

四万十市歯と口の健康づくり

基本計画

(平成27年度～平成31年度)



やました しおん
山下 心温さん (竹島小学校4年) 絵

「平成26年度 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」文部科学大臣賞 受賞作品

平成27年3月

四万十市

はじめに

口は「いのちの入口、こころの出口」とも表されるように、心身ともに健康で豊かな人生を送るうえで欠かせない役割を担っています。自分の歯で何でもしっかりと噛んで食べることは、歯の病気を防ぐのはもちろん、肥満やがん予防、胃腸や脳の働きを促進するなど全身の健康を守るための大きな役割を果たしています。また、食べる喜びや話をする楽しさといった心の豊かさにもつながり、充実した人生を送るための鍵ともなります。

平成23年8月に、「歯科口腔保健の推進に関する法律」が制定され、乳幼児期からの生涯を通じた歯科疾患の予防、口腔機能の獲得・保持等により、すべての国民が心身ともに健やかな生活ができる社会の実現を目指し取り組むことになりました。本県においても、歯と口の健康づくりにおける施策を総合的に推進するための基本計画として「高知県歯と口の健康づくり基本計画」が平成24年3月に策定されています。

本市においては幼児期のむし歯数が本県と比較しても多い状況が続いており、高齢期においては、日常生活動作(ADL)が低下することにもない口腔状況も悪化し、低栄養や誤嚥性肺炎が問題としてみられます。こうした現状を踏まえ、ライフサイクルに応じた歯と口の健康づくりに関する施策の基本的な事項を定め、施策を総合的かつ効果的に推進し、市民の健康意識の向上を図るとともに、健康の保持・増進を目的として「四万十市歯と口の健康づくり推進条例」を平成25年3月に制定し、本条例に基づき「四万十市歯と口の健康づくり基本計画」を策定しました。

本計画では、市民一人ひとりが歯と口の健康づくりにおける意識を高め自主的に取り組む「生涯を通じた歯と口の健康づくり」と「歯科疾患の予防と早期発見・早期治療を行うための環境づくり」を基本方針として、乳幼児期から高齢期までのライフステージごと、分野別に推進する施策を掲げるとともに、評価の指標となる目標値を設定しています。

今後、この計画に沿って、関係団体、関係機関と連携し、施策を総合的かつ計画的に推進してまいりますので、市民の皆様には、ご自身の歯と口の健康づくりに積極的に取り組んでいただきますようお願いいたします。

計画の策定に当たり、懇話会構成員の皆様をはじめ、多くの貴重なご意見をいただきました皆様に心から深く感謝いたします。

平成27年3月

四万十市長 中平 正宏

目 次

第 1 章	計画の概要	1
1	基本方針	
2	目標	
3	計画の位置づけ	
4	計画期間	
第 2 章	歯と口のしくみと役割	2
第 3 章	各期における現状と計画	4
1	妊娠期・胎児期	4
2	乳幼児期（0歳～5歳）	6
3	学齢期（6歳～17歳）	10
4	成人期～壮・中年期（18歳～64歳）	14
5	高齢期（65歳以上）	17
6	各期における取り組み一覧表	21
7	各期における目標値の一覧表	23
参考資料	【障害児・者の歯の健康管理】	24
	【関係データ】	25
1	妊娠期・胎児期に関するもの	25
2	乳幼児期に関するもの	26
3	学齢期に関するもの	28
4	成人期～壮・中年期に関するもの	31
5	高齢期に関するもの	32
	用語解説	34
	四万十市歯と口の健康づくり推進条例	37
	四万十市歯と口の健康づくり基本計画懇話会設置要綱	39
	四万十市歯と口の健康づくり基本計画懇話会構成員名簿	41

第1章 計画の概要

1 基本方針

歯と口の健康は、健全な食生活や楽しい会話の基盤となるものです。そのためには、市民一人ひとりが生涯を通して、自ら「自分の健康は自分が守る」という意欲を持ち取り組むとともに、適切な歯と口の保健サービスや医療等を受けることができる体制や環境が重要となります。

本計画では、歯と口の健康づくりを市民一人ひとりが自覚と意欲をもって実践していく取り組みを促進し、関係機関が相互に連携し歯科保健を推進することで、市民が生涯にわたり健康な歯と口で美味しく食べて、会話を楽しみ、生活の質（QOL）の維持、向上に資することを基本方針とします。

2 目標

(1) 歯と口の自己管理（セルフケア）能力の向上

市民一人ひとりが、「歯と口の健康」に対する自覚と意識を持ち、生涯にわたり健康づくり活動に積極的に取り組めるように、かかりつけ歯科医等の専門的支援を受けながら自己管理（セルフケア）能力を向上させる。

(2) 関係機関の連携及び支援体制の充実

市、関係機関及び関係団体が連携し、「歯と口の健康」に関する市民に解りやすい情報の提供や歯科保健サービス支援体制の充実を促進させる。

3 計画の位置づけ

本計画は、「四万十市歯と口の健康づくり推進条例」（以下「条例」という。）第8条に基づき、市民の生涯にわたる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ための基本計画として定めるものです。また、「四万十市健康増進計画」における歯科の領域別計画として位置づけます。

次に掲げる各計画と整合性を図り整備します。

- 四万十市総合計画
- 四万十市第6期高齢者福祉計画・介護保険事業計画
- 四万十市子ども子育て支援計画

4 計画期間

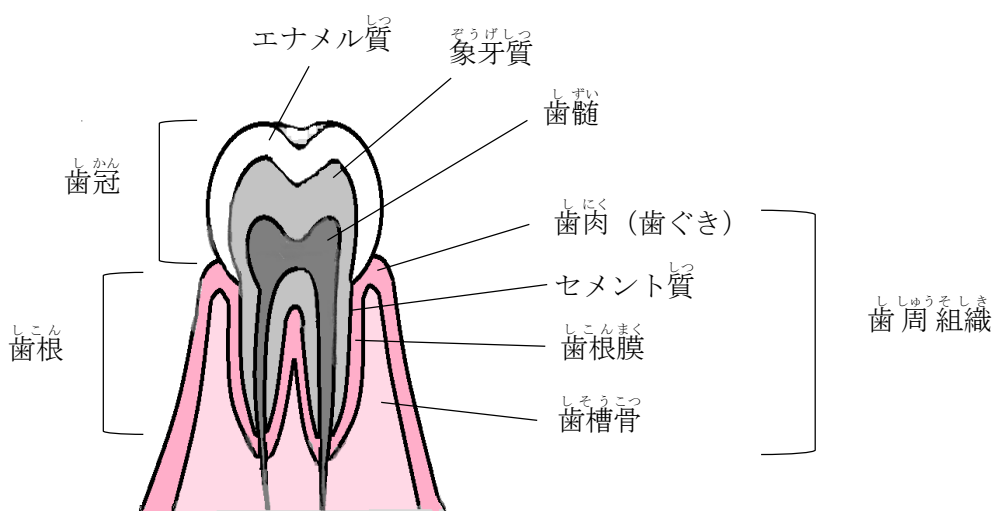
本計画は、平成27年度から平成31年度までの5年間とします。また、必要に応じて中間評価を行い、目標に向けた効果的な見直しを行います。

第2章 歯と口のしくみと役割

【歯の役割】

- ① 食物を咀嚼^{そしゃく}する
- ② 発音を助ける
- ③ 顔の形を整え、美しい笑顔をつくる
- ④ 歯ごたえを楽しみ、味覚を豊かに保つ

【歯の構造】



【唾液の働き】

唾液に含まれる酵素の働きで食物を消化しやすくする

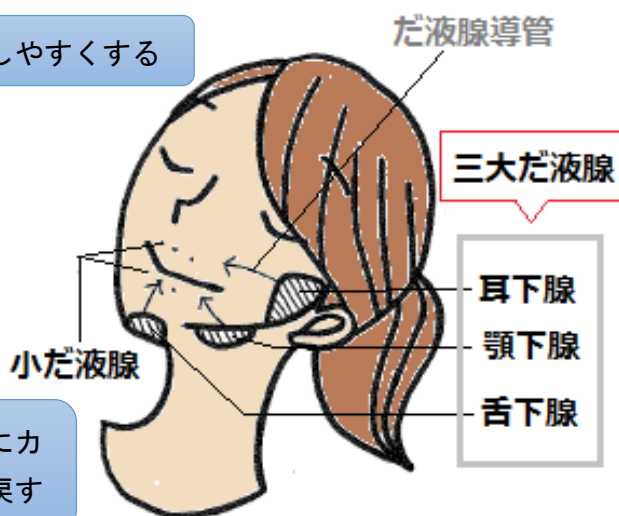
食物のカスや細菌を洗い流す

病原微生物に抵抗する。細菌の繁殖、歯が溶けるのを防止する

味覚を促進する

歯の表面に膜をつくって歯を保護し、歯にカルシウムやリンを補充し歯を硬い状態に戻す

口の中を湿らせ、発音や会話をスムーズにする



【噛むことの効果】

脳への血流を増やす

よく噛むことは脳細胞の働きを活発にし、子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます

肥満予防

よく噛んで食べると、脳の満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防げます

言葉の発音をはっきり

よく噛むと口の周りの筋肉を使うため、表情が豊かになります

歯の病気を防ぐ

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。
このだ液の働きが虫歯や歯周病を防ぎます



味覚の発達

よく噛んで味わうことにより、食べ物の味がよくわかります

胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます

ガンの予防

だ液中の酵素には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう

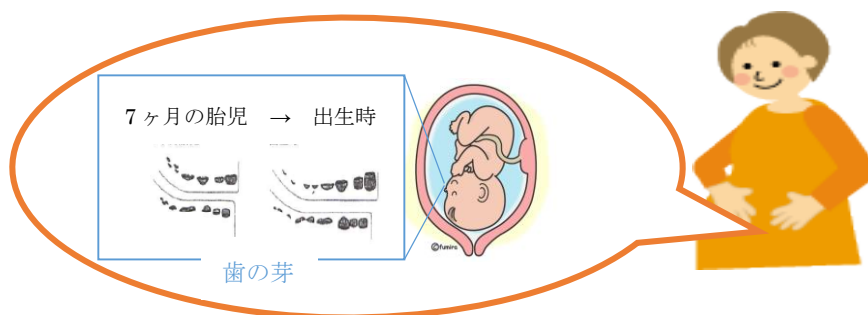
第3章 各期における現状と計画

1 妊娠期・胎児期

(1) 現状

胎児期には顎の中で乳歯と永久歯が形成され始める時期であります。

妊娠期はホルモンバランスの変化に加え、つわりなどによる不十分な歯磨きや間食回数の増加により、むし歯や歯周病が進行しやすくなる時期です。歯周病が早産・低体重児出産を引き起こす原因の一つになることから、この時期からの食事や生活習慣など自己管理の大切さとあわせて歯磨き習慣と歯科健診が重要です。しかし歯科健診をうける妊婦さんはまだ少ない状況にあります。



(2) 課題

- ① 妊娠中に歯科健診を受ける人が少ない。

(3) 取り組み内容と事業

- ① 妊娠期の歯科健診の受診勧奨

妊娠届出や妊婦教室開催時に、妊娠による口腔環境の変化とその影響について説明し、合わせて歯科健診の必要性を周知します。

- ② 妊娠期における栄養指導

妊婦教室開催時にバランスのとれた食事摂取の必要性を周知します。

- ③ 妊娠期における禁煙指導と受動喫煙の防止

妊娠届出時に、タバコの影響(歯周病の悪化、早産・低体重児出産)や受動喫煙の害について説明する。

【受動喫煙の影響が考えられる疾患】

- ・乳幼児突然死症候群
- ・早産、低体重児出産
- ・気管支炎、肺炎、喘息などの呼吸器の病気
- ・中耳炎
- ・むし歯や歯周病
- など

(4) 市民の行動目標

- ① 妊娠中、安定期になれば歯科健診を受診する。
- ② 妊娠中、バランスの取れた食事をする。
- ③ 受動喫煙を防ぎ、タバコを吸わないようにする。

(5) 目標値

評価項目	H26 年度現状値	H31 年度目標値
妊娠中における歯科健診の受診割合	—	20% *

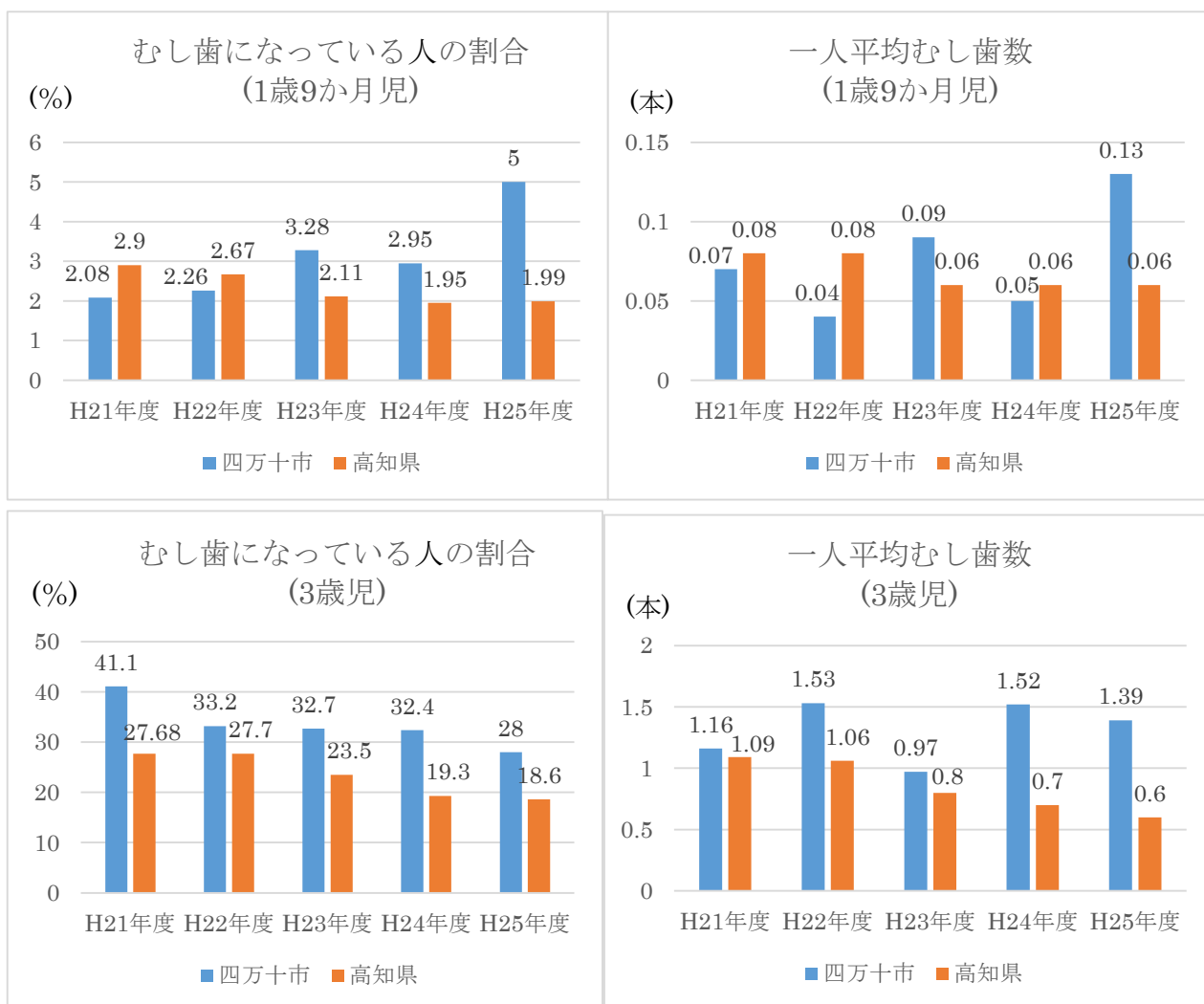
* H30 年度数値

2 乳幼児期（0～5歳）

（1）現状

乳幼児期は、生後7か月頃から乳歯が生え始め2歳半頃までに生えそろういます。生え始めの歯は歯の質が弱くむし歯になりやすいのが特徴です。本市においては、むし歯になっている人の割合が高く、一人平均むし歯数も高いため、乳幼児期からむし歯にさせない食生活習慣と歯磨きの習慣化（仕上げみがきも含む）が重要です。

【資料】



（1歳9か月・3歳児健診における歯科健康診査結果より）

一人平均むし歯数（単位：本）

	4歳	5歳
四万十市	2.4	3.6
高知県	1.8	2.68

（平成23年 高知県保育所調査より）

(2) 課題

- ① むし歯になっている人の割合、一人平均むし歯数ともに県平均を上回っています。
- ② 1歳9か月から3歳児の期間において、むし歯になっている人の割合、一人平均むし歯数が急激に増加しています。(H25年度の1歳9か月児健診では、むし歯になっている人の割合が5.0%と高値となっています。)

(3) 取り組み内容と事業

- ① 発育・発達に応じた口腔機能の確立
 - 離乳食の意味や子どもの発達に応じた離乳食の進め方について、保護者へ分かりやすく伝え実践できるよう支援します。
 - 幼児期には3度の食事をしっかりとり、間食をダラダラ食べないように生活リズムも整えていくことが大切であることを周知します。
 - 手づかみ食べの大切さを伝える資料を作成・掲示・配布します。
- ② 食後の歯磨き（仕上げ磨きも含む）の習慣化
 - 乳歯をむし歯にさせないように、歯間清掃用具なども活用し口腔環境をきれいに保つための歯磨きの仕方や習慣づけを支援します。
 - 保育所で行う食べ物教室のなかで歯磨き指導を実施します。
- ③ 歯科健診の受診勧奨
 - 歯科健診（幼児健診、保育所）の実施と必要に応じた受診勧奨を行います。
 - かかりつけ歯科医をもち、定期健診を行うことで早期発見・早期治療につながるよう支援します。
- ④ フッ化物の知識の習得と効果的な活用
 - 希望者へフッ素塗布（幼児健診）を実施します。
 - フッ化物の効果的な活用（フッ素洗口やフッ素塗布など）を学び、場面に応じて上手に活用できるよう支援します。
 - 幼児健診や保育所現場のスタッフ、関係機関の職員がフッ化物利用（フッ素洗口やフッ素塗布など）への共通理解がもてるよう専門スタッフと連携して勉強会の機会をつくります。

(4) 市民の行動目標

- ① むし歯予防のためにダラダラ食べをしないよう生活リズムを整える。
- ② 食後の歯磨きを習慣づける（仕上げみがきも含む）。
- ③ 定期的に歯科健診を受ける。
- ④ 発育に応じて離乳食をすすめ、よく噛んで食べることを習慣づける。
- ⑤ 自分で食べる意欲を育てる。
- ⑥ 受動喫煙を防止する。

(5) 目標値

評価項目	H26 年度現状値	H31 年度目標値
一人平均むし歯数 (3歳児の歯科健診の結果より)	1.39 本 *1	1.0 本以下 *2
保育所でのフッ素洗口の実施割合	0%	40% *2
おやつ決めている家庭の割合 (3歳児健診の食生活アンケートより)	70% *1	90% *2

*1 H25 年度数値

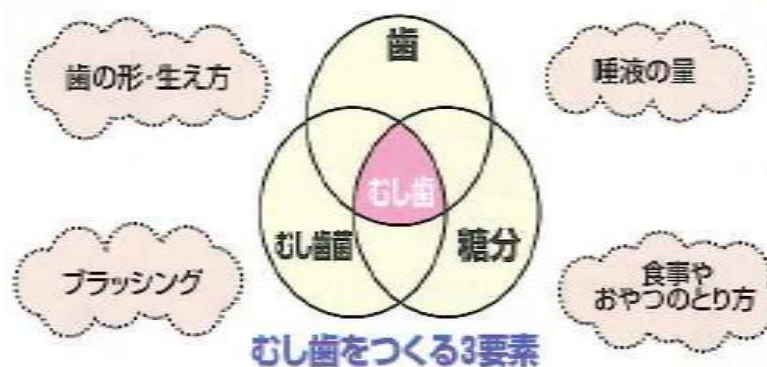
*2 H30 年度数値

【むし歯予防に関する資料】

口の中のむし歯菌が、糖分を分解して酸を作り、この酸が歯の表面を溶かしてしまいます(これを**脱灰**といいます)。これが、むし歯のはじまりです。

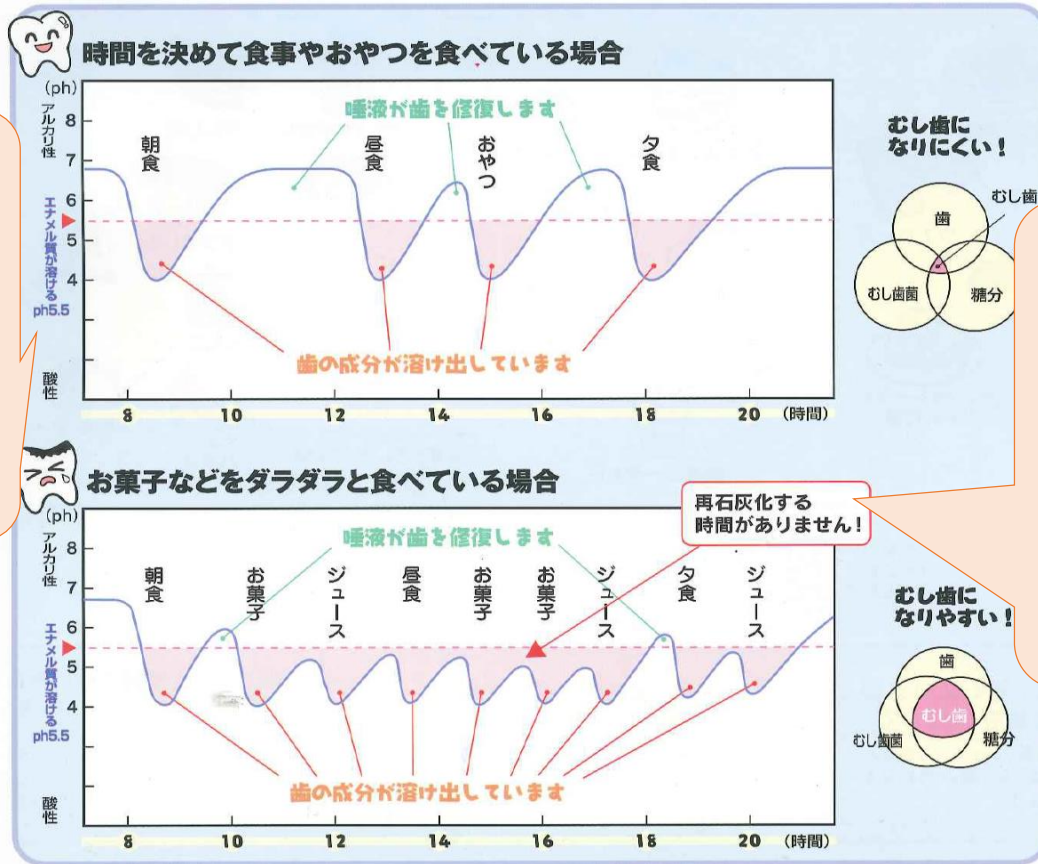
歯が生えて甘いものを食べるようになり、むし歯菌が住みつくようになると、むし歯ができる条件がそろいます。

★むし歯をつくる3つの条件



(株)母子保健事業団「乳幼児の歯の健康おやつシート」より転載(一部改変)

★食後の歯磨き習慣とあわせ、間食(おやつや清涼飲料水を含むジュースなど)をだらだら食べしないよう生活リズムを整えていくことが大切です。



この表は永久歯の例です。乳歯の場合はph5.7～6.2で歯が溶け始めるので、さらに注意が必要です。

むし歯になりにくい! 歯、むし歯菌、糖分

むし歯になりにくい! 歯、むし歯菌、糖分

脱灰によって歯より溶け出したイオンやミネラルが、再び歯の表面に戻って、溶かされた歯を修復する作用のことを再石灰化といえます

★間食(おやつや清涼飲料水を含むジュースなど)のとり方

むし歯予防に おやつのとりを工夫しましょう

おやつは幼児にとって、食事の一部でもあり、楽しみでもあります。食べ方を工夫して歯を健康に保ちましょう。

むし歯になりにやすい		むし歯になりにくい	
砂糖を多く含んでいる。しかも、食べている時間が長い。	砂糖を多く含んでいる。しかも、歯にくっついて残りやすい。	砂糖を多く含んでいる。しかし、短時間で食べられる。	砂糖を含んでいない、または、自然の糖分で、食べかすも残りやすい。
キャラメル ガム(砂糖入り) アメ アイスキャンディー(チューブ入り) ソフトキャンディー	チョコレート あんこの串団子 ウエハース ケーキ クッキー コーンスナック フレンチトーストジャム付き 菓子パン	アイスクリーム アイスキャンディー プリン ゼリー 加糖ヨーグルト	フライドポテト 干しいも にぼし せんべい さつまいも おにぎり チーズ りんご みかん バナナ ハム野菜サンド
哺乳びんで飲むジュースやスポーツ飲料 だらだら飲みや水がわりに飲まないようにしよう。	炭酸飲料 乳酸菌飲料	だらだら飲みや水がわりに飲まないようにしよう。	夜寝る前に飲んだら、歯を磨くことがいでしょう。
ポイント おやつは時間を決めて1日2回までに 食事とおやつの間は、歯の修復時間として最低2時間は空けましょう。	ポイント 甘いもの+甘くないもの組み合わせを工夫して クッキーとお茶、ジュースとおせんべいというように、組み合わせを工夫しましょう。	ポイント 夜、寝る前の歯みがきは特にいい 睡眠中は唾液の分泌量が減り、食べものが口の中に残りやすくなるので、しっかりと歯を磨きましょう。	

(株)母子保健事業団「乳幼児の歯の健康おやつシート」より転載(一部改変)

3 学齢期 (6~17 歳)

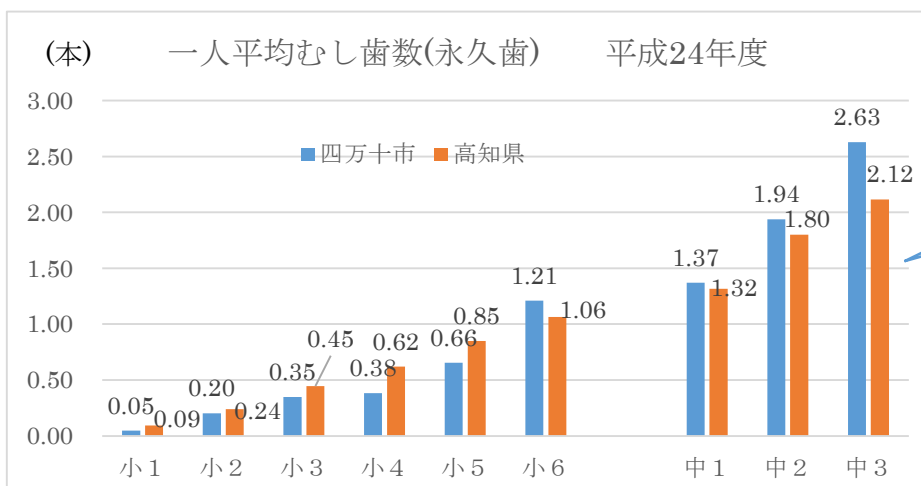
(1) 現状

この時期は乳歯から永久歯へ歯が生えかわり、歯が生えて2~3年間は特にむし歯になりやすいといわれます。むし歯になっている人の割合をみると、高知県は小学生63.3%、中学生48.3%。本市は小学生71.6%、中学生55.7%と双方において県平均を上回っています。一人平均むし歯数をみても小学6年生の時点で県を上回り、その後も大幅な増加がみられています。反対に、むし歯の治療状況をみる処置歯率は、中学1年生以降大幅な減少がみられ、むし歯が放置されている状況が考えられます。

次に、歯肉(歯ぐき)の状態をみると、小学6年生時点で「要観察」「要精検」と判定された人の割合が増加し、その割合は中学生で2~3割を占めています。小学6年生以降、むし歯と歯肉炎を併せもち、歯を失う危険がより高くなっていること、歯や顎を成長させるこの時期にしっかりと噛めない口の環境となっていることも推察されます。

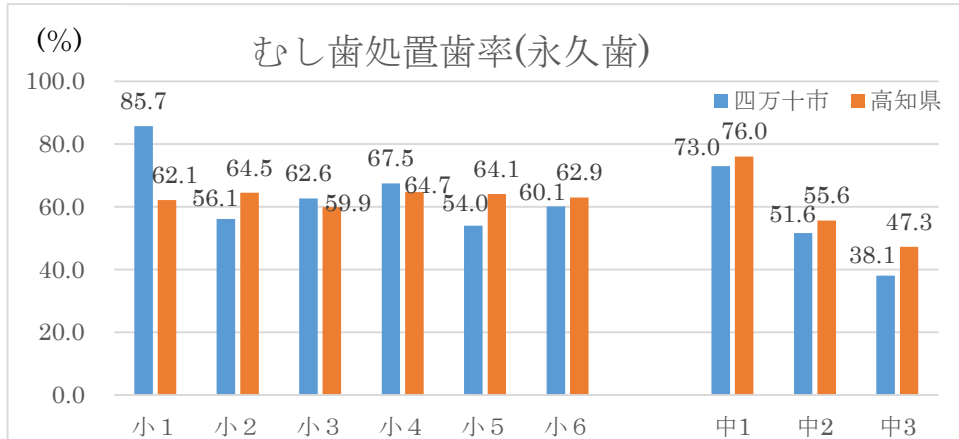
歯磨き習慣や食生活はむし歯や歯周病予防の重要な鍵となりますが、小学生は給食後の歯磨き習慣があるにもかかわらず、「1日に3回以上」と答えた人は59.7%にとどまっています。また、寝る前の間食では、「ほぼ毎日」「週に4~5日」を合わせると、全体の35.5%が飲食しており、むし歯になりやすい生活リズムがみられています。

【資料】

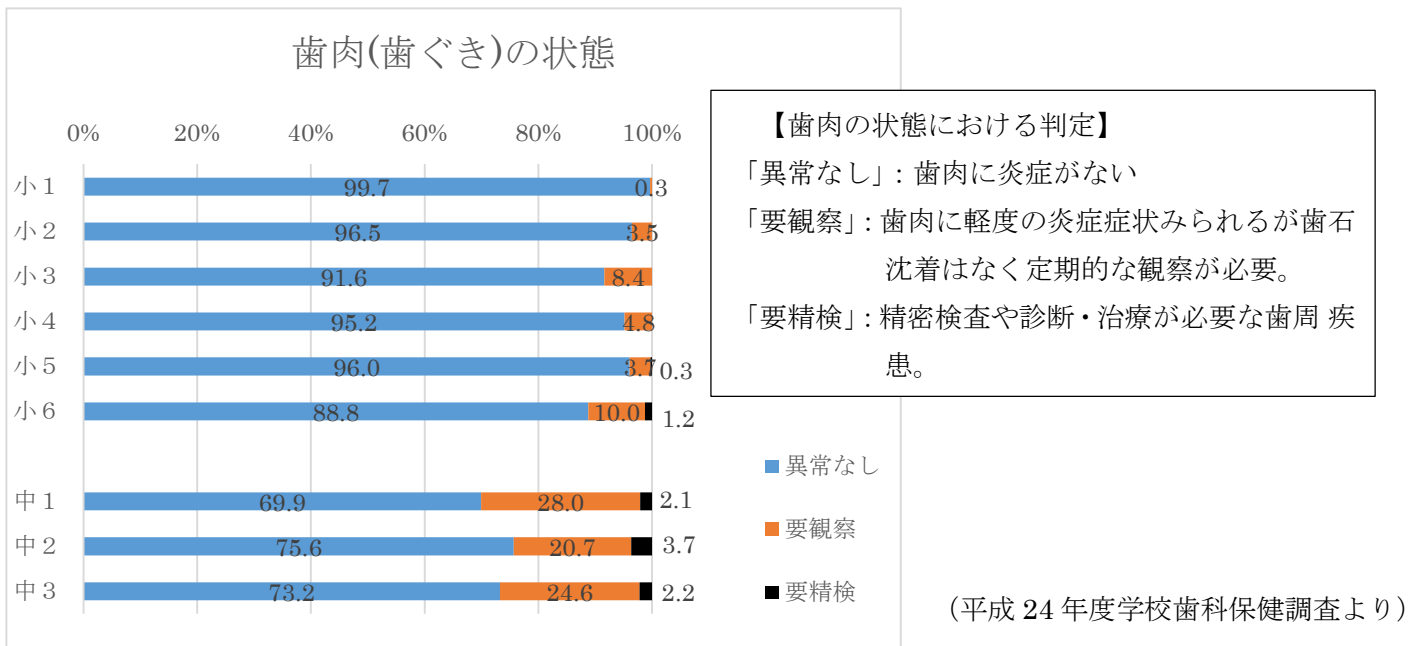


全国平均は、1.10本
高知県は 42 位とな
っています。

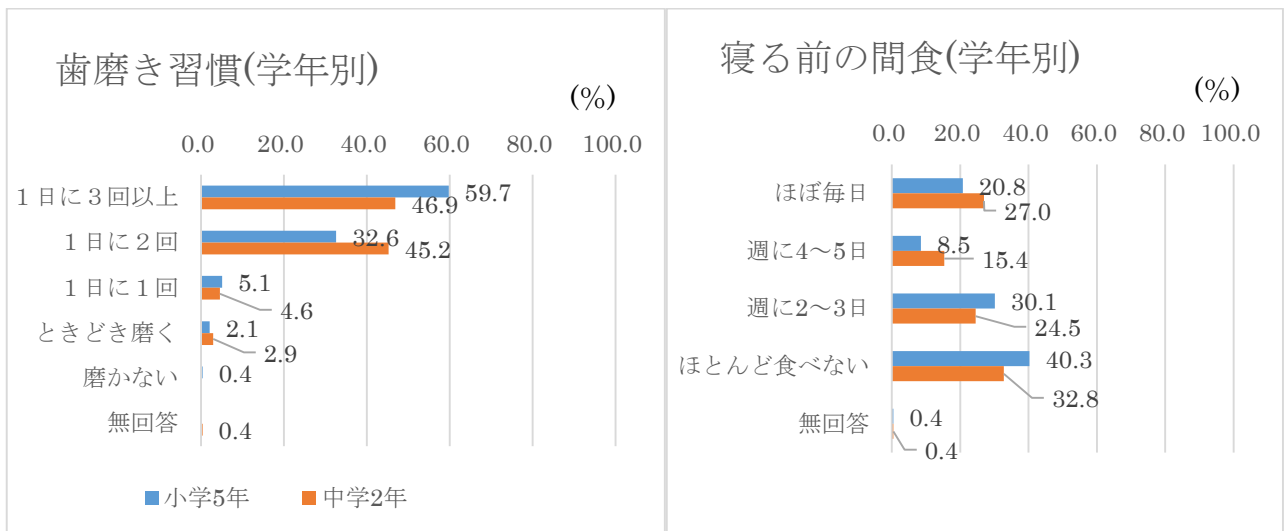
(平成24年度学校歯科保健調査より)



(平成 24 年度学校歯科保健調査より)



(平成 24 年度学校歯科保健調査より)



(平成 26 年 8 月 健康増進計画におけるアンケート調査結果より)

(2) 課題

- ① 永久歯がむし歯になっている人の割合は全学年で県平均を上回り、一人平均むし歯数も小学6年生以降は県平均を上回っています。
- ② 歯肉炎の状態を放っておくと口腔環境が悪化し歯周炎へと進行するが、歯肉(歯ぐき)の状態では何らかの異常のある人が小学6年生で約1割、中学生になると2～3割を占めています。

(3) 取り組み内容と事業

- ① 生活リズムの改善と歯磨きの習慣化の意識づけ
 - 間食をダラダラ食べしないよう生活リズムを整えることに加え、歯磨きの習慣化、よく噛んで食べることなど意識づけを行います(保護者も含め)。
 - より専門性の高い内容でむし歯や歯肉炎予防のお便りを発行します。
 - 学校保健の授業の中で歯や口の健康づくりについての学習を実施します。また、分かりやすい教材づくりに取り組みます。
 - 給食の機会を通じて、よく噛んで食べることや食後の歯磨きの習慣化を図ります。
 - イベントの機会などを活用し、ポスターやパネル展示などを実施し、啓発活動を行います。
- ② セルフケアできる力をつける
 - 歯科健診の結果に応じて歯科医院を受診し、自分の歯や口腔の状態を知り、適切なセルフケアの方法を習得できるよう支援します。
 - 間食をダラダラ食べしないことやむし歯になりにくい食品を選択する力を身につけるよう支援します。
 - 食事をよく噛んで食べることを意識づけします。
- ③ 歯科健診の受診勧奨
 - 歯科健診の結果に応じて受診勧奨を行い、受診の有無を確認する。また、未受診者への受診勧奨も行います。
 - 自分の歯や口の状態に合った口腔ケアの方法や器具を使用できるよう支援します。
 - かかりつけ歯科医をもち、定期健診を行うことで、早期発見・早期治療につながるよう支援します。
- ④ フッ化物の知識の習得と効果的な活用
 - フッ化物の効果的な活用(フッ素洗口やフッ素塗布など)を学び、場面に応じて上手に活用できるように支援します。
 - 小学校・中学校現場のスタッフや関係機関の職員がフッ化物利用(フッ素洗口やフッ素塗布など)への共通理解がもてるよう専門スタッフと連携して勉強会の機会をつくります。

(4) 市民の行動目標

- ① むし歯や歯周病を予防するために生活リズム・食の内容を自主的に改善できる。
- ② 食後の歯磨きを習慣づける。
- ③ 定期的に歯科健診を受け、自分の口腔の状態に合ったセルフケアを身につける。
- ④ よく噛んで食べることを意識する。
- ⑤ 受動喫煙を防止する。

(5) 目標値

評価項目	H26 年度現状値	H31 年度目標値
12 歳児(中学 1 年生)の一人平均むし歯数 (学校歯科保健調査より)	1.37 本 *1	1.0 本以下 *2
「1 日 3 回歯磨きしている」割合 (健康増進計画アンケートより)	59.7%(小学 5 年生) 46.9%(中学 2 年生)	70.0%(小学 5 年生) 60.0%(中学 2 年生)
12 歳児(中学 1 年生)歯肉の状態が「要観察」または「要精検」である人の割合 (学校歯科保健調査より)	30.1%(中学 1 年生) *1	10% *2
小学校でのフッ素洗口の実施割合	0%	40% *2

*1 H24 年度数値

*2 H30 年度数値

【フッ素の歯への効果】



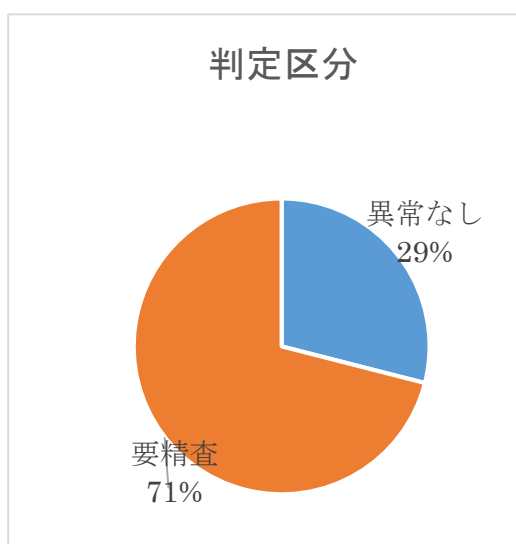
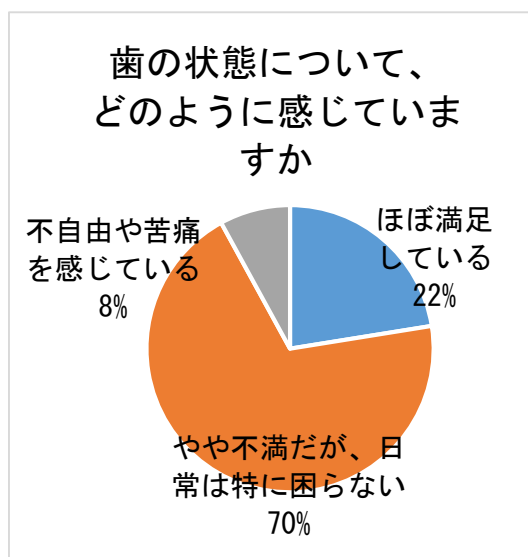
4 成人期～壮・中年期（18～64歳）

（1）現状

この時期は加齢とともにむし歯や歯周病が進行しますが、仕事や家庭など個人を取り巻く環境が多様化し、歯や口の自己管理がおろそかになる時期であります。

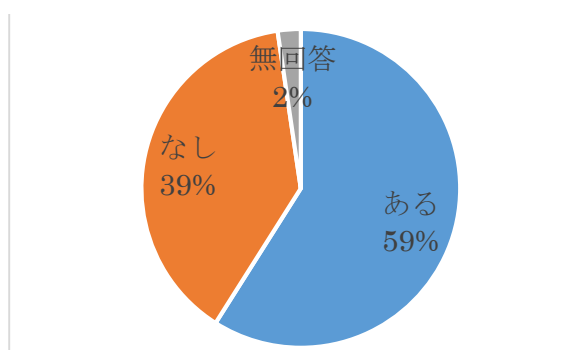
平成25年度から歯科口腔検診事業（30歳、40歳、50歳、60歳、70歳対象）を開始しましたが、受診率は6.09%であり、歯科口腔の健康づくりにおいてまだ意識は高くない状況です。歯周病は、糖尿病を始めとする生活習慣病と関係していると言われていますが、受診者（138人）のうち「歯の状態に満足している」人は22%と低く、検診結果判定では、71%の人が「要精査」であり、うち63%は歯周治療が必要な状態でした。歯や歯ぐきの健康のためにしていることがある人は59%であり、その内容は、「1日1回は丁寧に磨く」、「歯のつけ根を磨く」が多くなっています。

【資料】



（平成25年度歯科口腔検診結果より）

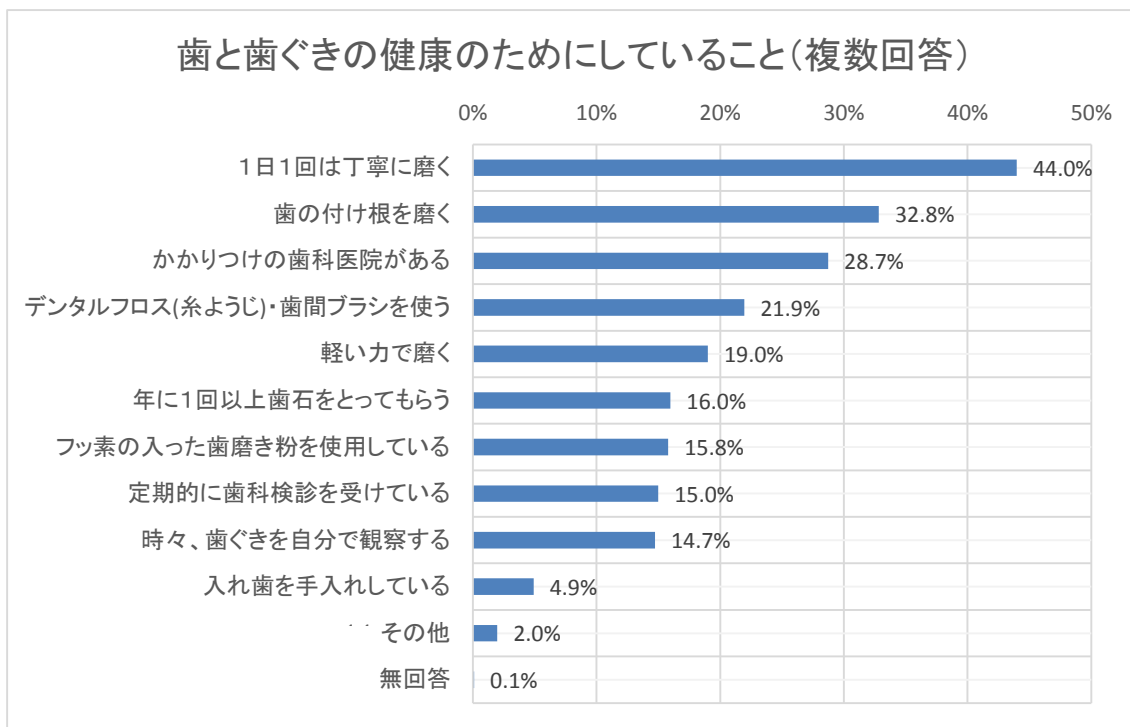
歯や歯ぐきのためにしていることはありますか



「歯科口腔検診事業」

高齢になってもしっかりと噛んで食べるためには歯科医院での定期健診も重要となってきます。この事業をきっかけとして歯や口への意識を高め、定期健診とセルフケアを習慣づけてもらえるよう実施しています。

（平成26年8月健康増進計画におけるアンケート調査結果より）



(平成 26 年 8 月健康増進計画におけるアンケート調査結果より)

(2) 課題

- ① 何らかの不具合は感じながらも歯科受診が後回しになり、歯周病が進行している現状があります。
- ② 歯間清掃用具の利用によるセルフケアや定期健診の定着が不十分です。

(3) 取り組み内容と事業

- ① むし歯や歯周病予防についての知識の普及。
 - 健康福祉委員会の健康づくり事業などの場を活用し、学習会を行います。
 - 広報で「歯と口の健康づくり」に関する記事を掲載し、広く周知します。
 - 喫煙や受動喫煙が歯周病悪化の要因となることを周知します。
- ② セルフケア（自己管理）の習慣化
 - 健康福祉委員会の健康づくり事業の場などを活用し、歯の磨き方、歯間清掃用具の使用方法などセルフケアの方法の学習会を行います。
 - 歯科口腔検診や歯科受診された方へ、歯科医院にてセルフケアの方法の指導を行います。
 - 喫煙者が禁煙できるよう、禁煙指導や禁煙外来の紹介を行います。
- ③ むし歯や歯周病の早期発見、早期治療
 - 定期健診の必要性和効果について啓発していきます。
 - 歯科口腔検診事業の実施と受診勧奨を行います。

(4) 市民の行動目標

- ① セルフケア（食後の歯磨きや歯間清掃用具の適切な利用、口の中の観察など）を習慣づける。
- ② 定期的に歯科健診を受け、歯や口の状態を確認し、自分の口腔状態にあったセルフケアを身につける。
- ③ よく噛んで食べることを意識する。
- ④ 受動喫煙を防ぎ、タバコを吸わないようにする。

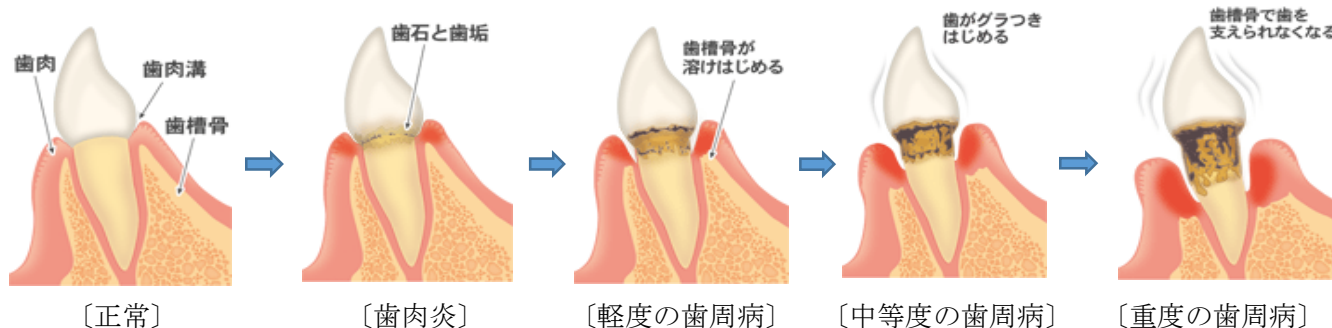
(5) 目標値

評価項目	H26 年度現状値	H31 年度目標値
歯科口腔検診事業受診率	6.09% *1	15% *2
歯間清掃用具の使用率 (健康増進計画アンケートより)	21.9%	50%
定期健診を受けている人の割合 (健康増進計画アンケートより)	15.0%	40%

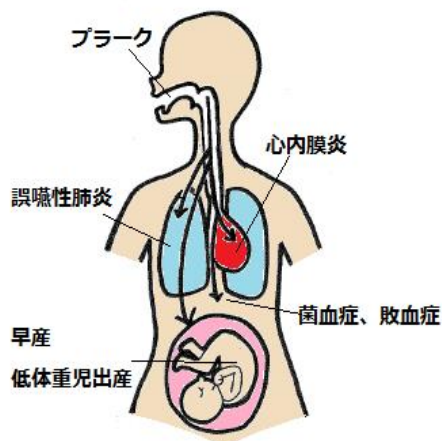
*1 H25 年度数値

*2 H30 年度数値

【歯周病の進行】



【歯周病と全身の関係】



【タバコと歯周病】



(特定非営利活動法人 日本歯周病学会ホームページより転載)

5 高齢期（65歳以上）

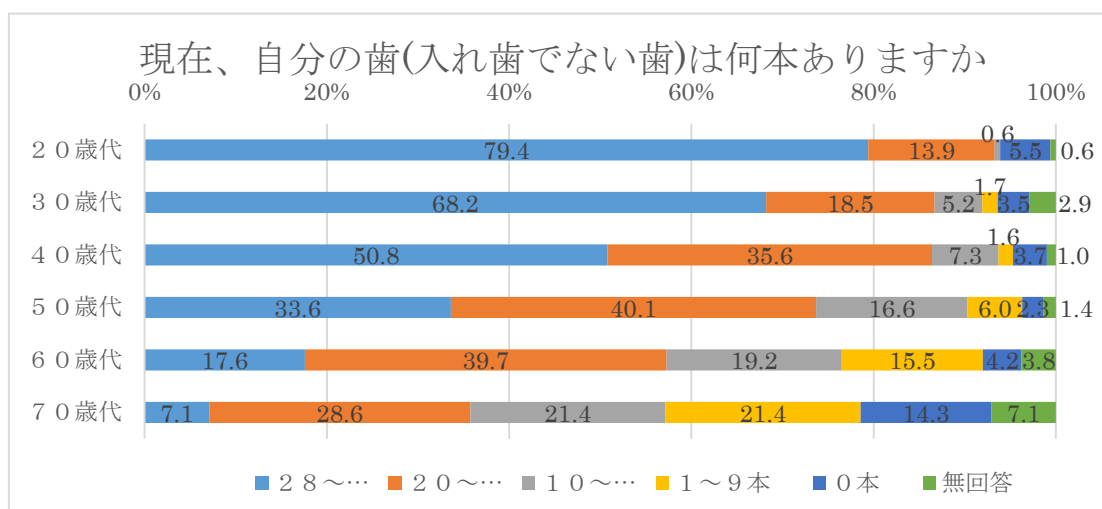
（1）現状

この時期は、年齢とともに身体機能の低下がみられ、口腔機能を保つことにも影響が生じやすくなってきます。唾液による自浄作用の低下もあり口腔環境が悪化しやすい状況下にあるため、歯周病などで歯を失う危険性も高まります。この状態をそのまま放っておくと低栄養や誤嚥性肺炎といった全身疾患を発症する要因ともなります。

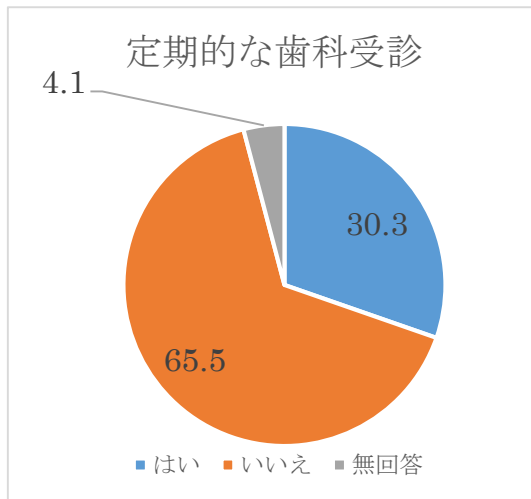
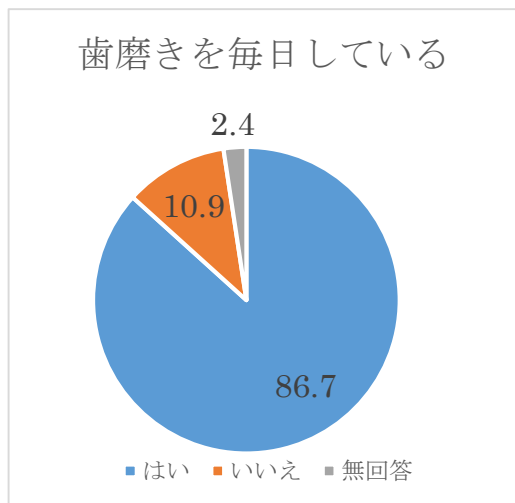
このことから80歳になっても20本以上の歯を保有し、食べる楽しみを維持していくために「8020運動」が展開されていますが、20本以上自分の歯を保有している人の割合は60歳代で58%、70歳代で36%と全国と比較して低い状況にあります。（H23年の全国を対象とした歯科疾患実態調査と比較）

口の中の環境を整えるためには、唾液での自浄作用を促すこと、適切な歯磨きや歯間清掃用具での歯（入れ歯も）の手入れといった自己管理だけでなく専門的支援を上手に組み合わせていくことが不可欠です。歯磨きを「毎日している」と答えた人の割合は86.7%ですが、定期的に歯科受診を「している」と答えた人は全体の3割にとどまっている状況です。

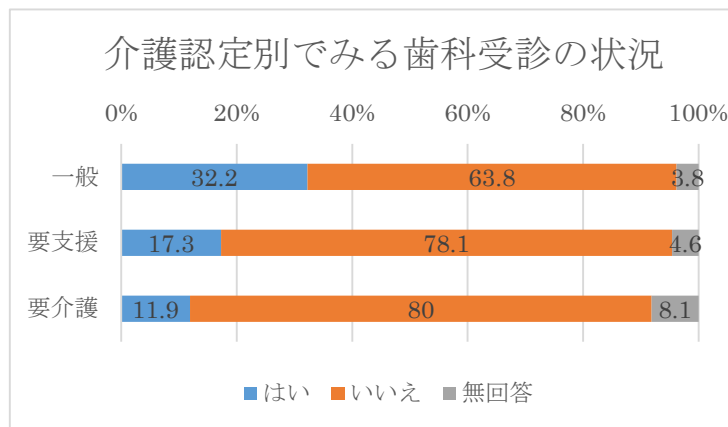
また、介護認定を受けていない人と受けている人で定期的な歯科受診の割合を比較すると、介護認定を受けていない人（一般）34.9%に対し、認定を受けている人（要介護）は11.9%と受診割合が低くなっており、身体的・環境的（交通手段・介護者の状況など）要因が受診の困難性を高めていると考えられます。これらの問題を改善するため介護保険事業として口腔ケア事業がありますが、その認知度をみると「知っている」と答えた人はわずか17.2%。口腔ケア事業を実施する中で、「歯科医が家に来てくれると知らなかった」と訪問歯科診療が認知されていない状況や「入れ歯の具合が悪くても我慢していた」「こんなものと思って放っていた」という声が聞かれるなど、必要性が生じていても利用に繋がりにくい状況がみられています。



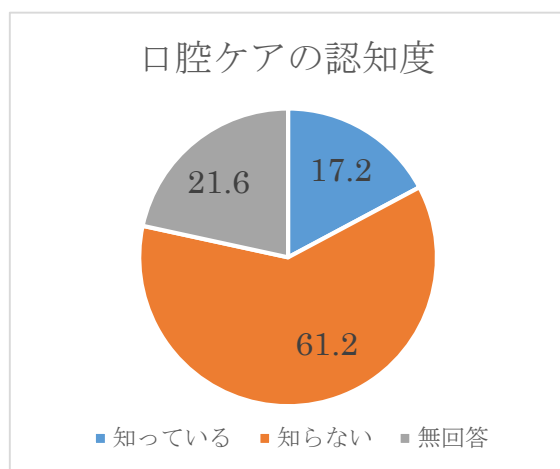
（平成26年8月健康増進計画におけるアンケート調査結果より）



(H26年度日常生活圏域ニーズ調査より)



「一般」：下記以外の者
「要支援」：介護保険法において、日常生活に見守りや支援を必要とする状態と認定された者
「要介護」：介護保険法において、日常生活において介護を必要とする状態と認定された者



(H26年度日常生活圏域ニーズ調査より)

20本以上の歯を有する者の割合

年齢	割合 (%)
50～54 歳	93.0
55～59 歳	85.7
60～64 歳	78.4
65～69 歳	69.6
70～74 歳	52.3
75～79 歳	47.6
80 歳以上	25.1

(平成 23 年歯科疾患実態調査より)

(2) 課題

- ① 自分の歯が 20 本以上ある人の割合は、60 歳代で 58%、70 歳代で 36%と低い状況です。
- ② 定期的に歯科受診している人の割合は 30.3%と低い状況です。
- ③ 要介護者の定期歯科受診率は 11.9%と一般の高齢者に比べ低い状況です。
- ④ 訪問歯科診療が広く認知されていない状況です。

(3) 取り組み内容と事業

① 口の清潔や機能を保つための普及啓発

- 健康福祉委員会や各種団体・イベント等の機会を活用し、口腔環境の悪化が全身疾患に影響を及ぼすこととその予防方法を普及します。
- 広報などで口の健康に関する記事を掲載します。
- 特定健診などの場を活用し、口の健康相談を行います。
- 80 歳で 20 本の歯をもっている高齢者を「いい歯の表彰」に推薦します。
- 喫煙や受動喫煙が歯周病悪化の要因となることを周知し、必要に応じて禁煙指導を行います。

② 定期健診とセルフケア（自己管理）

- 歯科口腔検診事業(30. 40. 50. 60. 70 歳対象)の実施と受診勧奨を行います。
- かかりつけ歯科医をもち、歯科受診や定期健診を受けることの効果を啓発します。
- 自分の歯の状況に応じた歯磨きの仕方や歯間清掃用具の使用法、適切な入れ歯の手入れ方法を指導します。

③ 介護予防事業の展開

- 誤嚥性肺炎や低栄養予防について、関係機関のスタッフの意識を高めます。
- 健康福祉委員会などの機会を活用し、唾液による自浄作用を促し、口の機能を維持できるように口腔体操（「かみかみ体操」「あいうべ体操」など）の普及・啓発を行います。

④ 「食支援(*)」に向けた仕組みづくり

- 各職種における「食支援」のアプローチ方法を学びあい、多職種連携の必要性について共通理解をもち連携強化が図れるよう勉強会や交流等の機会をつくりまします。
- 歯科関係者の「食支援」におけるスキルアップを歯科医師会、歯科衛生士会の協力を得ながら行います。

(*)

介護が必要な状況にあっても、いつまでも口から食べることができるように、関係機関が連携してその人の状態・環境に合った支援を行うこと

(4) 市民の行動目標

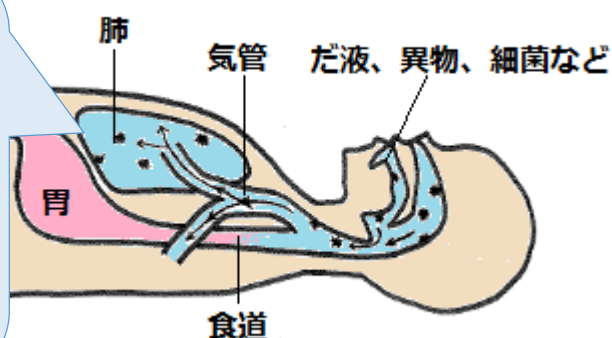
- ① かかりつけ歯科医をもち定期健診を行いながら自分の口の状態を知る。
- ② 歯間清掃用具などを活用しながら歯や口の中を清潔に保つ。
- ③ 自分の口に合っている入れ歯を使用し、適切な手入れを行う。
- ④ よく噛んで食べることを心がける。
- ⑤ 生活の中に口腔体操を取り入れる。
- ⑥ 要介護状態になっても口の中の状態を観察し、口腔環境を整える。
- ⑦ 受動喫煙を防ぎ、タバコを吸わないようにする。

(5) 目標値

評価項目	H26 年度現状値	H31 年度目標値
歯と口の手入れが誤嚥性肺炎の予防につながることを知っている人の割合 (日常生活圏域ニーズ調査より)	52.7%	70%
定期的に歯科受診をしている人の割合 (日常生活圏域ニーズ調査より)	30.3%	—
定期健診を受けている人の割合 (日常生活圏域ニーズ調査より)	—	50%
60 歳代で自分の歯を 20 本以上有する人の割合 (健康増進計画アンケートより)	—	70%

【誤嚥性肺炎】

飲み込む機能が十分に働かないために、誤って飲み物や食べ物・唾液などが気道から肺に入ってしまう、もともと口の中に存在する雑菌等と一緒に入り込んでしまうので肺炎を起こしてしまいます



6 各期における取り組み



妊娠期
(胎児期)



乳幼児期
(0~5歳)



あるべきすがた

健康な歯と口を育む

食生活習慣を整えて乳歯をむし歯から
守り健康な歯と口を育てる

市民の取り組み

- 健康な歯をつくるため、バランスの良い食事を摂りましょう。
- 妊娠中に歯科健診を受け、歯や口のようすを知りましょう。
- 歯磨きなど、口を清潔に保つ方法を習得しましょう。
- タバコを吸わないようにしましょう。
- 受動喫煙を防ぎましょう。

- 発達に合わせて離乳食をすすめ「食べる」機能を獲得していきましょう。
- 自分で食べる楽しさを「手づかみ食べ」から始めましょう。
- よく噛むことを習慣づけましょう。
- おやつは時間と回数を決めてダラダラ食べないようにしましょう。
- 食べたら磨く習慣(仕上げ磨きの習慣も)をつけましょう。
- 定期的に歯科健診を受け、歯や口のようすを知りましょう。
- 受動喫煙を防ぎましょう。

活動の柱

- むし歯予防
- 歯周病予防
- 口腔機能の維持・向上

支援体制

歯科医師会 ・ 歯科衛生士会 ・ 福祉保健所 ・ 福祉事務所(保育所) ・

関係機関の取り組み

- 知識の普及・啓発
- 予防活動の展開
(健診の実施と受診勧奨など)
- 環境づくり

- 妊娠届出や妊婦教室時にバランス食、禁煙と受動喫煙の防止、歯科健診の必要性を周知する。
- 歯科健診の受診勧奨。

- 乳幼児健診や乳幼児相談で下記の必要性や方法を周知します。
 - ・離乳食 ・手づかみ食べ
 - ・噛む習慣や歯磨き習慣化
 - ・歯磨きの仕方や口の手入れ
 - ・おやつの内容や摂り方
- 幼児健診で希望者へのフッ素塗布と歯科健診の実施。必要に応じて受診勧奨。
- 保育所での歯科健診の実施と必要に応じて受診勧奨
- フッ化物活用についての知識の普及と勉強会の開催。
- 受動喫煙の防止



学齢期
(6～17歳)



成人～壮・中年期
(18～64歳)



高齢期
(65歳以上)

乳歯から生えかわる永久歯を
むし歯や歯周病から守る

- むし歯や歯周病を予防しましょう。
 - ・間食をダラダラと食べないよう生活リズムを整え、むし歯になりにくい食べ物を選択できる力を付けましょう。
 - ・よく噛むことを意識して食事をしましょう
 - ・食後の歯磨きを習慣づけましょう。
- 受動喫煙を防ぎましょう。
- 定期的に歯科健診を受けて、自分の歯や口の様子を知り、自分に合った口の手入れ方法を学び獲得しましょう。

自己管理と専門的な支援を
取り入れながら口の健康を保つ

- 自己管理（セルフケア）をしましょう。
 - ・歯間清掃用具なども活用しながら、ていねいに歯を磨きましょう。
 - ・口の中を観察する習慣をつけましょう。
 - ・よく噛んで食べましょう。
 - ・受動喫煙を防ぎ、タバコを吸わないようにしましょう。
- 専門的な支援（プロフェッショナルケア）を受けましょう。
 - ・定期的な歯科検診を受け、自分に合った口の手入れ方法を獲得しましょう。

残った歯を大切に
口腔環境を整えて口腔機能を保つ

- よく噛んで食べ、口腔体操も取り入れながら口腔機能を保ちましょう。
- 歯間清掃用具を利用しながら、ていねいに歯を磨きましょう。
- 自分に合った入れ歯を使用し、入れ歯を清潔に保ちましょう。
- 受動喫煙を防ぎ、タバコを吸わないようにしましょう。
- 要介護状態になっても口に異常がある場合は歯科関係者へ相談しましょう。
- 定期的に歯科健診を受け、歯や口の様子を知りましょう。

教育委員会(学校) ・ 保健介護課 ・ 保健課 ・ 介護予防事業所等が連携し支援する

- むし歯・歯周病予防に関するお便り発行。また、イベントの機会を通じての啓発活動。
- 学校現場でも下記の必要性や方法を周知します。
 - ・噛む習慣や歯磨き習慣化
 - ・おやつのかみ方や選び方
- 歯科健診の実施と必要に応じて受診勧奨。
- 歯科保健授業の実施。
- フッ化物活用についての知識の普及と勉強会の開催。
- 受動喫煙の防止

- 健康福祉委員会や健診時に広報やイベント等で下記の必要性や方法を周知します。
 - ・歯周病予防
 - ・セルフケアの方法等
 - ・噛むことの意識づけ
 - ・歯科健診や定期受診
 - ・禁煙、禁煙外来の紹介
 - ・受動喫煙の防止
- 歯科口腔検診事業の実施と受診勧奨。

- 健康福祉委員会や健診時の歯科相談、広報やイベント等で下記の必要性や方法を周知します。
 - ・口腔環境の悪化予防
 - ・歯科健診や定期受診
 - ・セルフケアの方法等
 - ・口腔体操（かみかみ、あいうべ）
 - ・禁煙、禁煙外来の紹介
 - ・受動喫煙の防止
- 歯科口腔検診事業の実施と受診勧奨。
- 介護予防事業の展開と、「食支援」への仕組みづくり。

7 各期における目標値の一覧

各期	評価項目	H26 年度現状値	H31 年度目標値
妊娠期・胎児期	妊娠中における歯科健診の受診割合	—	20% *3
乳幼児期	一人平均むし歯数 (3歳児の歯科健診結果より)	1.39本 *2	1.0本以下 *3
	保育所でのフッ素洗口の実施割合	0% *2	40% *3
	おやつ決めている家庭の割合 (3歳児健診の食生活アンケートより)	70% *2	90% *3
学齢期	12歳児(中学1年生)の一人平均むし歯数 (学校歯科保健調査より)	1.37本 *1	1.0本以下 *3
	「1日3回歯磨きしている」割合 (健康増進計画アンケートより)	59.7%(小学5年生) 46.9%(中学2年生)	70%(小学5年生) 60%(中学2年生)
	12歳児(中学1年生)の歯肉の状態が「要観察」または「要精検」である人の割合 (学校歯科保健調査より)	30% *1	10% *3
	小学校でのフッ素洗口の実施割合	0% *2	40% *3
成人期～ 壮・中年期	歯科口腔検診事業受診率	6.09% *2	15% *3
	歯間清掃用具の使用率 (健康増進計画アンケートより)	21.9%	50%
	定期健診を受けている人の割合 (健康増進計画アンケートより)	15.0%	40%
高齢期	歯と口の手入れが誤嚥性肺炎の予防につながることを知っている人の割合 (日常生活圏域ニーズ調査より)	52.7%	70%
	定期的に歯科受診をしている人の割合 (日常生活圏域ニーズ調査より)	30.3%	—
	定期健診を受けている人の割合 (日常生活圏域ニーズ調査より)	—	50%
	60歳代で自分の歯を20本以上有する人の割合 (健康増進計画アンケートより)	57.3%	70%

*1 H24 年度数値

*2 H25 年度数値

*3 H30 年度数値

参考資料

【障害児・者の歯の健康管理】

高知県歯科医師会が歯科保健センターを開設し、障害をもつ方の歯科治療や家庭における歯科保健指導などを行っています。

心身に障害のある方で、一般の歯科診療所では治療が困難であり、通院が可能な方を対象に実施しています。予約制となっていますので、事前に下記への連絡が必要となります。

- 【対象者】 ●障害があり歯の治療に不安がある人
●身体の緊張が激しくじっとしてられない人
●口の機能が不十分で食事が十分にとれない人
●口の障害のために発音、発語がはっきりしない人 など

- 【内容】 健康相談・・・・・・・・口の健康管理、日常生活における健康相談
予防と定期検診・・・・歯磨き指導、フッ素塗布などによる予防措置、
定期検診による健康の維持
口の中の病気の相談や治療・・・・むし歯や歯周病の治療、
そしゃく・発音などの機能回復

【場所・診療時間】

- ◎ 高知県歯科医師会歯科保健センター
高知市丸ノ内1丁目7番45号（総合あんしんセンター1階）
診療 毎週土曜日（年末・年始・祝日を除く）
10：00～16：00
- ◎ 高知県歯科医師会歯科保健センター（幡多分室）
宿毛市平田町中山867（幡多希望の家 内）
診療 日曜日 年間18回
9：30～14：30

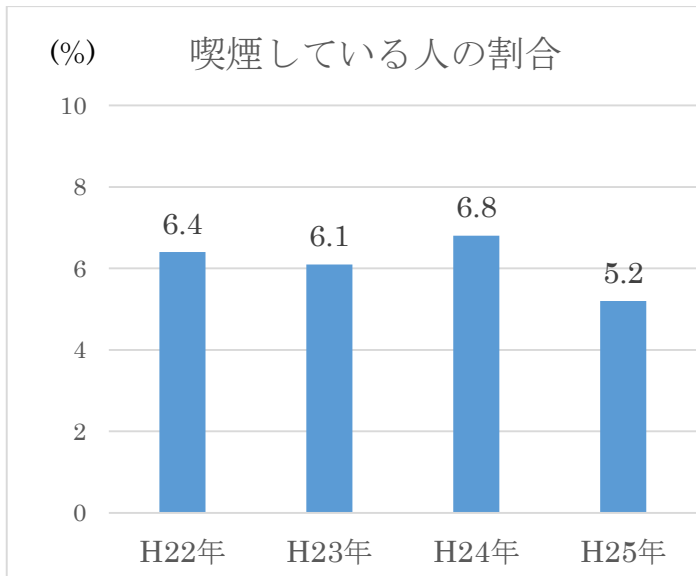
【問い合わせ先】

高知県歯科医師会歯科保健センター
電話：088-824-7862
FAX：088-872-8011

【関係データ】

1 妊娠期・胎児期に関するもの

〔図1〕喫煙している妊婦の割合



〔単位:人数〕

	H22年	H23年	H24年	H25年
妊娠届出数	281	263	234	231
喫煙している人	18	16	16	12

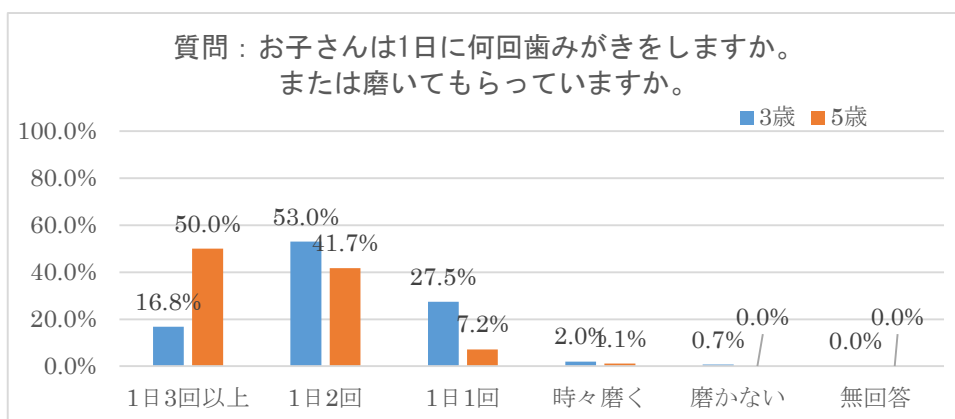
2 乳幼児期に関するもの

〔図2〕1歳9か月児・3歳児健診の食生活状況

1歳9か月	3歳																																																				
	<p>食べにくいものはありますか？</p> <table border="1"> <caption>食べにくいもの</caption> <thead> <tr> <th>品名</th> <th>件数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>肉</td><td>25</td></tr> <tr><td>野菜</td><td>52</td></tr> <tr><td>すのもの</td><td>3</td></tr> <tr><td>キノコ類</td><td>8</td></tr> <tr><td>噛みきれない物</td><td>5</td></tr> <tr><td>口に落ちるもの</td><td>0</td></tr> <tr><td>魚</td><td>3</td></tr> <tr><td>果物</td><td>5</td></tr> <tr><td>白ご飯</td><td>0</td></tr> </tbody> </table>	品名	件数	肉	25	野菜	52	すのもの	3	キノコ類	8	噛みきれない物	5	口に落ちるもの	0	魚	3	果物	5	白ご飯	0																																
	品名	件数																																																			
肉	25																																																				
野菜	52																																																				
すのもの	3																																																				
キノコ類	8																																																				
噛みきれない物	5																																																				
口に落ちるもの	0																																																				
魚	3																																																				
果物	5																																																				
白ご飯	0																																																				
<p>おやつ時間は決めていますか？</p> <table border="1"> <caption>おやつ時間</caption> <thead> <tr> <th>決めている</th> <th>決めていない</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>67%</td> <td>33%</td> </tr> </tbody> </table>	決めている	決めていない	67%	33%	<p>おやつ時間は決めていますか？</p> <table border="1"> <caption>おやつ時間</caption> <thead> <tr> <th>決めている</th> <th>決めていない</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>70%</td> <td>30%</td> </tr> </tbody> </table>	決めている	決めていない	70%	30%																																												
決めている	決めていない																																																				
67%	33%																																																				
決めている	決めていない																																																				
70%	30%																																																				
<p>おやつは主に何を食べますか？</p> <table border="1"> <caption>おやつ</caption> <thead> <tr> <th>品名</th> <th>件数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>おにぎり</td><td>24</td></tr> <tr><td>パン</td><td>107</td></tr> <tr><td>イモ類</td><td>17</td></tr> <tr><td>手作りおやつ</td><td>45</td></tr> <tr><td>果物</td><td>142</td></tr> <tr><td>乳製品</td><td>92</td></tr> <tr><td>スナック菓子</td><td>155</td></tr> <tr><td>チョコレート</td><td>27</td></tr> <tr><td>あめ</td><td>17</td></tr> <tr><td>ガム</td><td>1</td></tr> <tr><td>保育園おやつ</td><td>98</td></tr> <tr><td>その他</td><td>22</td></tr> </tbody> </table>	品名	件数	おにぎり	24	パン	107	イモ類	17	手作りおやつ	45	果物	142	乳製品	92	スナック菓子	155	チョコレート	27	あめ	17	ガム	1	保育園おやつ	98	その他	22	<p>おやつは主に何を食べますか？</p> <table border="1"> <caption>おやつ</caption> <thead> <tr> <th>品名</th> <th>件数</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>おにぎり</td><td>10</td></tr> <tr><td>パン</td><td>73</td></tr> <tr><td>イモ類</td><td>21</td></tr> <tr><td>手作りおやつ</td><td>35</td></tr> <tr><td>果物</td><td>114</td></tr> <tr><td>乳製品</td><td>70</td></tr> <tr><td>スナック菓子</td><td>147</td></tr> <tr><td>チョコレート</td><td>81</td></tr> <tr><td>あめ</td><td>55</td></tr> <tr><td>ガム</td><td>26</td></tr> <tr><td>保育園おやつ</td><td>177</td></tr> <tr><td>その他</td><td>23</td></tr> </tbody> </table>	品名	件数	おにぎり	10	パン	73	イモ類	21	手作りおやつ	35	果物	114	乳製品	70	スナック菓子	147	チョコレート	81	あめ	55	ガム	26	保育園おやつ	177	その他	23
品名	件数																																																				
おにぎり	24																																																				
パン	107																																																				
イモ類	17																																																				
手作りおやつ	45																																																				
果物	142																																																				
乳製品	92																																																				
スナック菓子	155																																																				
チョコレート	27																																																				
あめ	17																																																				
ガム	1																																																				
保育園おやつ	98																																																				
その他	22																																																				
品名	件数																																																				
おにぎり	10																																																				
パン	73																																																				
イモ類	21																																																				
手作りおやつ	35																																																				
果物	114																																																				
乳製品	70																																																				
スナック菓子	147																																																				
チョコレート	81																																																				
あめ	55																																																				
ガム	26																																																				
保育園おやつ	177																																																				
その他	23																																																				
<p>寝る前にお菓子やジュースなどを口にしていますか？</p> <table border="1"> <caption>寝る前</caption> <thead> <tr> <th>していない</th> <th>時々している</th> <th>している</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>66%</td> <td>30%</td> <td>4%</td> </tr> </tbody> </table>	していない	時々している	している	66%	30%	4%	<p>寝る前にお菓子やジュースなどを口にしていますか？</p> <table border="1"> <caption>寝る前</caption> <thead> <tr> <th>していない</th> <th>時々している</th> <th>している</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>58%</td> <td>39%</td> <td>3%</td> </tr> </tbody> </table>	していない	時々している	している	58%	39%	3%																																								
していない	時々している	している																																																			
66%	30%	4%																																																			
していない	時々している	している																																																			
58%	39%	3%																																																			
<p>夜は何時に寝ますか？</p> <table border="1"> <caption>夜寝る時間</caption> <thead> <tr> <th>9時前</th> <th>9～10時</th> <th>10～11時</th> <th>11時以降</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>29%</td> <td>57%</td> <td>13%</td> <td>1%</td> </tr> </tbody> </table>	9時前	9～10時	10～11時	11時以降	29%	57%	13%	1%	<p>夜は何時に寝ますか？</p> <table border="1"> <caption>夜寝る時間</caption> <thead> <tr> <th>9時前</th> <th>9～10時</th> <th>10～11時</th> <th>11時以降</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>13%</td> <td>72%</td> <td>14%</td> <td>1%</td> </tr> </tbody> </table>	9時前	9～10時	10～11時	11時以降	13%	72%	14%	1%																																				
9時前	9～10時	10～11時	11時以降																																																		
29%	57%	13%	1%																																																		
9時前	9～10時	10～11時	11時以降																																																		
13%	72%	14%	1%																																																		

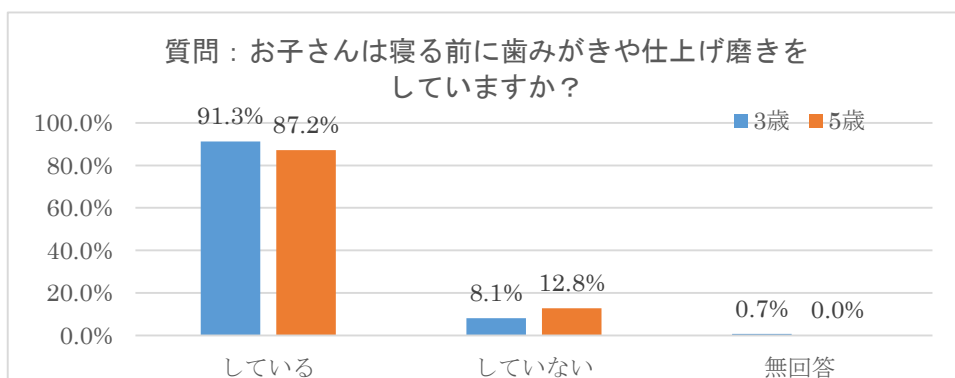
1歳9か月児・3歳児健診の「食生活アンケート」結果（H25年度分）

〔図3〕 1日の歯磨き回数（年齢別）



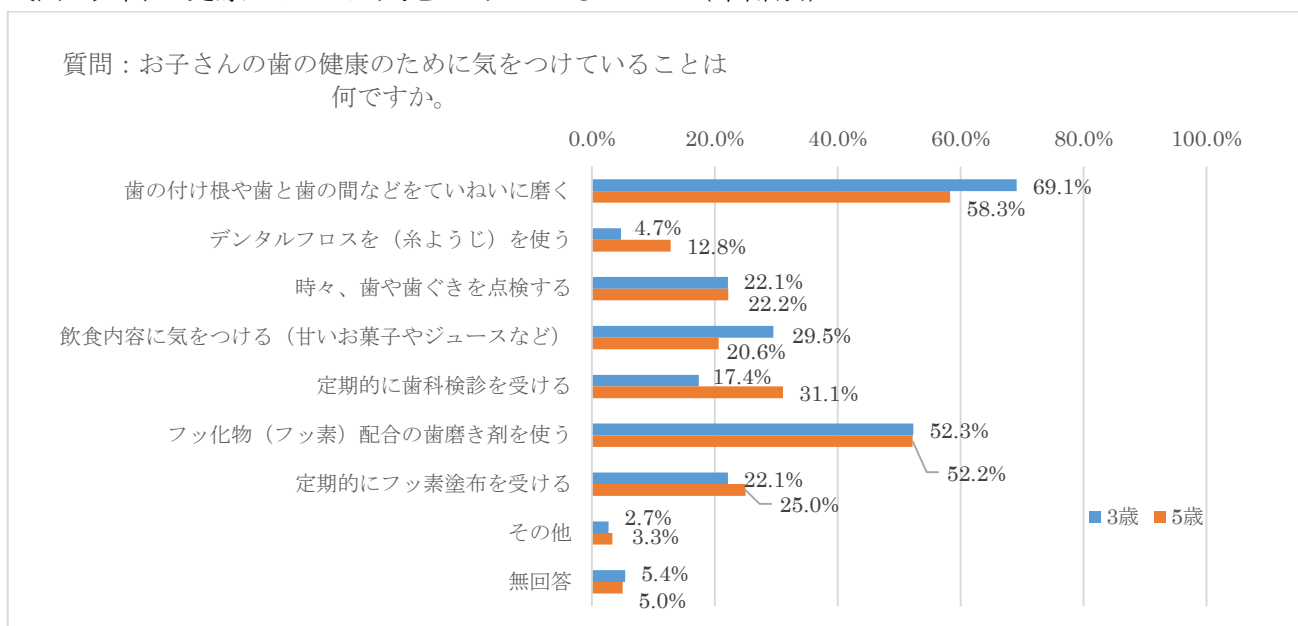
健康増進計画アンケート調査結果より(H26.8月)

〔図4〕 寝る前の歯磨き習慣の有無（年齢別）



健康増進計画アンケート調査結果より(H26.8月)

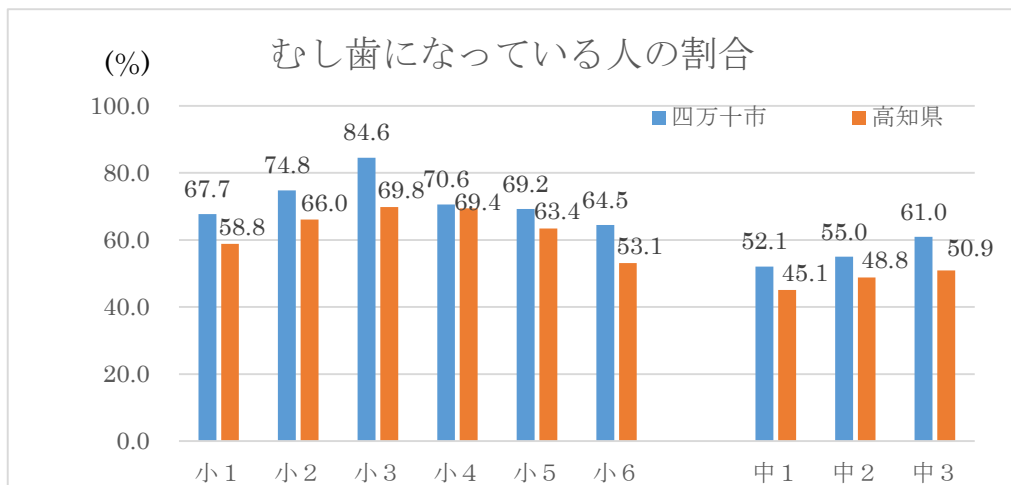
〔図5〕 歯の健康のために気をつけていること（年齢別）



健康増進計画アンケート調査結果より(H26.8月)

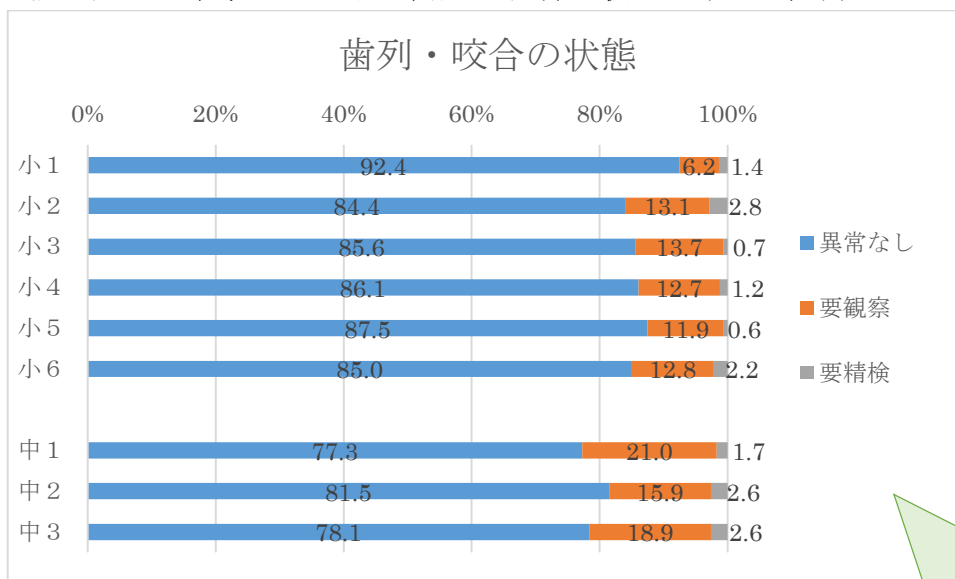
3 学齢期に関するもの

〔図6〕小・中学生におけるむし歯になっている人の割合（四万十市と高知県との比較）



(学校歯科保健調査 H24 年度)

〔図7〕小・中学生における歯列・咬合の状態（四万十市）



(学校歯科保健調査 H24 年度)

【判定の説明】

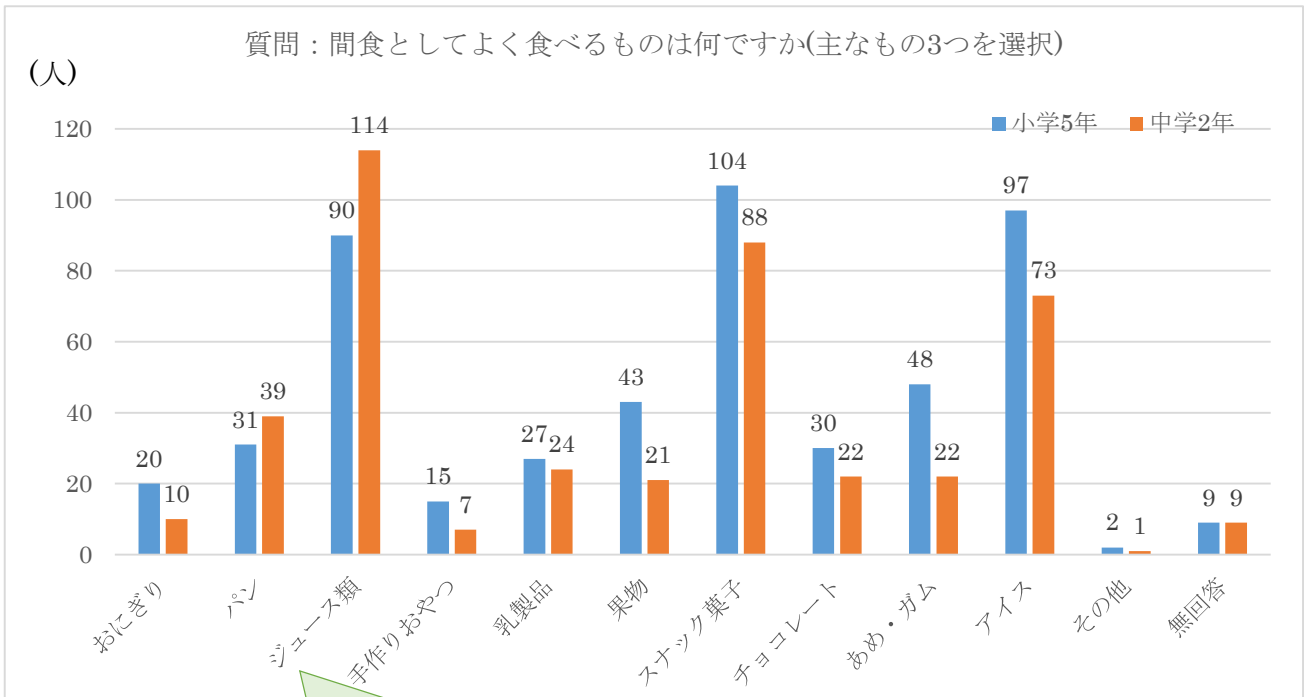
「異常なし」：歯列・咬合に異常が認められない

「要観察」：歯列・咬合に軽度の乱れがみられるが、矯正治療を必要とするほどでなく今後注意深く観察する必要がある

「要精検」：歯列・咬合に矯正治療が必要

又は保健調査票や口頭で本人や保護者から矯正治療の相談申し出があり、精密検査と診断を必要とする

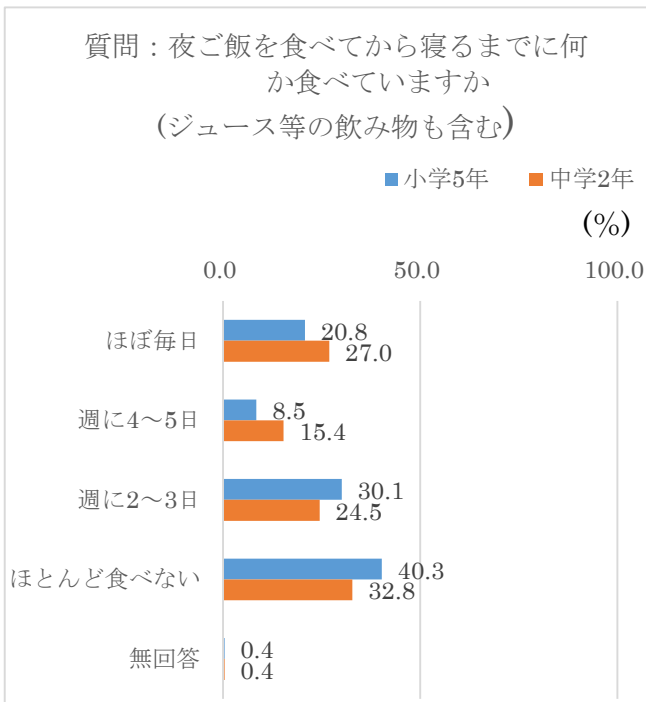
〔図8〕 間食内容 (学年別)



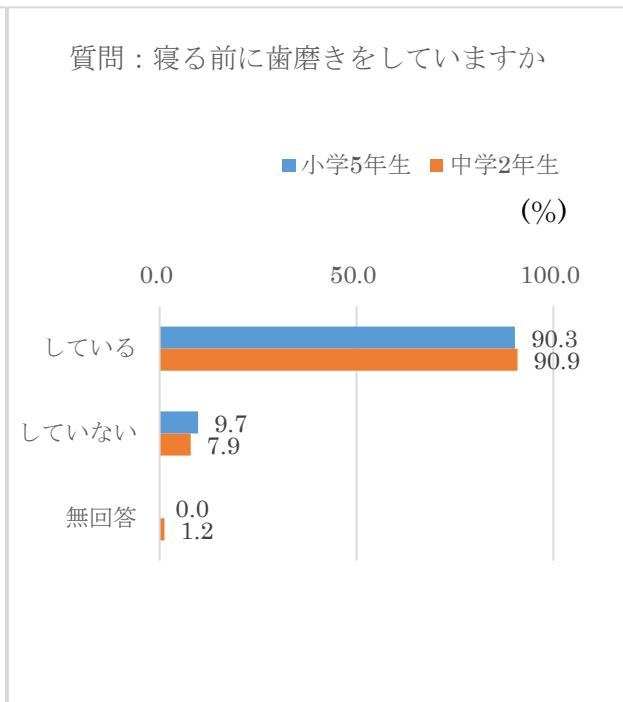
ジュース類にはスポーツドリンク類も含む

健康増進計画アンケート調査結果より(H26.8月)

〔図9〕 寝る前の間食の有無 (学年別)

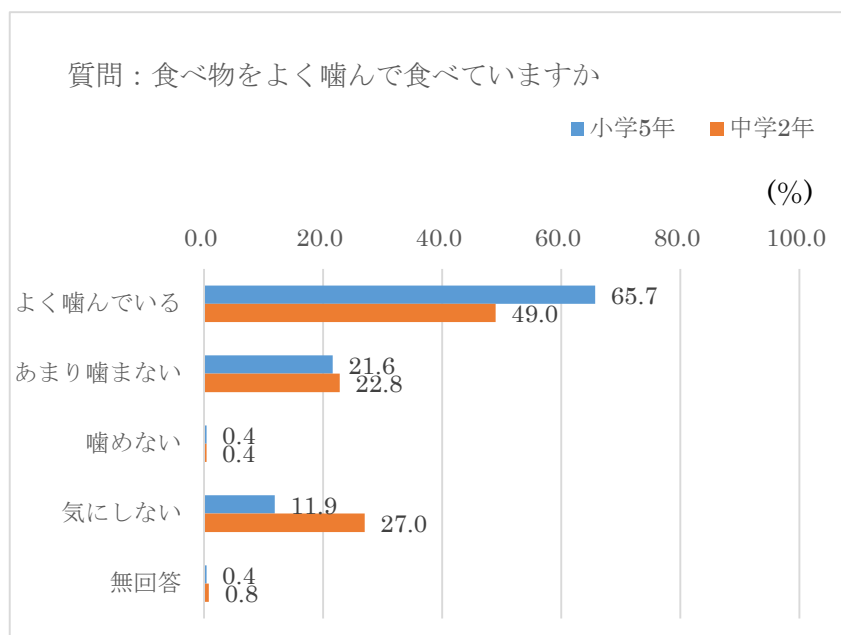


〔図10〕 寝る前の歯磨きの有無 (学年別)



健康増進計画アンケート調査結果より(H26.8月)

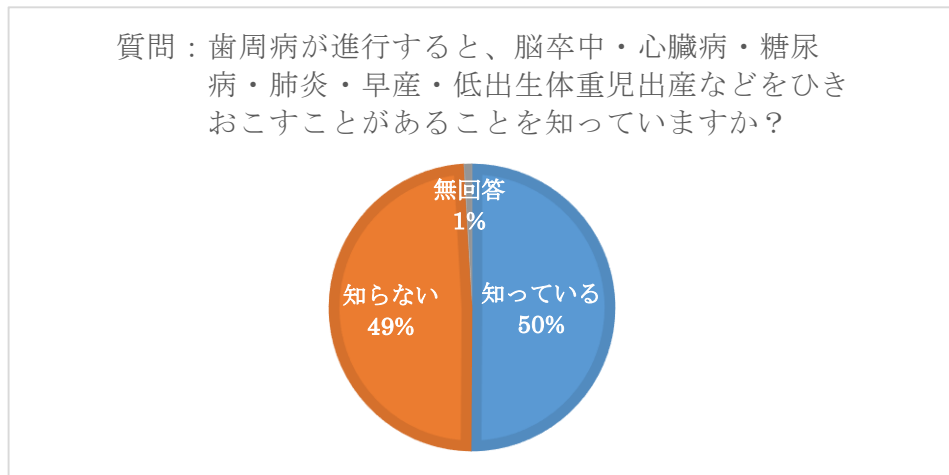
〔図 11〕 噛む習慣（学年別）



健康増進計画アンケート調査結果より(H26.8月)

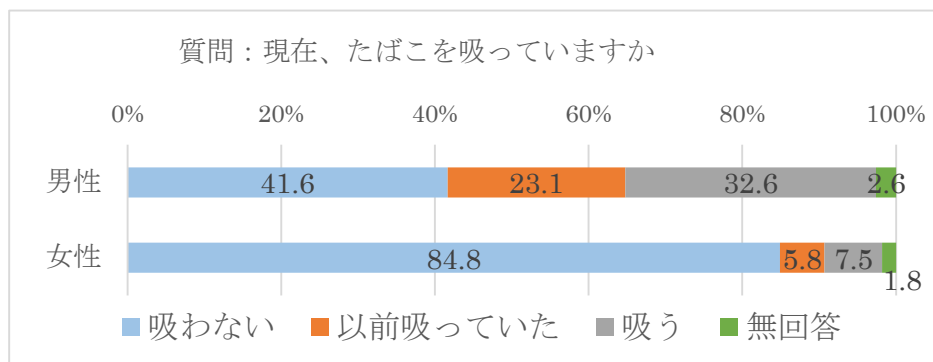
4 成人期～壮・中年期に関するもの

〔図 12〕 歯周病に関連する病気についての認識



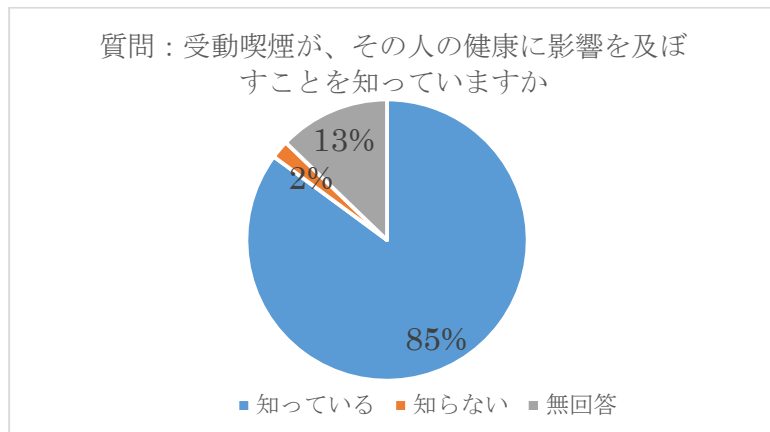
健康増進計画アンケート調査結果より(H26.8月)

〔図 13〕 喫煙状況（男女別）



健康増進計画アンケート調査結果より(H26.8月)

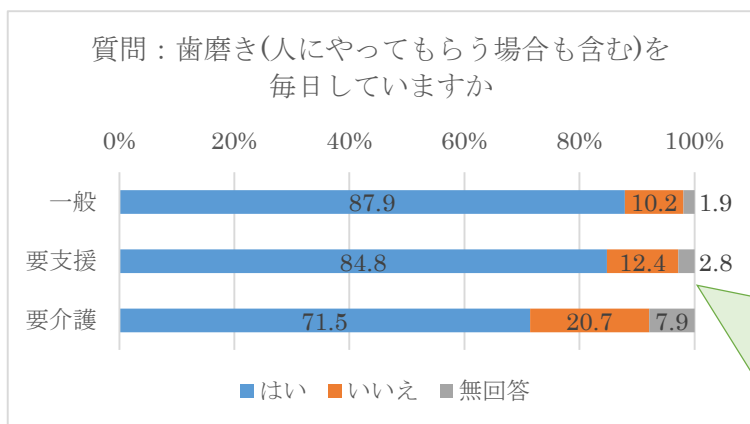
〔図 14〕 受動喫煙についての認識



健康増進計画アンケート調査結果より(H26.8月)

5 高齢期に関するもの

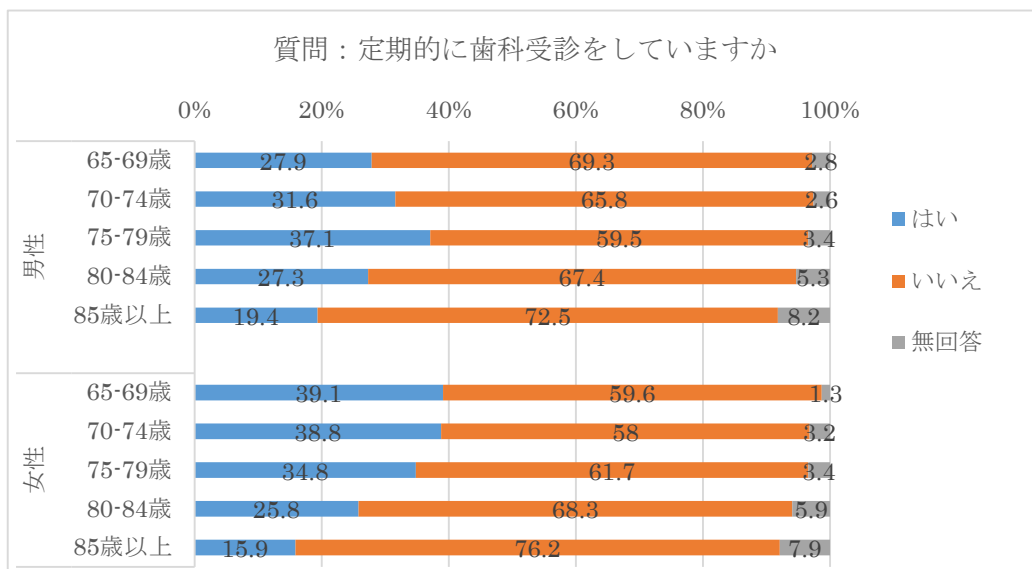
〔図 15〕 歯磨き習慣（介護認定別）



(日常生活圏域ニーズ調査 H26 年度)

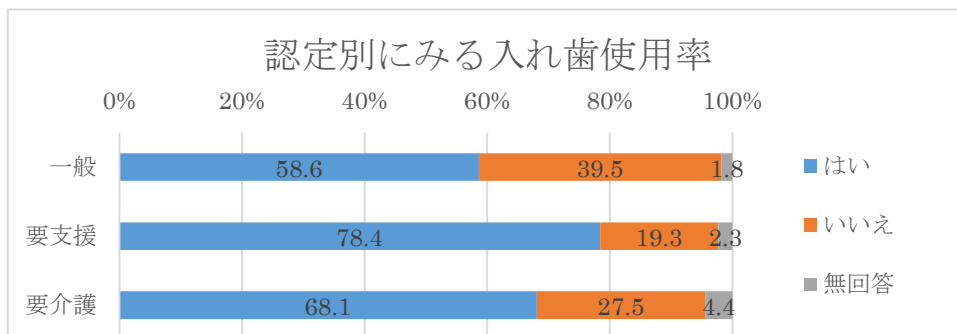
「一般」：下記以外の者
 「要支援」：介護保険法において、日常生活に見守りや支援を必要とする状態と認定された者
 「要介護」：介護保険法において、日常生活において介護を必要とする状態と認定された者

〔図 16〕 定期的な歯科受診の状況（年代・男女別）



(日常生活圏域ニーズ調査 H26 年度)

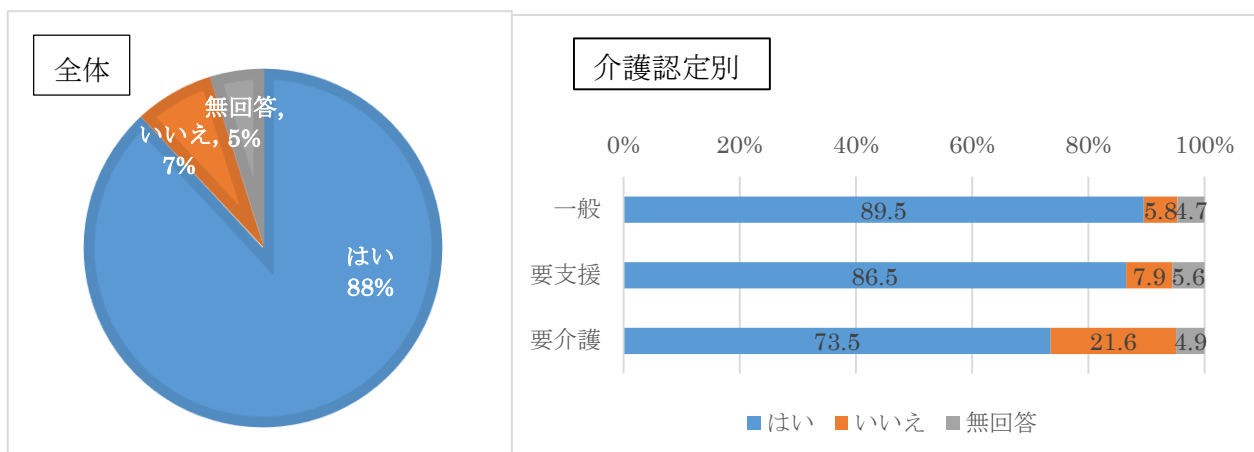
〔図 17〕 入れ歯使用率（介護認定別）



(日常生活圏域ニーズ調査 H26 年度)

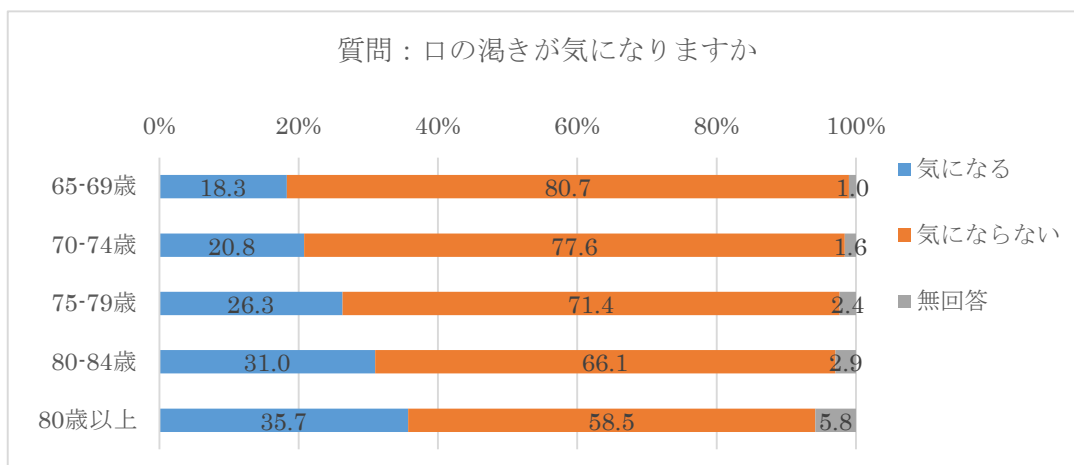
〔図 18〕 入れ歯の手入れ(入れ歯を使用している方のみ)

質問：毎日入れ歯の手入れをしていますか



(日常生活圏域ニーズ調査 H26年度)

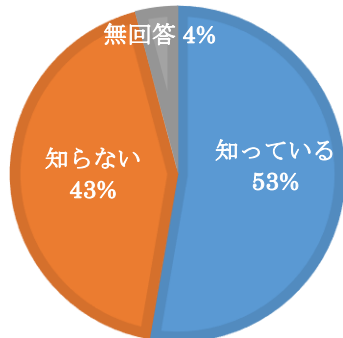
〔図 19〕 口の渇きが気になりますか (年代別)



(日常生活圏域ニーズ調査 H26年度)

〔図 20〕 誤嚥性肺炎について

質問：歯と口の手入れが誤嚥性肺炎を予防できることを知っていますか



「誤嚥性肺炎」とは
誤って飲み物や食べ物、唾液などが
気道から肺へ入ってしまい、口の中
に存在する雑菌等も一緒に入り込
むことで起こる肺炎。

(日常生活圏域ニーズ調査 H26年度)

用語解説

<あ行>

■永久歯

一般的にいう「おとなの歯」のことで、智歯(親知らず)を含め全て生えそろうと 32 本になります。

<か行>

■健康福祉委員会

健康・福祉地域推進事業の運営母体となる住民主体の組織で、平成 26 年 2 月現在で本市内の 95 地区に委員会が設置されています。「健康づくり事業」「介護予防、高齢者・障害者生きがい交流事業」「支えあいの地域づくり事業」などについての取り組みを実施しています。

■口腔

口からのどまでの空洞部分を指します。口の中のことです。

■口腔機能

食べ物を認識し口に取り込む(捕食)、噛む(咀嚼)、食べる(摂食)、飲み込む(嚥下)、唾液の分泌、唇の動き、舌の動き、発音・発語(発声機能)など、口が担う機能の総称です。

■口腔ケア

歯だけでなく舌や粘膜、入れ歯(義歯)などを清潔に保ち、健康を維持するためのケアと、口腔器官や口腔周囲筋等の機能維持・向上のためのケアの総称です。

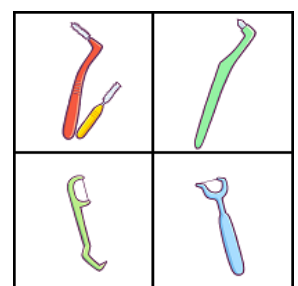
■誤嚥性肺炎

飲み込む機能が十分に働かず、誤って飲み物や食べ物、唾液などが気道から肺に入ってしまうことで、もともと口の中に存在する雑菌等と一緒に入り込むことにより起こる肺炎を指します。

<さ行>

■歯間清掃用具

デンタルフロス(糸ようじなど)や歯間ブラシのことを指します。歯ブラシでは除去が困難な歯と歯の間や歯と歯肉(歯ぐき)の境の歯垢を除去するのに効果的な清掃用具です。



■ 歯周炎

歯肉だけではなく、歯槽骨や歯根膜等まで広がった炎症のことを指します。放置すると歯を失うことにつながります。

■ 歯周病

歯周組織(歯肉・セメント質・歯根膜・歯槽骨)にみられる炎症性の病気で、初期の歯肉炎～重度の歯周炎までを含めた総称です。歯周病は大きく歯肉炎と歯周炎に大別できます。

■ 歯肉炎

歯肉の辺縁部にみられる細菌による炎症で、初期の歯周病です。歯肉が赤く腫れたり、歯磨きをすると血がでたりします。その多くが適切な歯磨き等で改善します。

■ 受動喫煙

喫煙者本人ではなく、その周囲の人が間接的にタバコの煙を吸い込むこと。間接喫煙ともいいます。そのため、タバコを吸わない人でも喫煙者と同様の影響があるとされています。

■ 処置歯

歯科医院にて処置・治療の済んでいる歯

■ 早産・低体重児出産

「早産」とは在胎 37 週未満で出産した場合をいいます（通常は在胎 37～42 週未満で出産となります）。「低体重児出産」とは 2500 グラム未満の児を出産することをいいます。

< な行 >

■ 乳歯

乳幼児期に生える歯のことで、すべて生えそろうと 20 本になります。

■ 乳幼児突然死症候群

それまで元気だった乳児が、事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。

< は行 >

■ 8020 運動

永久歯 28 本(智歯：親知らずを除く)のうち、自分の歯が 20 本以上あれば食生活に支障ないという研究報告から、80 歳でも 20 本以上の自分の歯を保ち、自分の歯で食べる楽しみを味わい、心豊かに明るく話し笑える毎日を過ごそうという趣旨の運動です。

■一人平均むし歯数

口の中にあるむし歯(治療が終わっている歯も含みます)の一人平均あたりの本数で、対象者にみられたむし歯の総本数を対象人数で割った値です。

■フッ素、フッ化物

フッ素とは自然界に広く分布している元素で、他の元素と結合したフッ素化合物(フッ化物)の形で存在します。地中や海水、河川、動植物などにも微量ながら含まれており、飲料水や海産物、肉、野菜、お茶などにも含まれる自然環境物質です。適量を作用させることで歯の質を強くし、むし歯菌が産生する酸に対する歯の抵抗力を上げることができます。

■フッ素洗口

濃度の低いフッ化ナトリウム溶液を口に入れ、洗口(ぶくぶくうがい)をするという方法で、むし歯予防法の一つです。

■フッ素塗布

歯の表面にフッ化物を含む薬剤を塗る方法でむし歯予防法の一つです。歯科医師の判断により歯科医師又は歯科衛生士が行います。

四万十市歯と口の健康づくり推進条例

平成25年3月19日
条例第11号

(目的)

第1条 この条例は、四万十市における歯と口の健康づくり（以下「歯と口の健康づくり」という。）の推進に関し、基本理念を定め、市、歯科医師等の責務並びに教育関係者、保健医療福祉関係者、事業者等の役割を明らかにするとともに、歯と口の健康づくりに関する施策の基本的な事項を定めることにより、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し、もって市民の健康の保持増進及び健康寿命の延伸に寄与することを目的とする。

(基本理念)

第2条 歯と口腔の健康づくりは、その推進が子どもの健やかな成長、糖尿病をはじめとする様々な生活習慣病の予防、介護予防など市民の全身の健康づくりに重要な役割を果たすことにかんがみ、保健、医療、福祉、教育その他の関係施策との相互の連携を図りすべての市民が生涯を通じて自ら取り組むこととともに、適切な歯と口の保健医療福祉サービスを受けることができる環境づくりを推進することを基本理念として行わなければならない。

(市の責務)

第3条 市は、前条の基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、歯と口の健康づくりの推進に関する総合的かつ計画的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

(歯科医師等の責務)

第4条 歯科医師、歯科衛生士、その他の歯科医療又は歯科保健指導に係る業務に携わる者（以下「歯科医師等」という。）は、基本理念にのっとり、市が実施する歯と口の健康づくりに関する施策に協力するよう努めなければならない。

(教育関係者及び保健医療福祉関係者の役割)

第5条 教育関係者、保健医療福祉関係者（歯科医師等を除く。）は、基本理念にのっとり、それぞれの業務において、歯と口の健康づくりの推進に努めるとともに、その推進に当たっては、歯と口の健康づくりに関する活動を行う他の者と連携し、及び協力するよう努めるものとする。

(事業者の役割)

第6条 事業者は、基本理念にのっとり、市内の事業所で雇用する従業員に対して歯科健康診査等の歯と口の健康づくりの取り組みの推進に努めるものとする。

(市民の役割)

第7条 市民は、基本理念にのっとり、歯と口の健康づくりに関する正しい知識及び理解を深め、生涯にわたり自らの歯と口の健康づくりに積極的に取り組むよう努めるものとする。

(基本計画の策定)

第8条 市長は、市民の生涯にわたる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ため、歯と口の健康づくりの推進に関する基本的な計画（以下「基本計画」という。）を定めなければならない。

2 基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- (1) 歯と口の健康づくりに関する基本的な方針
- (2) 歯と口の健康づくりに関する目標
- (3) 歯と口の健康づくりに関し、市が総合的かつ計画的に講ずべき施策
- (4) 前各号に掲げるもののほか、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ために必要な事項

3 市長は、基本計画を定め、又は変更したときは、遅滞なく、これを公表しなければならない。

(基本的施策の推進)

第9条 市は、生涯にわたる市民の歯と口の健康づくりを推進するための基本的施策として、次に掲げる事項を実施するものとする。

- (1) 歯と口の健康づくりに関する情報の収集及び普及啓発並びに関係者の連携体制の構築に関すること。
- (2) 歯と口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。
- (3) 正しい口腔ケアによる歯周病等の予防対策、フッ化物応用等むし歯予防対策、口腔機能の維持及び向上等生涯にわたる歯と口の健康づくりに関すること。

- (4) 食育及び生活習慣病対策において必要な歯と口の健康づくりに関すること。
 - (5) 障害者、介護を必要とする者等に対する適切な歯と口の健康づくりに関すること。
 - (6) 前各号に掲げるもののほか、歯と口の健康づくりを推進するために必要な施策に関すること。
- (財政上の措置)

第10条 市は、市民の歯と口の健康づくりの推進に関する施策を実施するため、必要な財政上の措置を講ずるよう努めるものとする。

(委任)

第11条 この条例に定めるもののほか、この条例の施行に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

四万十市歯と口の健康づくり基本計画懇話会設置要綱

(設置)

第1条 四万十市歯と口の健康づくり推進条例（平成25年四万十市条例第34号。以下条例という。）第8条の規定に基づき、歯と口の健康づくりの推進に関する基本的な計画（以下「計画」という。）を策定するために、四万十市歯と口の健康づくり基本計画懇話会（以下「懇話会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 懇話会は、計画の策定並びに進捗状況に関し、条例の規定によるそれぞれの責務を果たすために評価や提案を行うものとする。

(構成員)

第3条 懇話会は、次に掲げるもののうち、市長が依頼する10人以内の者（以下「構成員」という。）をもって組織する。

- (1) 四万十市歯科医師会から選出された者
- (2) 保健医療関係者
- (3) 福祉関係者
- (4) 教育関係者
- (5) その他市長が適当と認める者

2 市長は、前項の構成員として市民又は国県の関係機関に属する者から適当と思われる候補者を選出する場合については、当該候補者として懇話会の構成員として参加することについて文書を持って依頼をしたうえで、その者から同意書を徴収することにより選定するものとする。この場合において、当該者が会の出務をする際に勤務等の都合により任命権者の了承が必要な場合においては、当該任命権者に対しても同様の手続きにより同意を求めるものとする。

3 市長は、市職員を構成員とする場合は、当該者に対して選定について通知することにより行うものとする。

(構成員の存続期間)

第4条 懇話会の構成員の存続期間は、2年以内で市長が別に定めるものとする。

(座長)

第5条 懇話会に座長を置く。

2 座長は、構成員の互選により定める。

3 懇話会の会議は、座長が進行する。

4 座長に事故があるとき、又は座長が欠けたときは、あらかじめ座長の指名する構成員がその職務を代理する。

(出務に係る謝礼金等)

第6条 懇話会の構成員は、市の非常勤特別職員の職を有さず、市長の依頼に基づく協力者として取り扱い、会議への出務に係る謝礼金等は支出しないものとする。

(関係者の出席等)

第7条 市長は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求めて意見若しくは説明を聴き、又は必要な資料の提出を求めることができる。

(庶務)

第8条 懇話会の庶務は、歯と口の健康づくり基本計画の事務を所掌する課において行うものとする。

附 則

この告示は、平成26年2月27日から施行する。

四万十市歯と口の健康づくり基本計画懇話会構成員名簿

役職	氏名	所属	区分	備考
座長	新谷 泰司	にいや歯科医院	四万十市歯科医師会	
構成員	新谷 俊二	さつき新谷歯科	四万十市歯科医師会	
構成員	宮崎 幸恵	居宅介護支援事業所 えびす	福祉関係者	
構成員	堀内 愛貴	四万十市在宅介護支援 センター東部	福祉関係者	
構成員	小野 慎二	四万十市 地域包括支援センター	福祉関係者	
構成員	遠近 朋子	四万十市保育所長会	福祉関係者	
構成員	福永 志津	四万十市小中学校 養護部会	教育関係者	平成26年 3月31日まで
構成員	吉永 千晴	四万十市小中学校 養護部会	教育関係者	平成26年 4月1日から
構成員	中越 孝子	幡多福祉保健所	保健医療関係者	

任期:平成26年2月27日～平成27年3月31日

四万十市歯と口の健康づくり基本計画懇話会開催状況

平成 26 年 2 月 27 日 (第 1 回)	基本計画策定における説明 本市の現状について意見交換
平成 26 年 5 月 29 日 (第 2 回)	各期の現状と課題のまとめ フッ化物の学習(歯科医師講師) 県の取り組みについて説明
平成 26 年 8 月 7 日 (第 3 回)	歯周病の学習(歯科医師講師) 計画骨子案の検討
平成 26 年 9 月 25 日 (第 4 回)	計画素案の検討
平成 26 年 10 月 30 日 (第 5 回)	計画素案の確認

四万十市歯と口の健康づくり基本計画

発行年月：平成 27 年 3 月

発行：四万十市

編集：四万十市保健介護課

〒787-8501

高知県四万十市中村大橋通 4 丁目 10

TEL : (0880)34-1115

FAX : (0880)34-0567