

ライフステージごとの現状課題・目標値

妊娠期・胎児期

目標項目	現状 (H25年度)	目標 (H30年度)
妊娠中における歯科健診の受診割合	—	20%

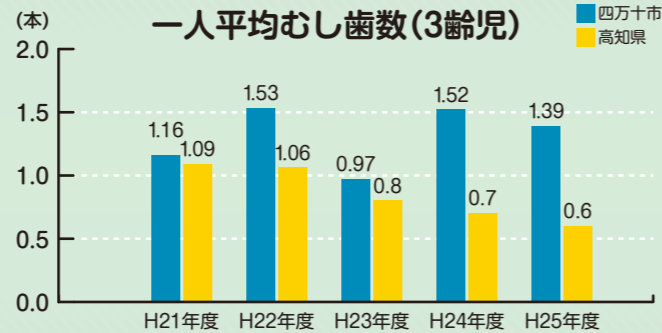
- ホルモンバランスの変化
- つわりによる不十分な歯磨きや間食回数の増加



乳幼児期

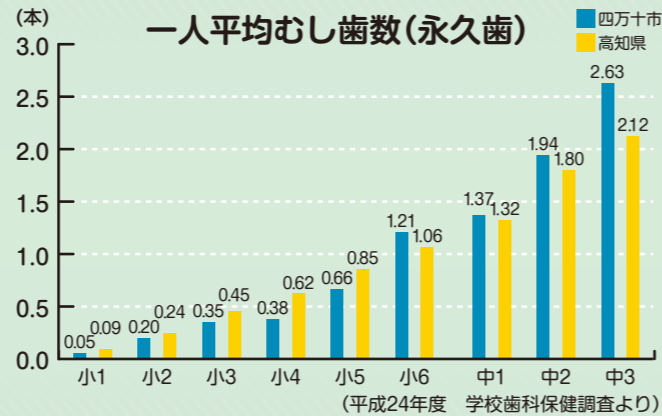
目標項目	現状 (H25年度)	目標 (H30年度)
一人平均むし歯数(3歳児)	1.39本	1.0本以下
おやつ時間を決めていない家庭の割合(3歳児)	70%	90%
フッ素洗口の実施割合(保育所)	0%	40%

(1歳9か月・3歳児健診における歯科健康診査結果より)



学齢期

目標項目	現状 (H24年度)	目標 (H30年度)
一人平均むし歯数(中学1年生)	1.37本	1.0本以下
1日3回歯磨きしている人の割合	小学5年生 59.7% 中学2年生 46.9% (*H26年度)	小学5年生 70% 中学2年生 60% (*H31年度)
歯肉の状態が「異常なし」の人の割合	70%	90%
フッ素洗口の実施割合(小学校)	0% (*H25年度)	40%



成人期～壮・中年期

目標項目	現状 (H26年度)	目標 (H31年度)
歯科口腔検診事業の受診率	6.09% (*H25年度)	15% (*H30年度)
歯間清掃用具の使用率	21.9%	50%
定期健診を受けている人の割合	15.0%	40%

「定期的に歯科健診(メンテナンス)を受けている」人の割合は**15%**にとどまっている状況です。

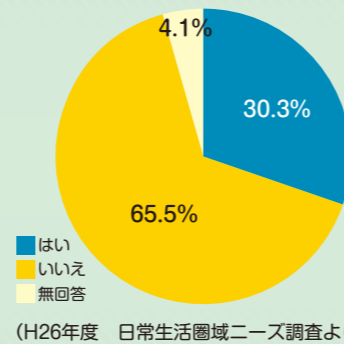


(H26年度健康増進計画におけるアンケート調査より)

高齢期

目標項目	現状 (H26年度)	目標 (H31年度)
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	52.7%	70%
定期的に歯科受診をしている人の割合	30.3%	—
定期健診を受けている人の割合	—	50%
60歳代で自分の歯を20本以上有する人の割合	57.3%	70%

定期的な歯科受診



概要版

四万十市 歯と口の健康づくり基本計画

歯と口の健康は、心身ともに豊かな人生を送るための基盤となるものです。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、全身への良い効果ももたらすことが知られています。

市民一人ひとりが生涯を通じ自覚と意欲をもって歯と口の健康づくりに取り組めるよう、正しい知識と技術の普及・啓発を図り、また、関係機関が相互に連携しながら歯科保健活動を推進することを基本方針としています。

- 目標**
- 1 歯と口の自己管理(セルフケア)能力の向上
 - 2 関係機関の連携及び支援体制の充実



やました し おん
絵 山下 心温 さん(竹島小学校4年生)

四万十市 歯と口の健康づくり推進条例(平成25年3月制定)

本市では、「四万十市歯と口の健康づくり推進条例」に基づき、この計画が策定しました。この計画は「妊娠期・胎児期」「乳幼児期」「学齢期」「成人期～壮・中年期」「高齢期」の時期別に、現状や課題、取り組み内容、理想的なすがたをわかりやすくまとめています。

計画の期間(5年間)平成27年度から平成31年度

お問い合わせ先

四万十市 保健介護課 (四万十市中村大橋通4丁目10)
西土佐総合支所 保健課 (四万十市西土佐用井1110-28)

TEL: (0880)34-1115
TEL: (0880)52-1132



ライフステージ あるべきすがた

市民の

行動目標

- ◆むし歯予防
- ◆歯周病予防
- ◆口腔機能の維持・向上にむけて市民の皆さんに取り組んでもらいたい内容です。



関係機関が連携・協力し、市民の取り組みを支援していきます。

関係機関の 取り組み内容と 事業

市民への知識の普及・啓発。健診の実施や受診勧奨などの予防活動を展開。また、市民が取り組みやすい環境づくりなど歯科保健活動を推進していきます。



ライフステージとその取り組み

妊娠期・胎児期

健康な歯と口を育む

- 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、歯や口の様子を知りましょう。
- 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。



乳幼児期 (0～5歳)

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

- 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。
- 自分で食べる楽しみを「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。
- 食べた後磨く習慣(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、歯や口の様子を知りましょう。
- 受動喫煙を防ぎましょう。



学 齡 期 (6～17歳)

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つけましょう。
- 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。



成人期～壮・中年期 (18～64歳)

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

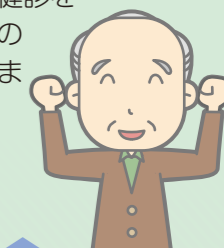
- 自己管理(セルフケア)をしましょう。
- 歯間清掃用具なども活用しながら、ていねいに歯を磨きましょう。
- 口の中を観察する習慣をつけましょう。
- よく噛んで食べましょう。
- 受動喫煙を防ぎ、タバコを吸わないようにしましょう。
- 専門的な支援(プロフェッショナルケア)を受けましょう。
- 定期的な歯科検診を受け、自分に合った口の手入れ方法を獲得しましょう。



高 齢 期 (65歳以上)

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歯や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。



歯科医師会・歯科衛生士会・福祉保健所・福祉事務所(保育所)・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

- 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
 - 噛む習慣や歯磨きの習慣化
 - 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

- 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。
 - 噛む習慣や歯磨きの習慣化
 - おやつの手入れ方や選び方
- 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の学習会、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
 - 噛むことの意識づけ
 - 歯科健診や定期受診
 - 禁煙と受動喫煙の防止
 - 禁煙外来の紹介
- 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
 - 口腔体操(かみかみ、あいうべ)
 - 禁煙と受動喫煙の防止
 - 禁煙外来の紹介
- 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。