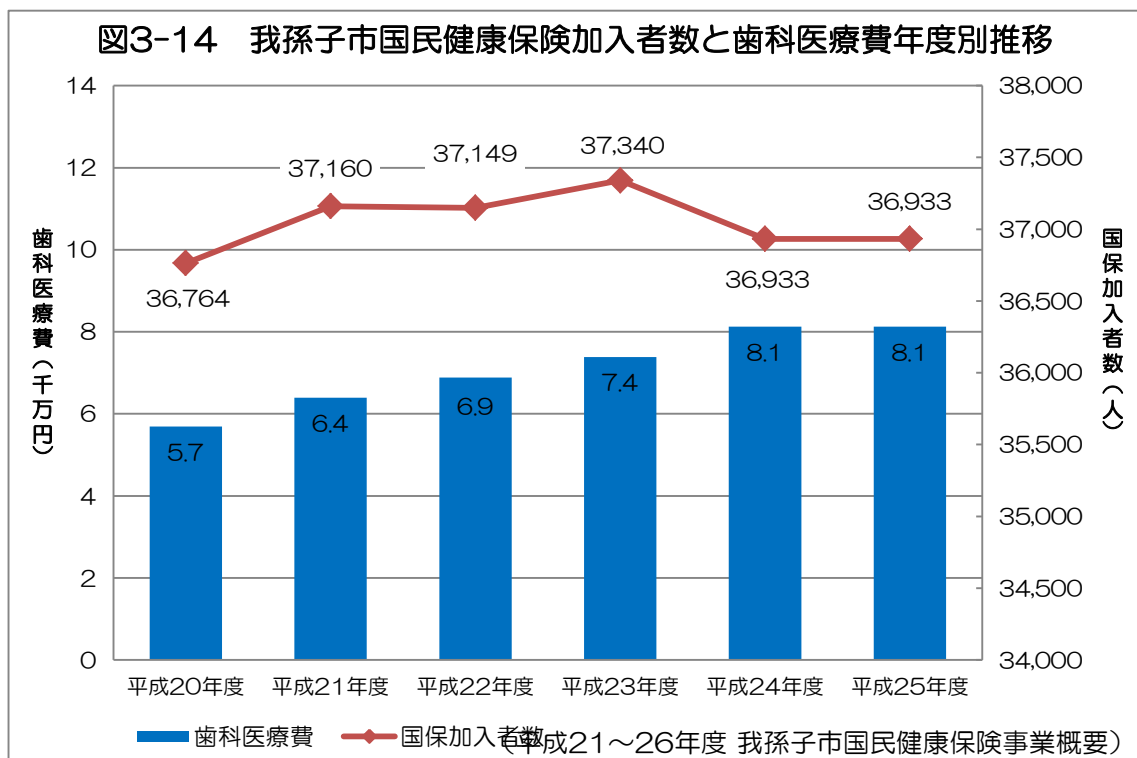
また、進行した歯周病をもつ人の割合は県の結果と比べると、全ての年代で市の方が高くなっています。（図3-12 参照）



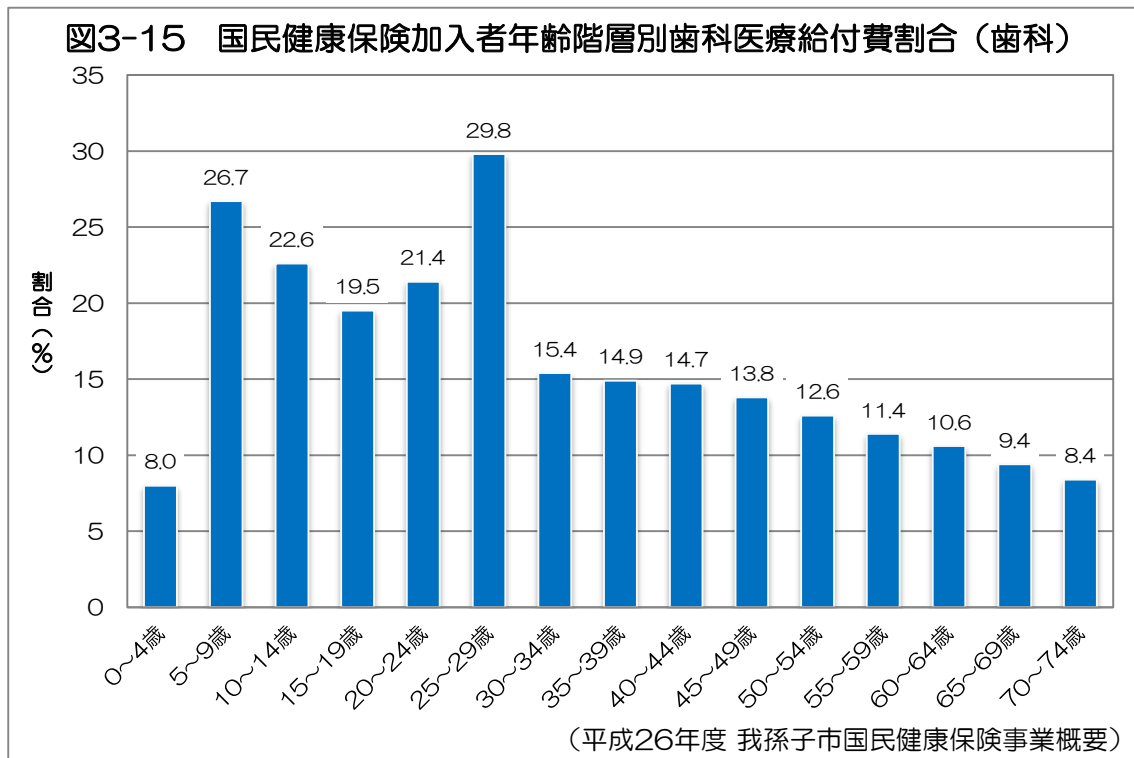
青年期・壮年期・高齢期の歯科保健行動<sup>\*</sup>の状況を県と比較すると、歯肉を観察している人の割合はどの年代をみても、県より高くなっています。(図3-13 参照)



また、市の国民健康保険加入者数と歯科治療医療費の推移を比較すると、国民健康保険加入者数は37,000人前後と大きな変化はありませんが、歯科医療費は、増加傾向にあります。(図3-14 参照)



さらに、我孫子市国民健康保険医療給付費の中で歯科医療費の割合をみると、25歳～29歳で歯科医療費の割合が約30%と最も高くなっています。また、それ以外の年代も10～20%前後となっており、全ての年代で歯科疾患への対策を行う必要があります。(図3-15参照)



#### (4) フッ化物応用等のむし歯予防対策

むし歯予防にはフッ化物\*応用が有効なことから、2歳8か月児健診から行っている幼児健診でのフッ化物塗布のほかに、フッ化物応用\*を実施する機会を増やすことにより、むし歯予防対策を推進します。

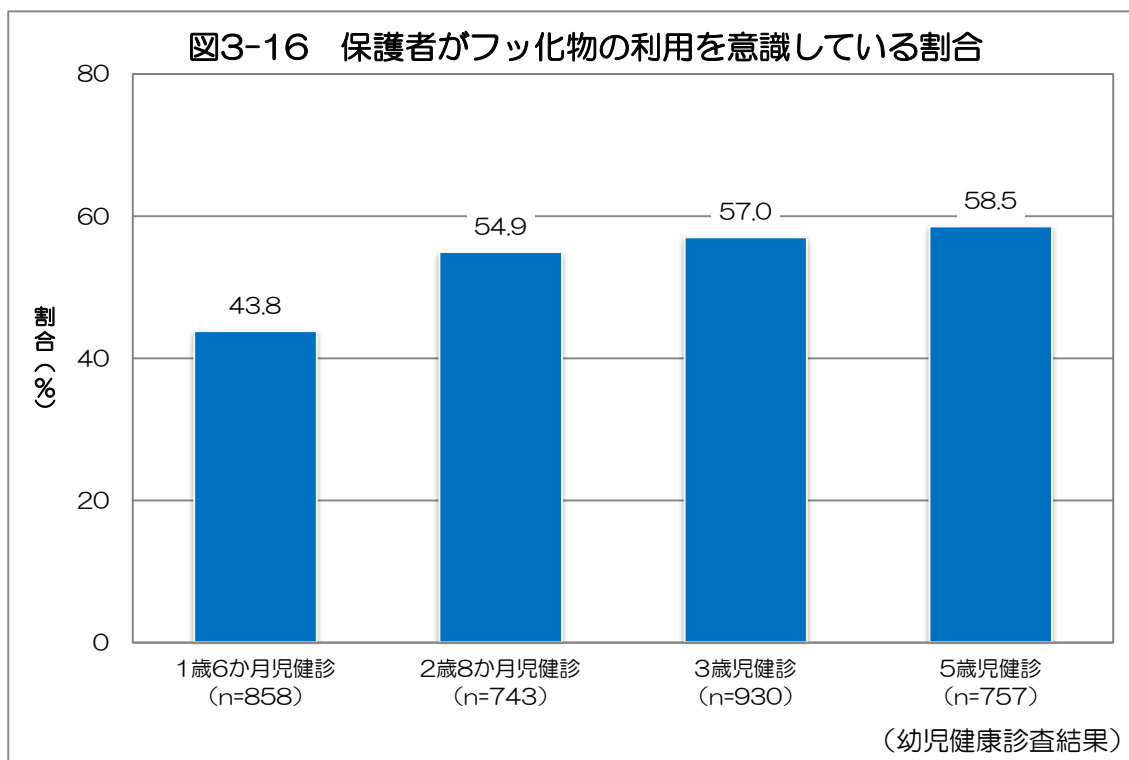
幼児健診時に行っているフッ化物塗布率は、平成25年度は実施している全ての幼児健診で85%以上となっています。(表3-8参照)

表3-8 各幼児健診時フッ化物塗布率

	2歳8か月児健診	3歳児健診	5歳児健診
平成21年度	90.8%	80.4%	80.8%
平成22年度	92.6%	81.6%	77.1%
平成23年度	92.9%	83.6%	82.0%
平成24年度	95.2%	90.2%	88.7%
平成25年度	95.3%	88.1%	86.7%

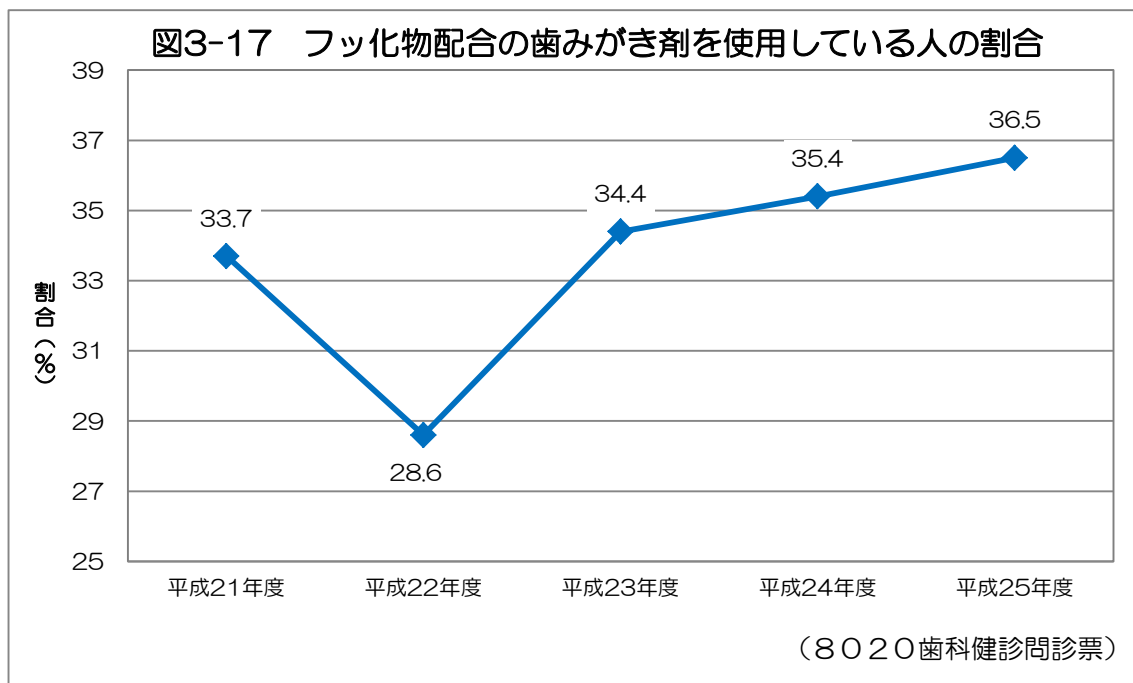
(保健年報 平成21~25年度)

また、幼児の保護者がフッ化物の利用を意識している割合は、年齢があがるにつれて増加していますが、5歳児健診時点で58.5%となっており、保護者のフッ化物利用への意識は低い状況です。(図3-16参照)



市では、平成 25 年度より、幼児のむし歯を予防し、健やかな成長を促すとともに、歯科保健に対する意識向上を図ることを目的として、市内保育園・幼稚園のぶくぶくうがいのできる 4~5 歳児（希望者）を対象にフッ素洗口事業\*を行っており、平成 27 年 1 月現在 12 園で 343 名の園児が実施しています。

青年期・壮年期・高齢期で、フッ化物配合の歯みがき剤を使用している人の割合は、平成 22 年度に減少しましたが、その後、徐々に増加しています。（図 3-17 参照）

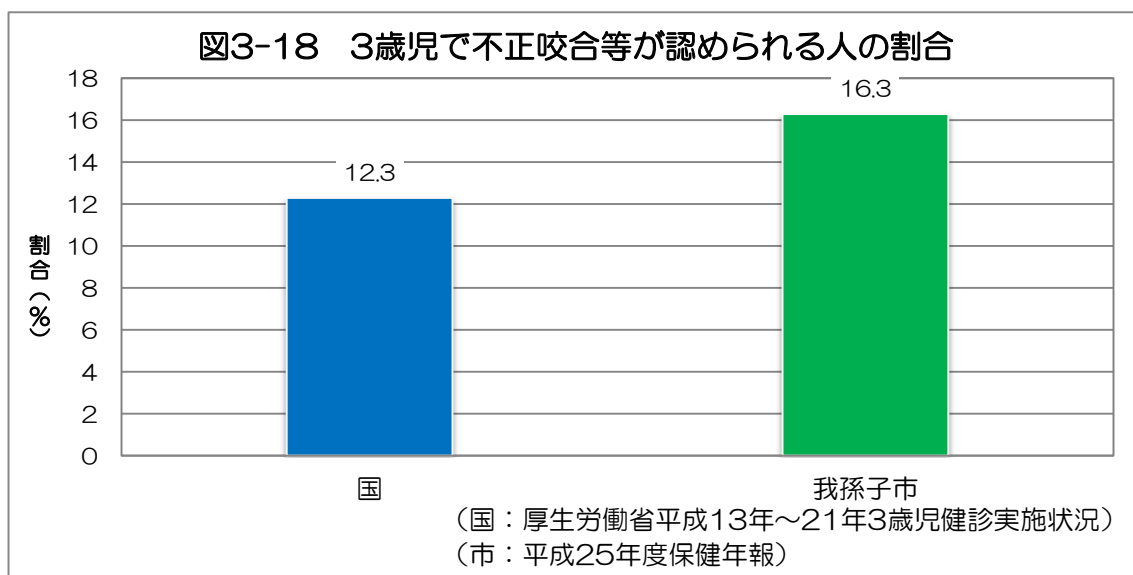


## (5) 口腔機能の維持及び向上等生涯にわたる歯と口腔の健康づくりの充実

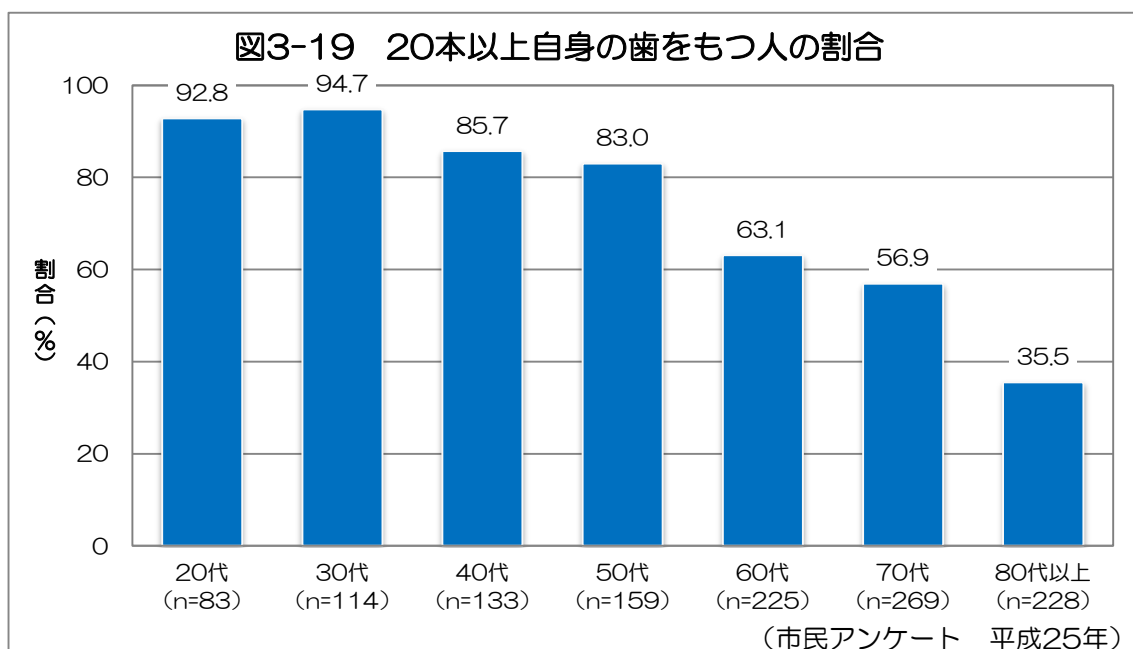
生涯をとおして自身の歯で食事をすることができるようにするためには、むし歯や歯周病を予防することや、口腔機能の維持・向上がかせないことから、口腔機能について学ぶ機会等を提供し、口腔機能の維持・向上を推進します。

不正咬合\*があると、食べ物をよく噛んで食べることが出来なくなる場合があります。よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促進させ、歯科疾患の予防や食べ物のおいしさを感じるためにとても重要です。

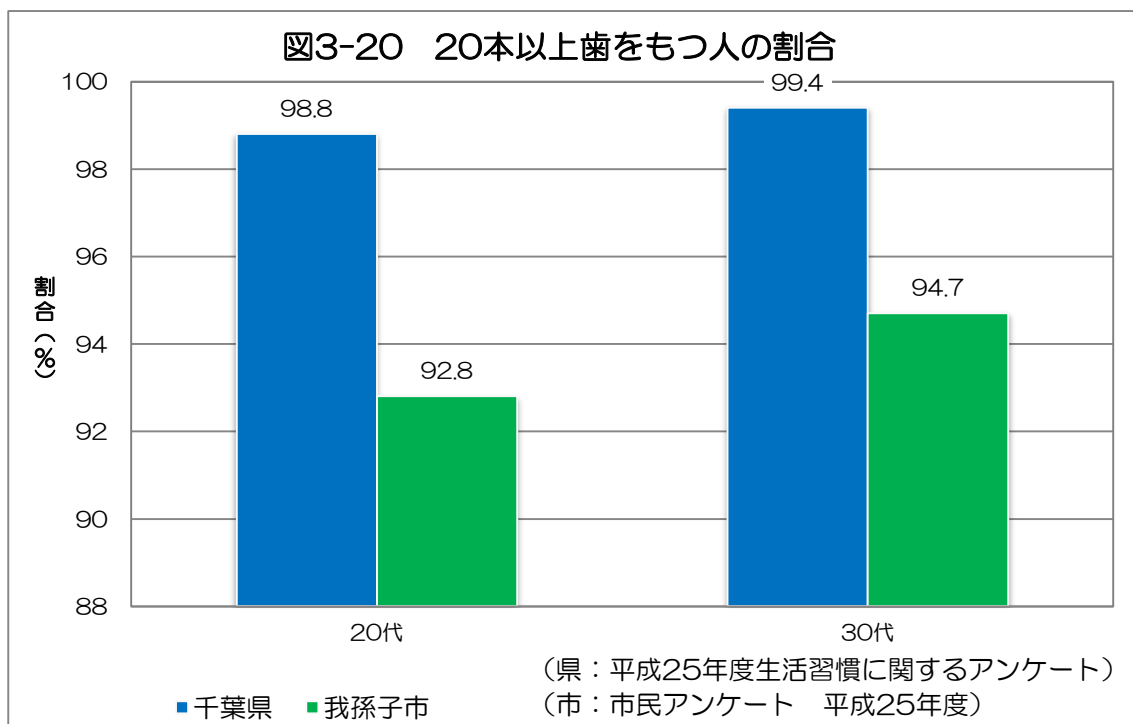
3歳児で不正咬合が認められる人の割合を国と比較すると、国 12.3%、市 16.3%で、国の平均よりも市の方が割合が高い状況です。(図 3-18 参照)



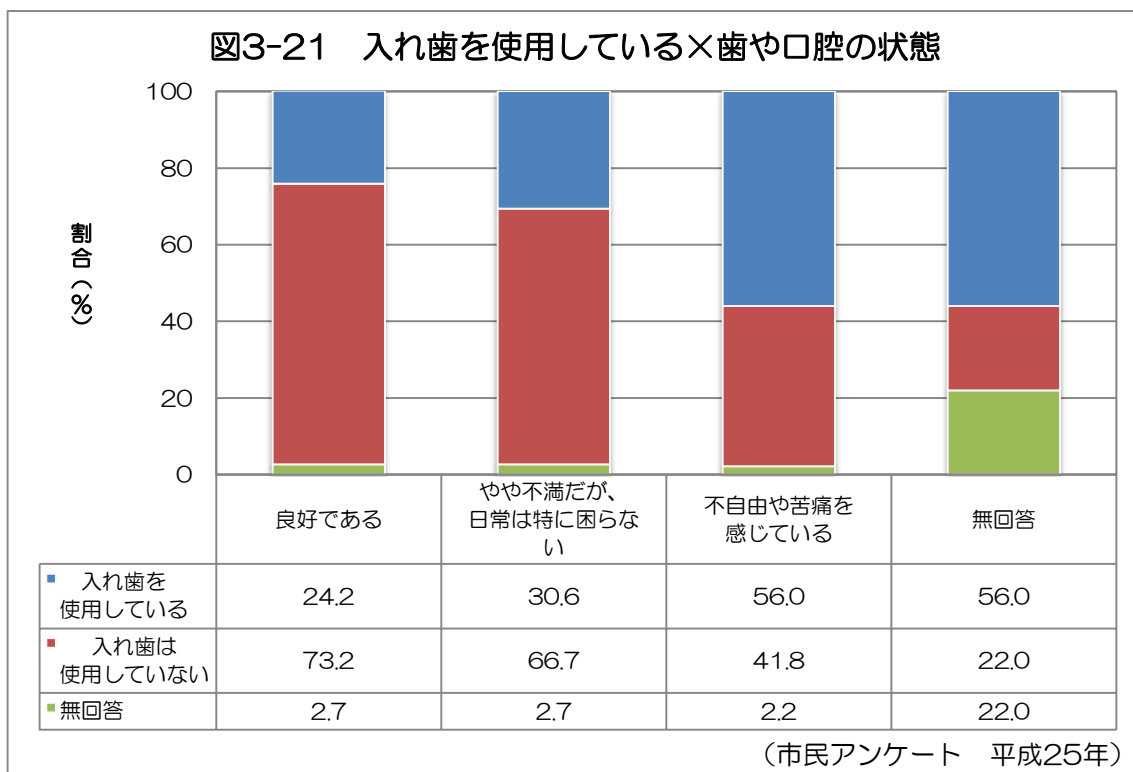
青年期・壮年期・高齢期で20本以上歯をもつ人の割合をみると、60歳代から大きく減少しています。(図 3-19 参照)



また、20歳代・30歳代で20本以上歯をもつ人の割合をみると、県よりも市が5%前後低い状況です。(図3-20参照)



入れ歯の使用の有無による歯や口腔の状態をみると、自身の歯が多く残っており、入れ歯を使用していない人は、入れ歯を使用している人に比べ、歯や口腔の状態が「良好である」と回答した人が約50%多くなっています。(図3-21参照)

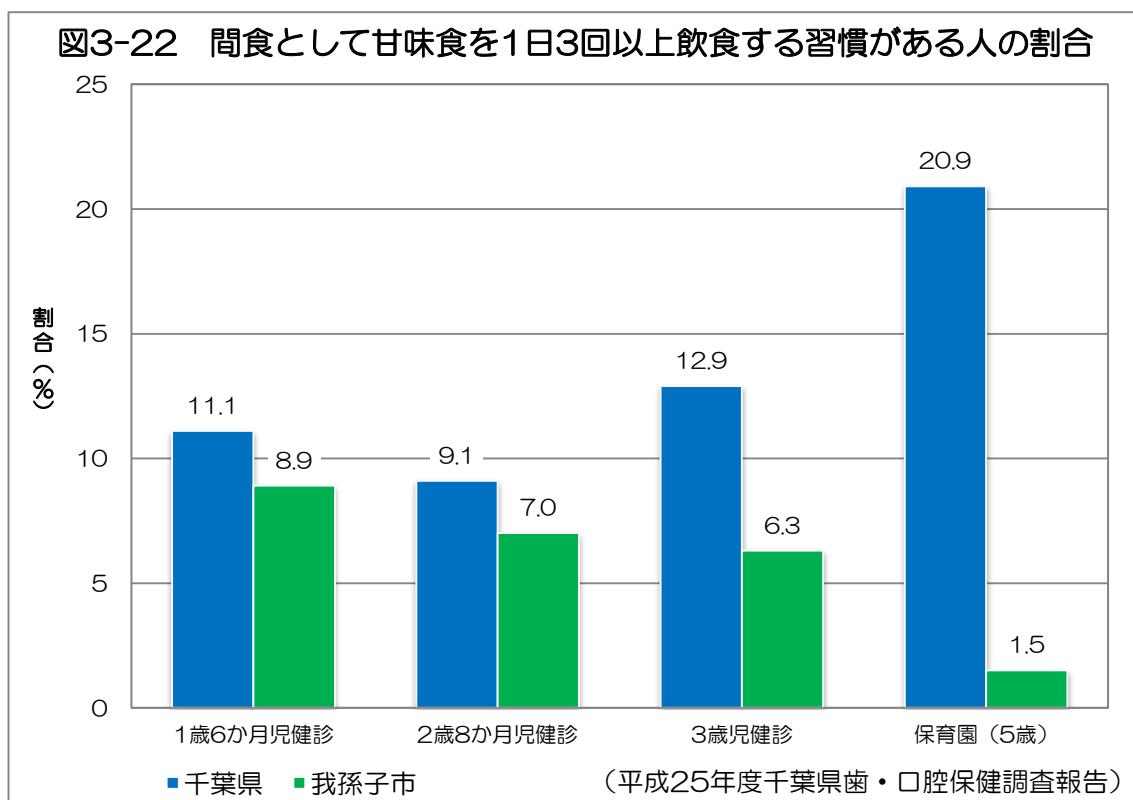




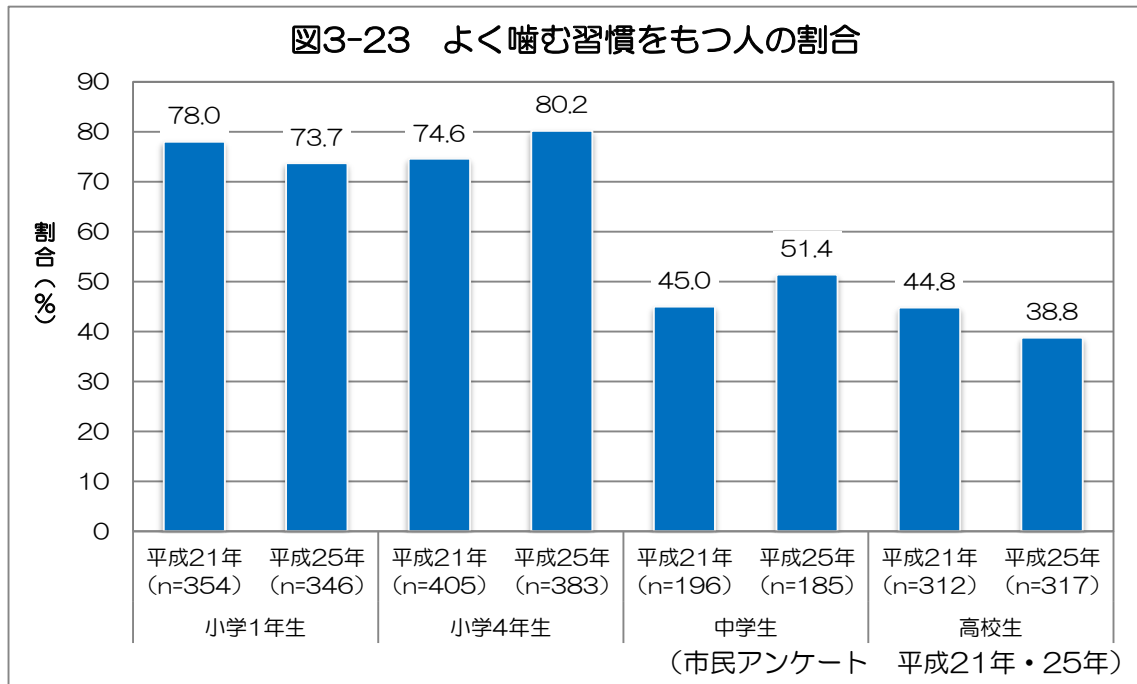
(6) 食育及び生活習慣病対策において必要な歯と口腔の健康づくりに関すること

心も身体も健康な生活をおくるためには、正しい食生活を身につけ、栄養に関する情報を知ることや、おいしく食べること、「味わう」「噛む」「飲み込む」を含めた歯と口腔機能の重要性を周知することや、歯科疾患や糖尿病・喫煙・早産等との関連性に関する知識の普及啓発などを行うことが重要です。このことから、これらについて学習する機会や情報を提供し、食育や生活習慣病\*の予防を推進します。

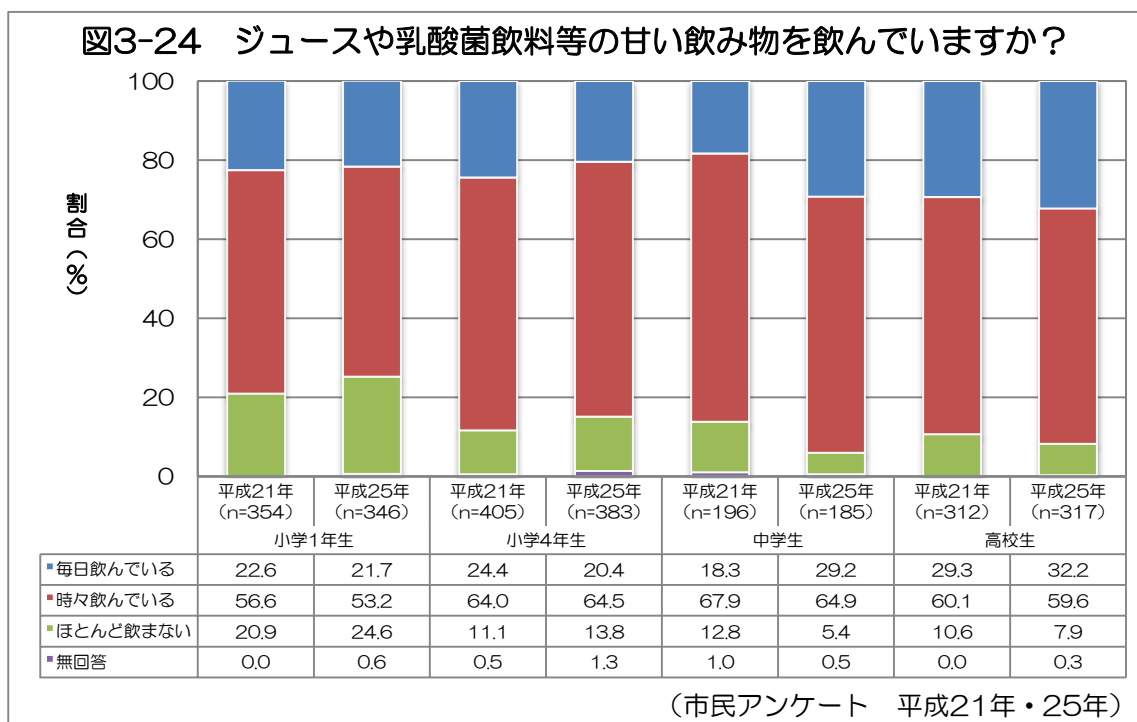
幼児期で、間食として甘味食を1日3回以上摂取する習慣がある人の割合をみると、県では年齢が上がるにつれて割合が増加しているのに対し、市では年齢が上がるにつれて割合が低下しています。市の目標値には達していませんが、間食に対して保護者の意識が高いことがうかがえます。(図3-22 参照)



学齢期・思春期で、よく噛む習慣をもつ人の割合をみると、小学1年生と小学4年生では全体の約70%がよく噛むと回答していますが、中学生・高校生では約40~50%となっており、年齢が上がるにつれて、よく噛む習慣をもつ人の割合が低下しています。また、平成21年と平成25年の市民アンケートを比べると、小学4年生と中学生においては、約6%増加していますが、小学1年生と高校生においては約5%低下しています。（図3-23参照）



また、ジュースや乳酸菌飲料等の甘い飲み物を飲む割合をみると、「毎日飲んでいる」と回答した割合が、中学生・高校生では約30%となっており、増加傾向にあります。（図3-24参照）



青年期・壮年期・高齢期で「歯周病と全身疾患との関係について知っている割合」を平成 25 年度 8020 歯科健診の結果からみると、「全身への影響」や「消化器・呼吸器の病気との関係」を知っている割合はほぼ変化がありませんが、それ以外の項目では増加しています。

歯周病と全身疾患との関係についての市民の意識は徐々に向上していることがうかがえますが、多くの項目で「関係がある」と回答している割合が 30%前後であるため、情報を周知し、市民のさらなる意識の向上が必要です。（表 3-9 参照）

表 3-9 歯科疾患と全身疾患の関係について知っている割合

疾患名	平成 21 年度 (n=708)	平成 25 年度 (n=803)
全身への影響（敗血症・頭痛・肩こり等）	57.8%	57.7%
妊娠への影響（早産・低出生体重児）	30.9%	32.9%
消化器・呼吸器の病気（肺炎・胃潰瘍等）	46.6%	45.3%
循環器の病気（心内膜炎・動脈硬化等）	27.8%	31.3%
脳への影響（脳卒中・脳梗塞）	28.7%	31.6%
代謝異常の病気（糖尿病・骨粗しょう症）	31.9%	33.2%

（市民アンケート 平成 21 年・25 年）

## (7) 障害のある者、介護を必要とする者等の

### 適切な歯と口腔の健康づくりの充実

障害のある者や介護を必要とする者が生涯を通じて健康でいきいき暮らせるようにするためには、個々の状況にあった口腔ケアを知ることが重要です。このことから、歯や入れ歯の手入れの仕方の情報提供や健康教育等を行い、歯と口腔の健康づくりを推進します。

人口動態調査<sup>\*</sup>の死亡原因をみると、心疾患<sup>\*</sup>に代わり、肺炎が平成 23 年度から第 3 位となっており、平成 25 年度の全死亡者に占める割合は 9.7%となっています。市も同様に、肺炎が死亡原因の第 3 位となっています。

肺炎の中には、誤嚥性肺炎が含まれます。誤嚥性肺炎は、嚙む・飲み込む機能が低下することで、口腔内の細菌が唾液や食事とともに肺に流れ込むことによって生じる肺炎です。

高齢者では、嚙む・飲み込む機能が低下するため、誤嚥性肺炎をおこしやすい状態になります。誤嚥性肺炎の予防は今後重要となるため、口腔ケアを行い、口腔内の細菌を減らすことや、嚙む・飲み込む機能の維持・向上を図ることが必要です。

また、よく嚙んで口腔の周囲の神経を介して脳に刺激を伝えることにより、認知症<sup>\*</sup>予防にも繋がります。介護が必要になった主な原因をみると、国・県ともに認知症が上位であり、健康寿命の延伸を実現するうえで、認知症予防は大きな課題となっています。

口腔の機能を維持することは、介護予防にも繋がるため、市では口腔機能の維持・向上を目的に、介護予防教室や健口体操<sup>\*</sup>等の啓発を行っていますが、介護予防教室は参加者が少ない状況です。

障害がある者の歯と口腔の健康づくりでは、県の福祉政策事業の一環として、県内各地の施設を大型バスで巡回し、障害のある者への健診と、障害にあわせたセルフケアの指導、保護者や職員へのホームケアの指導と口腔の健康教室が行われています。

しかし、県内でも希望施設が多く、状況によっては、毎年、歯科健診を受けることが出来ない施設もあります。そのため、市では平成 26 年度から、希望する施設に対し、歯みがき指導を行っています。

施設などで歯みがき指導を実施し口腔内を見ると、むし歯や歯周病があるにも関わらず、治療に結びついていない人が多い現状です。

## 【ライフステージ別の傾向】

### ＜妊娠期＞

市で実施している妊婦歯科健診の結果をみると、県と比べ、進行した歯周病（歯周ポケット4mm以上）をもつ割合が県よりも高くなっています。妊娠中は環境の変化などで口腔内の状況が変化し、また、ホルモンバランスの変化、つわりなどにより、むし歯や歯周病になりやすい時期であるため、歯科疾患と早産・低出生体重児の関わりについての情報や定期健診の必要性についての周知を図る必要があります。また、胎内では乳歯・永久歯の形成が始まっていることからバランスのとれた食生活をおくる必要があります。

妊娠中にむし歯や歯周病にならない生活習慣を身につけることは、妊婦のみならず、出産後の子どもの歯と口腔の健康づくりにつながるため、啓発を図る必要があります。

### ＜乳幼児期＞

幼児健診の結果をみると、3歳児健診を受けてから5歳児健診までの間に、保護者が仕上げみがきをする割合が減少しています。5歳以降は乳歯が永久歯に生え変わる時期にあたり、保護者の仕上げみがきが重要であるため、今後も正しい仕上げみがきの方法について啓発していく必要があります。特に、仕上げみがきの習慣が確立しはじめる時期に実施している、1歳6か月児健診や2歳8か月児健診での啓発が重要です。

また、食生活については、現在、市の保護者の意識は県と比べて高くなっていますが、3歳児で不正咬合等が認められる割合は国と比べて高いことが課題となっています。3～5歳は歯みがきや食生活の習慣が身についてくる時期であるため、今後さらに、子どもやその保護者に対して、よく噛むことの重要性やむし歯にならないような生活習慣についての周知を図る必要があります。

また、フッ化物の利用については、保護者の意識が低い状況です。フッ化物を使用するとむし歯を予防することができます。特に5～6歳の頃は、乳歯から永久歯に生え変わりはじめる時期であるため、フッ化物の利用がより効果的です。これらのことからフッ化物応用の有効性や使用方法について、さらなる啓発が必要です。

このことから、乳幼児期では、歯みがき・バランスのとれた食生活・フッ化物応用等による歯質の強化などを行い、乳歯や永久歯のむし歯を予防し、生涯使用できるように守ることが重要です。

### <学童期・思春期>

小学生では、乳歯から永久歯への生え変わりなどで口腔内が変化する時期であることや、中学生や高校生では歯周病をもつ人の割合が高くなります。このことから、定期的に歯科健診を受けることや自らが口腔内を観察すること、保護者が子どもの口腔内の状況を把握すること、間食の取り方やよく噛んで食べる習慣などの意識づけを行っていくことが必要です。また、むし歯や歯周病を予防し、歯と口腔の健康を維持するためには、自身の口腔内にあった歯みがきの仕方やデンタルフロス（糸ようじ）の適切な使い方の啓発が必要です。

むし歯の状況をみると、市全体では本数は減ってきていますが、地域間格差があることが課題となっています。中学生・高校生では「よく噛む」割合が小学生と比べると減少しています。また、むし歯や歯周病の自覚症状がないなど、自身の口腔内への意識が低いことが課題となっています。

学童期・思春期で、よく噛んで食べる習慣づけを行うことや、むし歯・歯周病予防についての様々な情報を周知することは、生涯をとおして歯の健康を自分自身で守る方法を獲得することにつながるため、非常に重要です。

### <青年期・壮年期・高齢期>

20歳代・30歳代で20本以上歯をもつ人の割合をみると、市は県よりも約5%前後低いことが課題となっています。

また、デンタルフロス（糸ようじ）等を使用する割合や、歯肉の状態を観察する人の割合が増加するなど、自身でできる口腔ケアへの意識は徐々に高まっていますが、実際の口腔内の状況はあまりよくないことから、自身の口腔内を正しく把握出来ていないことや適切な口腔ケアがされていないことが課題となっています。

また、高齢者では、入れ歯を使用していると歯や口の状態が良いと感じる人が少なくなることから、自身の歯を多く残すことが重要です。

自身の歯を多く残す運動である「8020」や「6024」を達成するためには、若い年代から自身の口腔内の状況を把握し、むし歯や歯周病にならない生活習慣を身につけ、歯を失わないことが重要です。今後も定期的な歯科健診やかかりつけ歯科医の推奨、フッ化物応用等のむし歯予防対策、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシ等の補助用具を使った正しい口腔ケアによる歯周病の予防対策、歯科疾患と全身疾患の関わりなど、歯と口腔の健康づくりについて市民自らが取り組めるように、口腔ケアの重要性を、歯科医師・歯科衛生士など専門家が様々な方法で周知・啓発していくことや、歯科健診の内容の検討が必要です。

また、市内事業者の歯科健診の実施は法律的な位置づけがなく、積極的に推進されていない状況です。事業者への歯と口腔の健康づくりの推進も、市の役割として重要です。

### <障害のある者・介護を必要とする者>

高齢者については、要支援・要介護認定<sup>\*</sup>者数が増加しており、また、身体障害者手帳<sup>\*</sup>・精神障害者保健福祉手帳<sup>\*</sup>・療育手帳<sup>\*</sup>など各種手帳の所持者も増加していることから、介護を必要とする者や障害のある者に対しての、治療の推進や、定期的な歯科健診の受診、歯科疾患予防のための適切なケアについての啓発が非常に重要です。また、その支援者へ必要な情報の周知を行うことが必要です。

特に介護を必要とする者や障害のある者の中には、嚥む・飲み込む機能が著しく低下している場合があります。口腔機能の維持・向上はいつまでも自身の歯で食事をすることはもちろん、認知症予防など、心身の健康を保ち、健康寿命を延伸するうえでも重要です。

また、自ら十分な歯や口腔のケアができていないと、誤嚥性肺炎の発症や、むし歯や歯周病の悪化をまねくこともあるため、訪問歯科診療などの情報を広く周知し、より手厚い支援を行うことで、QOL<sup>\*</sup>（生活の質）の向上に努めることが必要です。

これらの市の歯と口腔の健康づくりにおける現状と課題から、ライフステージ<sup>\*</sup>ごとの特性等を踏まえつつ、生涯をとおした切れ目のない歯と口腔の健康づくりに関する施策を展開していきます。

【課題】

<p>妊娠期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 進行した歯周病（歯周ポケット 4mm以上）をもつ妊婦の割合の高さ。（県との比較時）</li> <li>• 市民全体の歯科疾患と早産・低出生体重児出産の関わりについての認識の低さ。</li> </ul>
<p>幼児期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3歳児健診を受けてから5歳児健診を受けるまでに、保護者が仕上げみがきをする割合が減少していること。</li> <li>• フッ化物の利用についての保護者の意識の低さ。</li> <li>• 国と比べた時の3歳児で不正咬合がある者の割合の高さ。</li> </ul>
<p>学童期・思春期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 学童期では、むし歯の本数は減ってきているが、地域間格差があること。</li> <li>• むし歯や歯周病の自覚がないなど、自身の口腔内への意識の低さ。</li> <li>• 小学生と比べ、中学生・高校生でよく噛む割合が減少していること。</li> </ul>
<p>青年期 壮年期 高齢期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 若い年代（20歳代～40歳代）のかかりつけ歯科医をもつ割合の低さ。</li> <li>• 20歳代・30歳代の若い年代の20本以上歯をもつ者の割合が低いことや、進行した歯周病をもつ者の割合が高いこと。</li> <li>• 自身の口腔内を正しく把握出来ていないことや正しく口腔ケアがされていないこと。</li> <li>• 歯科疾患と全身疾患とのかかわりについての認識の低さ。</li> </ul>
<p>障害のある者・ 介護を必要とする者</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 歯と口腔に関する介護予防教室の参加者が少ないこと。</li> <li>• むし歯や歯周病があるが、治療に結びつきにくいこと。</li> </ul>



以上のことから、「全てのライフステージにおけるむし歯予防対策及び歯周病対策等歯と口腔の健康づくり」では次の7点を重点施策とします。

- ① 市と医療機関や関連機関等との連携体制の充実**
- ② 歯と口腔の疾患の予防及び早期発見のための歯科健康診査の充実**
- ③ 市民が正しい口腔ケアによる歯周病等の予防対策・歯と口腔の健康づくりに取り組める環境の整備**
- ④ フッ化物応用等のむし歯予防対策による歯と口腔の健康づくりの充実**
- ⑤ 口腔機能の維持及び向上等生涯をとおした歯と口腔の健康づくりに取り組む市民の支援**
- ⑥ 食育及び生活習慣病対策において必要な歯と口腔の健康づくりの充実**
- ⑦ 障害のある者、介護を必要とする者等の適切な歯と口腔の健康づくりの充実**

【方策】

- ★・・・市民一人ひとりに取り組むこと。
- ◆・・・市が主体となり取り組むこと。
- ・・・企業や市民団体等と協力して推進すること。

<p>全てのライフ ステージを とおして</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★歯科疾患の早期発見のために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。</li> <li>★自分の口腔内に適した歯みがきの方法を知りデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどの補助用具を必要に応じて正しく使い、口の中を清潔に保ちましょう。</li> <li>★歯や歯肉などを1日1回は観察しましょう。</li> <li>★歯科医院でのフッ化物塗布などの専門的ケアのほか、歯みがき剤などの使用による日常的なケアで“フッ素”を上手に利用しましょう。</li> <li>★年齢によって体力が変化するように“噛む”“飲み込む”ための口腔の筋力も、使わないと低下します。毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけましょう。</li> </ul>
<p>妊娠期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★子どもの歯は妊娠中に作られることを理解しましょう。</li> <li>★むし歯や歯周病が母体や胎児に与える影響を理解し、歯科健診を受けるなどして予防につとめましょう。</li> <li>◆むし歯や歯周病が母体や胎児に与える影響についての情報の周知や適切な口腔ケアの仕方等について啓発します。</li> </ul>
<p>幼児期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★保護者が毎日仕上げみがきをする習慣をつけましょう。</li> <li>★甘いおやつや飲み物のとり方に気をつけましょう。</li> <li>◆歯みがきの習慣や食生活、フッ化物の利用など、歯と口腔の健康づくりの情報の周知や環境を整備します。</li> </ul>
<p>学童期・思春期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★むし歯や歯周病について知り、自身の口腔内をよく観察しましょう。</li> <li>★デンタルフロス（糸ようじ）の使用など、適切な口腔ケアを行う方法を身につけましょう。</li> <li>◆歯みがきの習慣やフッ化物の利用など、歯と口腔の健康づくりの情報の周知や環境を整備します。</li> </ul>
<p>青年期 壮年期</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★むし歯や歯周病と全身疾患の関わりを理解し、歯科疾患の予防につとめ、自身の歯を多く残しましょう。</li> <li>★かかりつけ歯科医で歯の清掃や歯石除去を受けましょう。</li> <li>◆むし歯や歯周病と全身疾患の関わりについての情報の周知や歯科健診を受ける環境を整備します。</li> </ul>

<p>高齢期</p>	<p>★いつまでも自分の歯でおいしく食べることができるよう、口腔機能の維持・向上につとめ、誤嚥性肺炎などを予防しましょう。</p> <p>◆口腔機能の維持・向上や、誤嚥性肺炎の予防のための情報を周知します。</p> <p>◆入れ歯のお手入れの方法など、適切な口腔ケアの方法について啓発します。</p>
<p>障害のある者・介護を必要とする者</p>	<p>★個々に合わせた、歯科疾患の予防やQOLの向上のための情報収集をしましょう。</p> <p>◆介護を必要とする者や障害のある者に対して、治療の推進や、定期的な歯科健診の受診、適切な口腔ケアについて啓発します。</p>