

第5章

川越市歯科口腔保健計画

第5章 川越市歯科口腔保健計画

1. 趣旨

健康な歯と口を維持することは、生涯にわたって不自由なく食べることができ、楽しく会話をする、すてきな笑顔をつくるなど、人が社会の中で健康な生活を営むための原点であり、豊かで質の高い生活を送るためには欠かせません。

また、近年では、糖尿病予防や高齢者の肺炎、感染症の予防、運動機能向上や低栄養の改善など、全身の健康に寄与と言われており、市民の生涯にわたる健康の保持及び増進になるものと考えられます。

国では、平成23年8月に「歯科口腔保健の推進に関する法律」を施行し、埼玉県でも同年10月に「埼玉県歯科口腔保健の推進に関する条例」が施行されました。

本市においても、平成25年9月に「川越市歯科口腔保健の推進に関する条例」を施行し、生涯にわたる市民の歯と口の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進することとしています。本条例の第9条の規定に基づき策定します。

川越市歯科口腔保健の推進に関する条例

第1条(目的)

この条例は、口腔の健康が市民が健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしていることに鑑み、歯科口腔保健の推進に関し、基本理念を定め、市の責務等を明らかにするとともに、歯科口腔保健の推進に関する施策の基本となる事項を定めることにより、当該施策を総合的かつ計画的に推進し、もって市民の生涯にわたる健康の保持及び増進に寄与することを目的とする。

第9条(計画の策定)

市長は、市民の生涯にわたる歯科口腔保健に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、歯科口腔保健に関する基本的な計画を策定するものとする。

2. 基本理念

1. 生涯にわたる歯科疾患予防に向けた取組みと歯科疾患の早期発見、早期治療を促進します
2. 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
3. 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

この計画は、「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理念とします。

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。

1. 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、口から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、8020*を目指します。

*「8020」とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」ということ
厚生労働省と日本歯科医師会では、平成元年から8020を目指し、8020運動を推進している



【8020 を達成するために】

一般的に、20 本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物をかみくだくことができ、おいしく食べられると言われてい
ます。

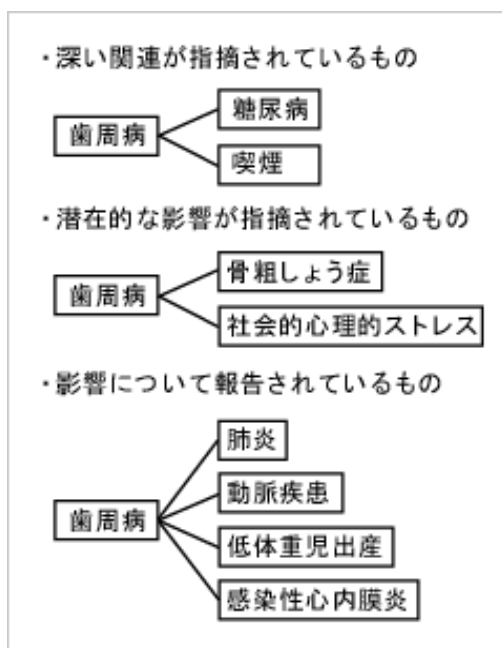
◆6024 運動

60 歳での歯科健康目標として、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す。

【歯・口と全身疾患】

歯と口に影響を及ぼす全身疾患とい
えば、糖尿病や肥満、メタボリックシン
ドローム、骨粗鬆症、免疫疾患などがあ
げられますが、これに加えてホルモンバ
ランスの変化や喫煙、ストレスといった
要因も歯科疾患、特に歯周病に深く関連
しています。歯肉の炎症が全身に多くの
影響を与えることは、昨今の研究で明ら
かになってきています。歯周病も糖尿病
も生活習慣病なので、互いに深い関係が
あっても不思議ではありません。毎日
の食生活を含めた生活習慣を見直し、歯
周病を予防する事が、全身の生活習慣病
を予防することにもつながります。



2. 各ライフステージの特性に応じた取組みを進めます

歯と口の健康づくりを推進するためには、乳幼児期のむし歯予防や高齢期の口腔ケア*等、口の機能の発達支援から機能の低下防止まで、生涯を通じた途切れない取組み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、障害者や要介護高齢者等が適切で効果的な歯科保健医療サービスを受けられるよう、本人やその家族、障害者施設、介護施設等の職員へ情報提供を図り、支援します。

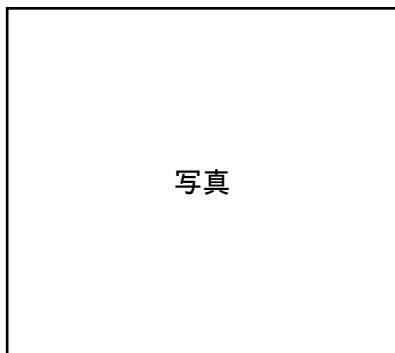
【*口腔ケアとは】

口の手入れのことであり、生活の質を高め、口腔から全身の健康維持をすることです。口腔内の歯や粘膜、舌などの汚れを取り除くケア（器質的口腔ケア）と口腔機能の維持・回復を目的としたケア（機能的口腔ケア）があり、この2つがうまく組み合わされることで、口腔ケアの効果がさらに高まります。

【市の介護予防事業】

小江戸いきいき倶楽部

65 歳以上の方を対象に、介護予防を目指し、運動と栄養と併せて、口の機能を向上させる事業を実施しています。事業の中では、口の役割や口腔ケア、口の機能を向上させる体操などを学び、いつまでも美味しく・楽しく・安全に食べることを目指しています。



（担当：健康づくり支援課）

3. 市民、地域、関係機関、行政が共通認識を持ち、連携して取り組みます

歯と口の健康づくりを推進していくためには、個人の歯科保健行動*だけでなく、家族や地域の特徴など様々な要因も影響します。そのため、適切な歯科保健行動を行うことができるよう、学校や職場等の集団や地域など、個人が属する社会環境への働きかけも必要です。

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、行政が連携、協力して一体的に取り組むことが重要となります。

*「歯科保健行動」とは、歯と口の健康の保持・増進や、歯科疾患を予防・早期発見するためにとる日常生活上の行動のこと

4. 目標と取組み

行動目標 1

自分にあった歯と口のケアを行います

歯科疾患の予防、口の機能の維持・向上など、歯と口の健康づくりを進めるためには、歯ブラシや歯間清掃用具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）による歯口清掃や口腔ケアなどの歯科保健行動を、適切に行うことが重要です。

また、市民一人ひとりに適切な歯科保健行動が定着するよう、市や歯科医療機関などの関係機関等は、必要な知識や正しい情報の周知、啓発、指導に積極的に取組みましょう。

【口の機能を向上させる体操】

顔面体操：口の機能をアップします



ほおを上げ、
ニコリ笑う

アプププをするように頬を
ふくらまし、左右に目を動かす

目と口をおもいっきり
開く

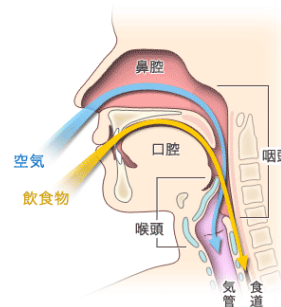
【誤嚥性肺炎とは】

食べ物や水分を誤って気管へ飲み込むことを誤嚥ごえんと言います。

誤嚥によって口の中にいる細菌が肺に入り、肺の中で炎症を起こすことを誤嚥性肺炎と言います。

誤嚥を起こすと、通常はむせて気管から異物を出そうとしますが、加齢により異物を出す機能も徐々に低下してしまいます。予防のためには、

- ①飲み込む力を保つこと、②口の中を清潔にすること、③病気に対する抵抗力を高めることが重要です。
- 3つの予防方法に取組み、誤嚥性肺炎を予防しましょう。



【フッ素とフッ化物】

フッ素は化学的に合成されたものではなく、自然界に広く分布している元素であり、地球上のすべての動・植物にも、毎日飲む水や食べる海産物・肉・野菜・果物・お茶などほとんどの食品に微量ながら含まれているものです。私たちの身体（歯や骨など）にも存在しています。

水や食品中の無機のフッ素は「フッ化物」と定義され、フッ化物イオンが含まれる化合物をフッ化物と呼びます。むし歯予防に用いられるフッ化ナトリウムはフッ化物なのでむし歯予防として使用する場合は、フッ化物と呼ばれます。



【フッ化物でむし歯予防】

◆フッ化物の働き

- ①初期むし歯を治す
- ②歯の質を強くする
- ③むし歯菌の働きを弱める

【利用方法】

- 〈歯科医院〉 ・フッ化物塗布法：フッ化物を歯科医院などで、定期的に塗る
- 〈家庭等〉 ・フッ化物入り歯磨剤：フッ化物の入った歯みがき粉を使う
- ・洗口法：フッ化物の液を口に含んで、ブクブクうがいをする
- ・その他：フッ化物スプレー、フッ化物ジェルなど

※ むし歯予防効果が高いので、各家庭で取り入れやすい方法で行いましょう

【市内で行われている歯科保健事業】

歯みがき事業

市内保育施設等では、年齢に応じた歯科保健事業の一環として、昼食後の歯みがき事業を実施しています。安全面や衛生面に注意し、子ども達がむし歯にならないよう、一生懸命歯みがきに取り組んでいます。

写真

フッ化物洗口事業

幼児のむし歯予防の取組みとして、保育施設等でフッ化物を利用した、洗口事業を実施しています。

写真

(担当：健康づくり支援課)

行動目標2

かかりつけ歯科医をもちます

かかりつけ歯科医とは、歯の治療や相談、定期健診など、歯と口の健康を日常的にトータル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など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により、歯と口の管理が適切に行えます。気軽にいつでも相談ができる、かかりつけ歯科医を持ちましょう。

指標：かかりつけ歯科医を持つ者の割合



【セルフケアとプロフェッショナルケアとは】

セルフケアとは、毎日の歯みがきや正しい食生活と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。

プロフェッショナルケアとは、セルフケアだけ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。

行動目標3

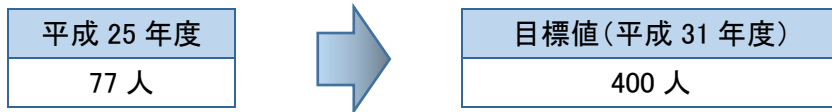
年に1度は歯科健診を受けます

全てのライフステージにおいて歯科疾患を予防し、早期発見、早期治療につなげていくためには、定期的な歯科健診の受診が不可欠です。歯科保健行動の改善や正しい生活習慣のきっかけづくりとして、かかりつけ歯科医において、年に1度は歯科健診を受けるようにしましょう。

指標①：年に一度は歯科健診を受ける者の割合



指標②：川越市歯周疾患検診の受診者数



【市の歯科保健事業】

妊産婦歯科健診

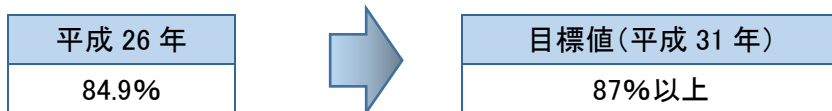
妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦を対象に、妊産婦歯科健診を実施しています。

妊娠中や産後は歯科疾患に罹るリスクが高いため、健診や歯科保健指導を受け、自分自身や子どもに対する歯と口の健康づくりを推進します。

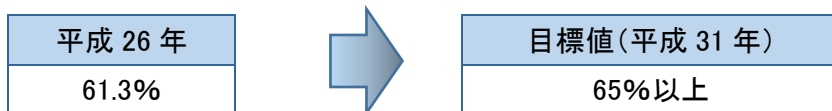


(担当：健康づくり支援課)

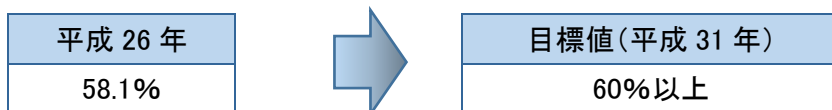
指標①：3歳児でむし歯のない者



指標②：12歳児でむし歯のない者



指標③：6024 達成者の割合



指標④：8020 達成者の割合

平成 26 年
26.9%



目標値(平成 31 年)
28%以上



【口はしあわせの器官】

口は、食べる、呼吸するなどの「生命を維持する働き」と、話す、表情をつくるなどの「人と人の円滑なコミュニケーションを図る役割」があります。食事がおいしい、人との会話が楽しいなど、口はあらゆる場面で活躍することから、口は「しあわせの器官」であると言えます。

【障害者歯科リーフレット】

市・関係機関・地域の取組み

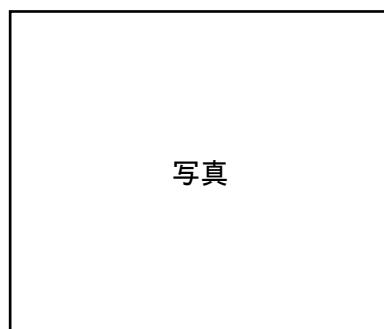
- 市民が自分自身で歯と口の健康を守ることができるよう、正しい知識の普及啓発に努めます
- 家庭や地域、保育施設や学校、職場等で、歯と口の健康づくりを推進します
- 歯周病と全身疾患の関係性について周知を図ります
- 歯科健診や歯科保健指導などを受ける機会を設けます
- 各分野と連携し、全ての世代（障害者や介護を必要とする方も含む）において歯科口腔保健の推進を図ります
- 歯科口腔保健の推進に向けて、市民の歯と口に関する健康状態等の現況を把握するための調査等を実施します
- 個人にあった適切な治療、歯科保健指導を行います
- インフォームド・コンセント*を徹底します
- 医科歯科や病診連携を推進し、地域歯科医療*の推進を図ります

*「インフォームド・コンセント」とは、歯科医師から十分な説明を受けた上で、患者が正しく理解し納得して、同意すること

*「地域歯科医療」とは、医療機関や行政、住民などが連携して取組む総合的な歯科医療活動

【地域での歯科保健活動】

自治会から推薦され、市から委嘱された保健推進員が、介護予防を目的として、唾液腺マッサージなどの口の機能を向上させる体操を地域で普及させています。



(担当：健康づくり支援課)

【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、市と川越市歯科医師会が共催で開催しています。その他、協力団体として、歯科衛生士会や歯科技工士会、健康や食育に関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しています。

写真

(担当：健康づくり支援課)

【かむ8大効用「ひみこの歯がい〜ぜ」】

- ◆ひ「肥満を防ぐ」
よくかんで食べると、脳の満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防ぎます。
- ◆み「味覚の発達」
よくかんで味わうと、食べ物の味がよくわかります。
- ◆こ「言葉の発音がはっきり」
よくかむと口の周りの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになるとともに、口をしっかりと開けてきれいな発音もできるようになります。
- ◆の「脳の発達」
あごを開閉するかむ運動は、脳細胞の働きを活発にし、子どもの知育を助け、高齢者の認知症を防ぎます。
- ◆は「歯の病気を防ぐ」
よくかむと、唾液がたくさん出ます。唾液には、口の中をきれいにして細菌感染を防ぐ等、むし歯や歯周病等を防ぐ働きがあります。
- ◆が「がんを防ぐ」
唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を防ぐ働きがあります。
- ◆い〜「胃腸の働きを促進する」
よくかむと消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。
- ◆ぜ「全身の体力向上と全力投球」
力をいれる時、奥歯をかみしめないと力が出ません。
スポーツ選手は一般の人が60kgのところ200kgくらいの力でかみしめているといわれます。健全な歯と口をかむことで持続することによって、日々の生活にも力が入り充実したものになります。



生涯を通じた歯科口腔保健の取組み

歯と口の健康を保つためには、市民一人ひとりがライフステージの各段階に応じ、取組んでいく視点も重要です。ライフステージを乳幼児期から高齢期までの7段階に分け、それぞれの段階で目指す歯科口腔保健の取組みを以下のように決めました。

育ちの世代（乳幼児期）0～5歳
◆しっかりかんで食べる習慣を身に付けましょう
学びの世代（学童・少年期）6～15歳
◆自分の歯と口に関心を持ちましょう
◆1日3回歯磨きをし、磨き残しがないかチェックしましょう
成長の世代（思春期・青年期）16～24歳
◆むし歯や歯周病予防に関する知識を持ち、歯磨きの習慣を身に付けましょう
自立の世代（壮年期）25～44歳
◆毎食後の歯磨きを心がけ、1日1回はていねいに磨くようにしましょう
円熟の世代（中年期）45～64歳
◆歯と歯肉の健康が、身体全体の健康に影響があることを理解しましょう
稔りの世代（前期高齢期）65～74歳
◆自分の歯と口の状態を知り、適切な口腔ケアを受けましょう
◆しっかりかんで飲み込むことができるよう、歯と口の健康を保ちましょう
輝きの世代（後期高齢期）75歳以上
◆よくかめる状態を維持しましょう

子育て世代
◆妊娠期はむし歯や歯周病のリスクが高くなるため、適切な歯と口のケアを行いましょ
◆親子で楽しく歯磨きをする習慣を身に付けましょう
◆歯医者デビューし、親子で定期的に口の中をチェックしましょう
◆小学生までは、保護者がチェックしてあげましょう



【歯周病チェック・歯みがきチェック】

歯周病チェック

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯がグラグラする
- 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる



ぴったんこみがき!!

【歯周病から歯を守る】

歯と歯肉のさかいめや歯と歯の間に歯ブラシを当て、丁寧にみがきましょう

【歯周病になりやすい方】

- 45歳以上
- 喫煙者
- 妊娠中
- 糖尿病にかかっている
- 歯みがきがうまくできない

仕上げみがきチェック

- みがくときのポイント
 - ①体勢
 - ②歯ブラシの持ち方
- むし歯になりやすい場所をみがく
 - ①上の前歯
 - ②奥歯の溝



寝かせてみがく



鉛筆を持つように



歯と歯肉のさかいめ

- ◆小学校低学年までは、保護者が毎日仕上げ磨きをしてあげましょう
- ◆小学校中学年以降でも、まだ自分だけで上手に歯を磨くことは困難です。お口の中をチェックしてあげましょう
→歯と歯の間、奥歯の溝など、むし歯のしやすい部分をチェックしましょう

