

第7章

第2次川越市歯科口腔保健計画



山田中学校 小川結菜さん



仙波小学校 柳井奏乃さん

1 趣旨

歯と口の健康を保つことは、食事や会話を楽しむことや生活の質を向上させることにつながり、生涯にわたりいきいきと生活をしていく上で、欠かせないものです。一方で、歯周病等の歯科疾患[※]と糖尿病等の生活習慣病が深く関係することが指摘されるなど、歯と口の健康は全身の健康状態にも大きく影響し、健康寿命の延伸にも関連が深いことがわかっています。

こうした中、国では平成23（2011）年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」を施行し、歯科口腔保健の総合的な取組と施策を推進しています。

本市においても、平成25（2013）年9月に施行した「川越市歯科口腔保健の推進に関する条例」に基づき、平成27（2015）年3月に「川越市歯科口腔保健計画」を策定し、ライフステージに応じた歯科口腔保健に関する施策を推進してきました。

本計画は、「川越市歯科口腔保健計画」を引き継ぎ、新たな社会状況や課題等を踏まえ、本市の歯科口腔保健をさらに推進するため策定するものです。

歯周病とは

歯周病は、歯と歯肉のすきま（歯周ポケット）から侵入した細菌が歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにしてしまう病気です。

歯周病予防のためには、歯垢（プラーク）をつけたままにしないようにしっかりと口腔ケアを行い、定期的に歯科健診を受けることが大切です。さらに、歯周病になりやすくなる因子である糖尿病やたばこなどにも注意する必要があります。



2 基本的な考え方

- 生涯にわたる歯科疾患予防に向けた取組と歯科疾患の早期発見、早期治療を促進します
- ライフステージの特性に合わせ、適切かつ効果的に歯科口腔保健を推進します
- 関連分野における施策と連携し、関係者の協力を得て、総合的に歯科口腔保健を推進します

本計画は、「川越市歯科口腔保健の推進に関する条例」に掲げる事項を基本的な考え方とします。

3 基本方針

歯と口の健康づくりとして取り組むべき課題を踏まえ、3つの基本方針を定めます。

- **生涯を通じた歯科疾患の予防と早期発見、早期治療を促し、全身の健康状態や生活の質の向上を目指します**

歯と口の健康を保つことは、食べる喜びや話す楽しみを保つ上で重要であり、身体的な健康から精神的な健康まで、生活の質（QOL）の向上に大きく影響します。

歯と口の健康を維持するため、定期的に歯科健診を受け、歯科疾患を早期に発見、治療し、ハチマルニイマル8020を目指します。

● 各ライフステージの特性に応じた取組を進めます

歯と口の健康づくりを推進するためには、乳幼児期における口腔機能の発達支援から高齢期における口腔機能の低下防止まで、生涯を通じた途切れない取組を各ライフステージの特性に応じて進める必要があります。

また、障害のある人等が適切で効果的な歯科保健医療サービスを受けることができるよう、本人や家族、関係機関等へ情報提供を行い、支援します。

● 市民、地域、関係機関、市が共通認識を持ち、連携して取り組みます

歯と口の健康づくりは、学校、職場、地域等からもさまざまな影響を受けるため、一人ひとりが適切に歯と口の健康づくりが実践できるよう、個人、地域、歯科保健関係者や関係機関、市が連携、協力して一体的に取り組むことが重要です。

4 目標と取組

歯と口の健康を保つことは、口から食べる喜び、話す楽しみを保つことなどに繋がります。生涯を通じて口腔機能を維持するためには、歯科疾患を予防し、歯の喪失を防ぐことが大切です。

(1) 現状と課題

市民アンケート調査結果では、「かかりつけ歯科医を持つ人」の割合は減少しました。また、「年に1度は歯科健診を受ける人」の割合は増加していますが、国や県と比較すると低くなっています。

全国的に見ても成人期の歯周病の罹患率はいまだ高いことから、今後もより多くの人がかかりつけ歯科医を持つことや、定期的に歯科健診を受けることなどを促進する取組が必要です。

8020・6024 とは

8020 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。20 本以上自分の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていたため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められています。

また、6024 は「60 歳になっても自分の歯を 24 本以上保とう」という運動です。8020 を達成するためには 6024 を達成することが重要であり、どの年代においても歯と口の健康に気を付けることが大切です。



(2) 目標

行動目標

自分にあった歯と口のケアを行います

歯ブラシや歯間清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）によるケアなど、自分にあった口腔ケアの方法を知り適切に行うことは、歯科疾患の予防、口腔機能の維持・向上等につながります。

行動目標

かかりつけ歯科医を持ちます

かかりつけ歯科医は、歯の治療や相談、定期健診など、歯と口の健康をトータルにサポートしてくれる身近な歯科医師です。

自分自身で行うセルフケアと歯科医師等の歯科専門職が行うプロフェッショナルケアを組み合わせることで、歯と口の管理を適切に行うことができるため、かかりつけ歯科医を持ちましょう。

行動目標

年に1度は歯科健診を受けます

定期的に歯科健診を受けることは、歯科疾患を予防し、早期発見、早期治療につながります。

関連する指標

項 目	実績値*	目標値*	備考
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	70.8%	85%以上	
年に1度は歯科健診を受ける人の割合	48.0%	55%以上	
12歳児でむし歯のない人の割合	66.5%	77%以上	
6024達成者の割合	64.9%	80%以上	
8020達成者の割合	42.5%	60%以上	
ゆっくりよくかんで食べる人の割合	20.3%	増加	

* 実績値：平成30年度

* 目標値：令和6年度

(3) 目標に向けての今後の取組**市民の取組**

- 自分の歯と口に関心を持ちます
- 自分にあった歯と口のケアをします
- 歯周病と全身疾患の関連について正しい知識を持ちます
- かかりつけ歯科医を持ちます
- 年に1度は歯科健診を受けます
- しっかりよくかんで食べる習慣を身に付けます

**地域・団体等の取組**

- 適切な口腔ケアについて、普及啓発します
- 歯周病と全身疾患の関係性について周知を図ります
- 歯科健（検）診や歯科保健指導を行います
- かかりつけ歯科医を持つことを推進します

**市の取組**

- 口腔ケアの正しい知識について、普及啓発や情報提供の充実を図ります
- 保育園や学校等を通じて歯科健康教育の充実を図ります
- 歯周病と全身疾患の関係性等について根拠に基づいた取組を推進します
- 歯科健（検）診や歯科保健指導等を受ける機会を設けます
- かかりつけ歯科医を持つことができるよう、市内の歯科診療所の情報を提供します
- 医科歯科連携※や病診連携※を推進し、地域歯科医療※の推進を図ります

歯ッピーフェスティバル

歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発のため、6月の「歯と口の健康週間事業」として、川越市歯科医師会と市が共催で開催しています。

その他、協力団体として、歯科衛生士会、歯科技工士会、健康や食育に関係する団体等がそれぞれの特性を生かし、市民の歯と口の健康づくりを推進するために参加しています。

（担当：川越市歯科医師会・健康づくり支援課）



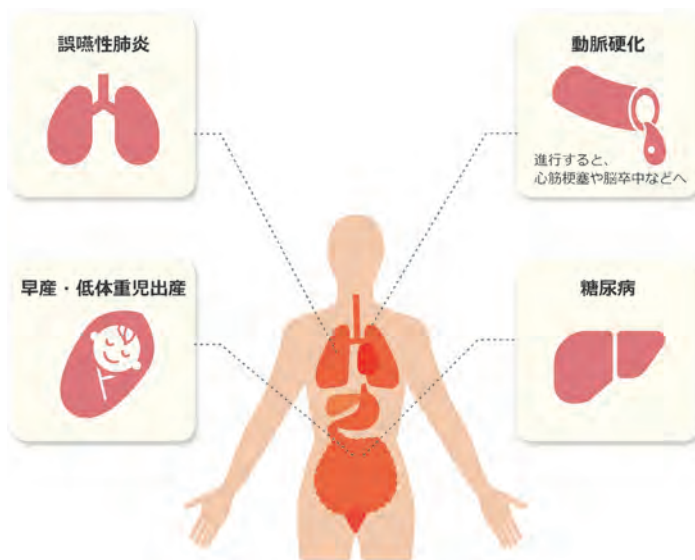
歯周病と全身疾患

歯周病が、全身のさまざまな病気と深く関係していることをご存知ですか？

歯周病の人は、急性心筋梗塞、脳梗塞、くも膜下出血等の病気になる確率や早産等の危険性が高くなることなど、多くの病気との関連が指摘されています。

特に歯周病と糖尿病は相互の関係性も指摘されており、糖尿病患者は歯周病が悪化しやすく、歯周病患者は糖尿病の血糖コントロールが難しくなるといわれています。

歯周病を予防し、全身疾患のリスクを防ぐためにも、^{けんこう}健口に気をつけましょう。



かむ8大効用「ひみこの歯がいーぜ」

よくかむことは、食べ物をかみ砕いて体に入れるだけではなく、全身の健康を維持するためにとっても大切な働きをしています。

- | | |
|----|--------------|
| ひ | 肥満予防 |
| み | 味覚の発達 |
| こ | 言葉の発音はっきり |
| の | 脳の発達 |
| 歯 | 歯の病気を防ぐ |
| が | がんを防ぐ |
| いー | 胃腸の働きを促進する |
| ぜ | 全身の体力向上と全力投球 |

＜かむ回数を自然と増やす方法＞

- ・食材を大きく切り、歯ごたえが残るように調理する
- ・かみごたえのある硬めの食材を足す

など



よくかむためには、一口30回を目安に柔らかいものばかりでなく、かみ応えのある物も積極的にとるようにしましょう。

口腔ケアのポイント～セルフケアとプロフェッショナルケア～

セルフケア

毎日の歯みがきや正しい食生活、規則正しい生活等といった自分自身や家庭内で行う歯や口の健康管理を言います。

【セルフケアのポイント】

●歯のみがき方

①みがくポイント



歯と歯肉の境目



歯と歯の間



奥歯の溝



歯ブラシの持ち方

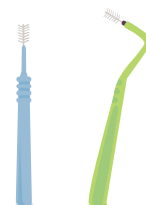
②歯口清掃用具



歯ブラシの選び方・動かし方



デンタルフロス



歯間ブラシ

●仕上げみがきも大切です

子どもの仕上げみがきについては、小学生のうちにはできるだけ行うようにすることが大切です。小学生の頃は、自分自身できれいにみがくことがまだ難しく、生え変わる歯の部分はデコボコしてみがきにくいなど、むし歯のリスクが高くなる時期と言われています。低学年までは毎日、中学年以降も可能な限り仕上げみがきをするようにしましょう。また、仕上げみがきができない場合でも、こまめに口の中をチェックするようにしましょう。

プロフェッショナルケア

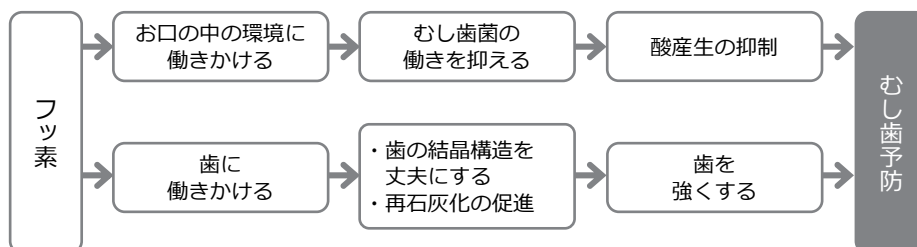
セルフケアでは手入れが行き届かない部分を、プロのスキルと視点でケアすることを言います。かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診してプロフェッショナルケアを受けるようにしましょう。



フッ化物とその効果

フッ化物とは、炭素等と同じように広く自然界に存在する元素の一つです。土や水、植物や動物だけではなく、人間の身体にも含まれており、特に歯や骨を丈夫にする有益な元素です。特に、フッ化物はむし歯予防効果が高いと言われているため、生活の中で上手に取り入れましょう。

●フッ化物の効果



●フッ化物の応用方法

【歯科医院】

- ・フッ化物塗布：歯科医院での定期的な塗布

【家庭】

- ・フッ化物入り歯磨剤：フッ化物入り歯みがき粉を毎日使用する
- ・フッ化物洗口：歯科医院で処方してもらい、ブクブクうがいをこまめに行う

【保育園・小学校等】

- ・フッ化物洗口：保育園や小学校等で、集団でブクブクうがいをする

【フッ化物洗口事業（保育課・健康づくり支援課）】

幼児のむし歯予防事業の取組として、保育園等でフッ化物を応用した洗口事業を実施しています。



障害者（児）歯科保健事業（リーフレット）

市では、障害のある方々が歯科相談や診療をスムーズに受けることができるよう、川越市歯科医師会の協力のもと、リーフレットを作成しています。

歯科相談や診療を希望する場合は、右記二次元コードよりデータをご確認ください。



（担当：健康づくり支援課）