

妙高市歯科保健計画

(計画期間:平成25年度から平成34年度)



目 次

第1章 計画策定にあたって

- 1 . 計画策定の趣旨 1
- 2 . 計画の位置づけ 2
- 3 . 計画の期間 2
- 4 . 計画の目標及び基本方針 2

第2章 ライフステージ別 現状、課題と取り組み

- 1 . 妊娠期 4
- 2 . 乳幼児期（0歳～6歳）..... 6
- 3 . 学童・思春期（7歳～18歳）..... 8
- 4 . 成人・高齢期 10
- 5 . 要介護者等 12
- 6 . ライフステージ別目標及び取り組みの概要 14
- 7 . 目標値の設定 15

第3章 計画の推進

- 1 . 計画の推進体制 16
- 2 . 推進するための実施主体の役割 16
- 3 . 評価 18

資料編

- 1 . 歯科保健に関する統計 19
- 2 . 歯科保健に関するアンケート調査の概要 22
- 3 . 計画策定の経過 33
- 4 . 妙高市歯科保健計画策定委員名簿 33
- 5 . 用語説明 36

第 1 章 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

医療や科学技術の進歩により、日本人の平均寿命は延び、世界有数の長寿国となりました。しかし、単なる寿命の延伸のみでなく、いかに生活の質¹⁾を高め、心身ともに健康で自立した生活を送ることのできる、「健康寿命²⁾の延伸」が、現在大きな課題となっています。

国では、平成元年から、生涯自分の歯で食べ、健全な口腔機能³⁾を維持するために、80歳まで20本以上自分の歯を保つことを目標とした「8020(ハチマルニイマル)運動⁴⁾」を展開しています。また、平成12年より推進している「健康日本21」や、平成23年に施行された「歯科口腔保健の推進に関する法律」では、歯や口腔⁵⁾の健康が、国民が健康で質の高い生活を営む上で基本的かつ重要な役割を果たしているとしています。

また、新潟県では、平成13年に歯科保健医療総合計画「ヘルシースマイル21」を策定し、12歳児の一人平均むし歯本数が11年連続で全国最小という成果が出ています。そして、平成20年には全国に先駆けて「新潟県歯科保健推進条例」を制定し、県民をはじめ、行政、教育関係者、保健医療福祉関係者等が歯と口腔の健康づくりに対して、それぞれの責務や役割を定め、地域における取組格差の是正や県民の健康水準の向上を目指しています。

妙高市は、平成13年に「すこやかライフプラン21」を策定し、その中で歯科保健の分野において、乳幼児から高齢者まで生涯を通じた豊かな食生活が送れるよう、歯科保健対策の充実に取り組んできました。乳幼児期・学童期においては、従来から取り組んでいたフッ化物⁶⁾を活用した、むし歯予防活動の継続した普及推進により、むし歯本数の減少という成果が出ています。成人期・高齢期では、「すこやかライフプラン21」に掲げていた目標値を達成しましたが、40歳以降から現れやすくなる歯周病⁷⁾の予防や高齢期における口腔機能の維持に関しては、効果的な取り組みが十分でありませんでした。歯と口腔の健康を保つことは、糖尿病をはじめとする生活習慣病⁸⁾の発症を予防し、認知症の発症及び進行の防止にも深く関連してきます。また、歯の喪失を抑制することは、口腔機能の維持につながり健康寿命を延ばすことに寄与することから、計画的に歯と口腔の健康づくりを進める必要があります。

歯や口腔の健康づくりについて、国や県は、今後、生涯にわたる健康づくり施策を総合的かつ効果的に一層推進することを求めています。また、歯や口腔の健康づくりは従来の、単にむし歯予防という考え方から、前述したとおり生活習慣病予防など全身の健康づくりに繋がるという考え方に変わってきています。

これらのことを踏まえ、むし歯予防に加え、生活習慣病予防の視点から歯周病予防を行うことで歯の喪失を抑制し、高齢期における口腔機能を維持するために、市民が主体となり、生涯にわたる一貫した歯・口腔の健康づくりを行えるよう、新たに「妙高市歯科保健計画」を策定するものです。

2 . 計画の位置づけ

この計画は、歯・口腔の健康づくりに関する施策をより継続的かつ効果的に推進するための基本計画であり、新潟県歯科保健推進条例第9条に基づく「市町村歯科保健計画」です。

また、計画の推進にあたっては、国の歯科口腔保健の推進に関する法律の規定に基づき定められる「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」、21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21(第2次)」、新潟県歯科保健推進条例の規定、第4次新潟県歯科保健医療総合計画、第1次妙高市総合計画、及び妙高市健康増進計画「第2次妙高市すこやかライフプラン21」との整合性を図っています。

3 . 計画の期間

この計画の期間は、平成25年度から平成34年度の10年間とします。また、計画の中間年にあたる平成29年度に中間評価及び見直しを行い、平成34年度に最終評価を行います。

4 . 計画の目標及び基本方針

本計画は、「第2次妙高市すこやかライフプラン21」の目標である、健康寿命の延伸と医療費削減の実現に向けて、市民が歯や口腔の健康を保ち、生活の質を向上できるような健康づくりを推進するために、「歯でつくる 心身(からだ)の健康豊かな生活」を目標としました。

この目標を達成するために、「歯や口の健康づくりを市民自ら実践することができる」「生涯、自分の歯と口でおいしい食事や楽しい会話をすることができる」「子どもから高齢者まで誰でもどこでも歯科保健サービスが受けることができる」の3つの基本方針を立てるとともに、妊娠期から高齢期まで5つのライフステージ⁹⁾ごとに目指すべき姿となる目標を掲げました。

また、各ライフステージの特徴を踏まえて、「現状」及び「課題」を整理するとともに、市民が「自分の健康は自分で守り、つくる」意識を持ち、市民一人ひとりが主体となって目標達成に向けて取り組み、それを医療機関、各種団体と行政が支援できるよう、活動の方向性を「具体的な取り組みとして示しました。さらに、目標達成のための必要な行動指標を「計画目標値」として明記しました。

用語の右上に番号がついているものは、資料編36頁より用語の説明を記載していますので、参考としてください。(記載例) 生活の質¹⁾ 健康寿命²⁾ 等

施策体系図

歯科保健計画目標

歯でつくる ^{からだ}心身の健康 豊かな生活



基本方針

- 歯や口の健康づくりを市民自ら実践することができる。
- 生涯、自分の歯と口でおいしい食事や楽しい会話をする
ことができる。
- 子どもから高齢者まで誰でもどこでも歯科保健サービス
を受けることができる。



ライフステージ別目標

【妊 娠 期】	妊娠中から歯と口の健康づくりを始め、 ママと赤ちゃんが健康な歯をつくる
【乳幼児期(0歳～6歳)】	親子で歯と口の健康について学び、むし歯ゼロを目指す
【学童・思春期(7歳～18歳)】	自分の口の中を知り、 健康な歯を持つための生活習慣を身に付ける
【成人・高齢期】	生涯使える歯と健やかな歯ぐきづくりをする 自分の歯で食べ、会話を楽しむ喜びづくりをする
【要介護者等】	口腔内の手入れが習慣化する 歯科保健サービスを活用し口腔衛生を保つ

第2章 ライフステージ別 現状、課題と取り組み

1. 妊娠期

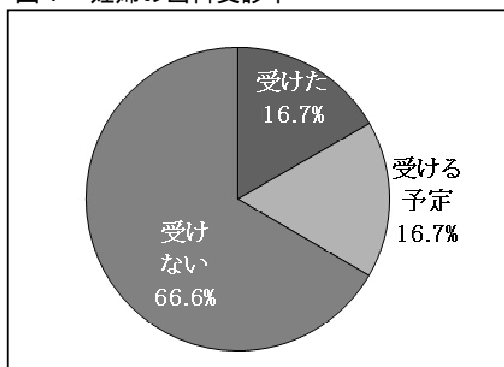
目標

妊娠中から歯と口の健康づくりを始め、
ママと赤ちゃんが健康な歯をつくる

現状

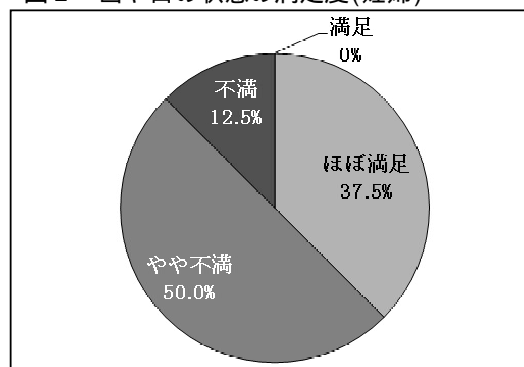
- ・妊娠中に歯科医院を受診した妊婦は 16.7%と少なく（図1）受診しない理由には「気になるところがない」28.6%、「忙しくて時間がない」14.3%、「体調不良」14.3%となっています。
- ・妊娠中の歯や口の中の状態について、「満足」または「ほぼ満足」している妊婦は 37.5%であり（図2）一方で歯ぐきからの出血や歯の痛み、歯並びやかみ合わせで悩んでいる妊婦が多くいます。
- ・一般的に妊娠中は歯周病等のトラブルが起きやすく、歯周病菌によって低体重児の出産や早産の危険性が増し、胎児にも影響を与えるとされています。
- ・デンタルフロス¹⁰⁾や歯間ブラシ¹¹⁾等、歯間部清掃用具を普段から使用している妊婦は少なく（図3）また、つわり等の体調不良から歯みがきの実施がおろそかになる妊婦も多くいます。

図1 妊婦の歯科受診率



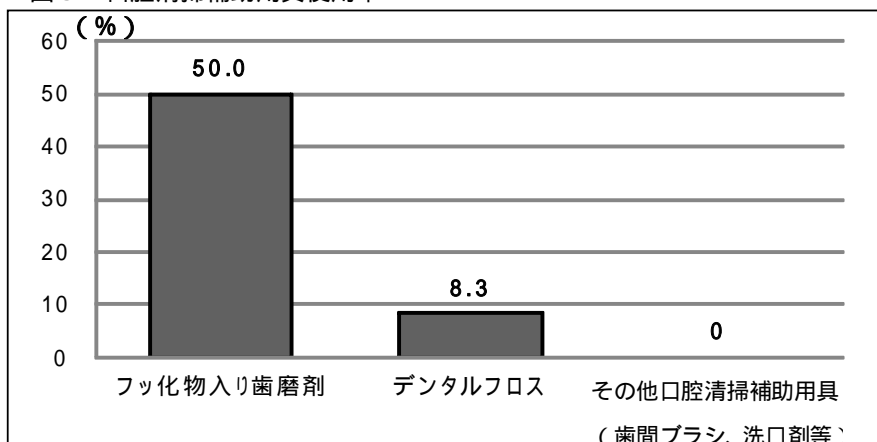
（資料：平成24年度妙高市歯科保健健康意識調査）

図2 歯や口の状態の満足度(妊婦)



（資料：平成24年度妙高市歯科保健健康意識調査）

図3 口腔清掃補助用具使用率



（資料：平成24年度妙高市歯科保健健康意識調査）

課題

- ・妊娠中は、妊娠を機につくられるホルモンの影響やつわり等の体調不良により口腔ケアが十分にできず、口腔衛生が悪化しやすい時期ですが、歯科受診する人は少ないので、妊娠による身体の変化に応じた歯や口の健康づくりが必要です。
- ・妊娠中から口腔内に関心を持つことで、自分だけでなく生まれてくる子どもや、家族の歯や口の健康に関心を持ち、むし歯や歯周病予防に取り組めるようにすることが必要です。

具体的な取り組み

市民	<ul style="list-style-type: none"> ○知識の習得 <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦本人と赤ちゃんの歯と口の健康づくりのために、妊娠期における歯や口の状態、むし歯や歯周病に関する知識を持ち、口腔衛生の必要性を知る。 ・歯周病と早産、低出生体重児¹²⁾、喫煙、糖尿病等の関係性を理解する。 ○日常生活の実践 <ul style="list-style-type: none"> ・口腔清掃を習慣化する。(つわり症状の重い時期には小さい歯ブラシを使用するなど工夫する。歯間部清掃用具を使用する。) ・バランスのとれた食事摂取を心がける。 ・分食¹³⁾することがダラダラと食べる習慣につながらないようにする。 ・安定期に入ったら歯科検診や歯科治療を受ける。 ・かかりつけの歯科医を決め、定期的に歯科受診する。
事業所	<ul style="list-style-type: none"> ・食後の歯みがきを推進する。 ・仕事を持つ妊婦でも、歯科受診しやすい環境をつくる。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ○普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・母子手帳交付時や妊娠期の健康教室において歯や口の健康、むし歯や歯周病の予防について啓発する。 ・歯周病と早産、低出生体重児、喫煙、糖尿病等、身体の健康との関係性について啓発する。 ○歯科保健指導の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・口腔清掃方法、歯間部清掃用具の使用方法について指導する。 ・妊娠期の歯科検診を実施する。 ・定期的に歯科受診することの必要性について指導する。

計画目標値

妊娠中に歯科検診を受ける妊婦の割合	H24年度 16.7%	H34年度 80%
歯間部清掃用具を使用する妊婦の割合	デンタルフロス H24年度 8.3%	H34年度 30%

(計画目標値の設定理由は、15頁に掲載してあります。)

2. 乳幼児期 (0歳～6歳)

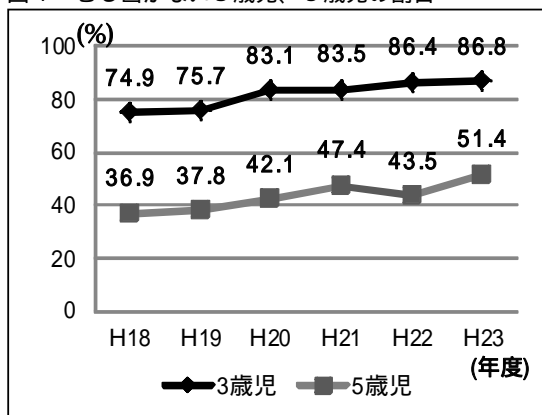
目標

親子で歯と口の健康について学び、むし歯ゼロを目指す

現状

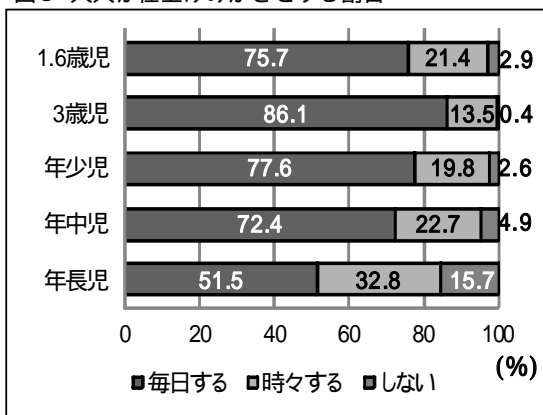
- ・むし歯がない児の割合は、3歳児 86.8%、5歳児 51.4%で、年齢が上がるにつれてむし歯がない児が少なくなっています(図4)。また、むし歯がない児は全くない、むし歯のある児は10本以上有するなど二極化が見られます。
- ・大人が毎日仕上げみがきを実施する割合は、3歳児は86.1%であり、年齢が上がるにつれて、実施率は少なくなっています。年長児では51.5%が仕上げみがきを毎日実施していますが、15.7%は歯みがきを子どもに任せています(図5)。
- ・3歳児の約6割が1日に複数回おやつを摂取し、約2割が毎日ジュース等を飲んでいますが(図6、7)。
- ・「乳歯は生え変わるから大丈夫」という風潮が根強くあり、仕上げみがきがおろそかになるなど、保護者の意識によって歯や口の健康を守る行動にも違いが生じています。

図4 むし歯がない3歳児、5歳児の割合



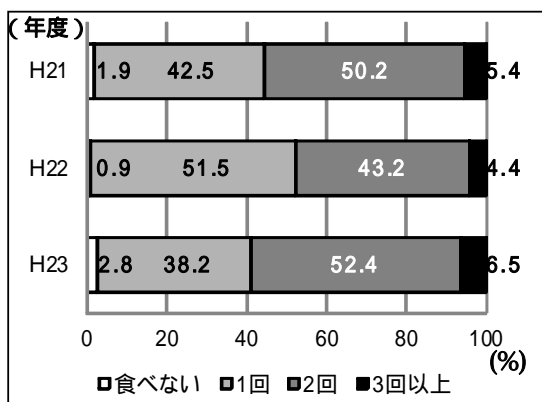
(資料：母子保健報告)

図5 大人が仕上げみがきをする割合



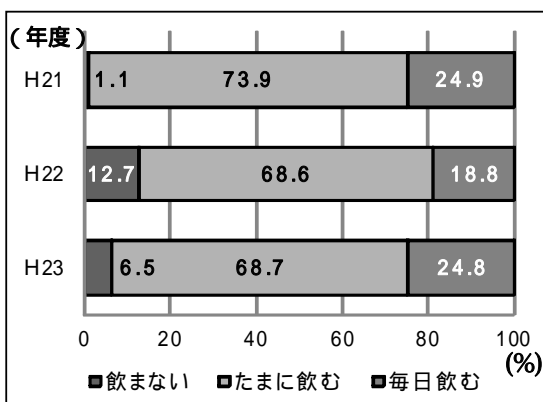
(資料：H23年度幼児健診問診票集計結果、
H24年度保育園アンケート集計結果)

図6 おやつを食べる頻度(3歳児)



(資料：幼児健診問診票集計結果)

図7 ジュース類、乳酸飲料等を飲む頻度(3歳児)



(資料：幼児健診問診票集計結果)

課題

- ・ 幼児期は、保護者による適切な歯や口の管理が必要な時期です。しかし、保護者の意識により仕上げみがきをしないなど、歯や口の健康維持のための行動が異なるため、むし歯予防を継続していく中で、幼児と一緒に保護者への歯科保健指導を行う必要があります。
- ・ 食事は良くかんで食べる、バランスのとれた食事をとる、甘味食品等を適量摂取するなど、歯の健康を守る食習慣を推進することが必要です。

具体的な取り組み

市民	<ul style="list-style-type: none"> ○知識の習得 <ul style="list-style-type: none"> ・ 親子で歯の健康やむし歯、歯周病に関する知識を持つ。 ・ 子どもの成長段階に応じた食事、おやつ知識を持つ。 ○日常生活の実践 <ul style="list-style-type: none"> ・ 親子で歯みがきを行い、大人が仕上げみがきをして歯をきれいに保つ。 ・ 仕上げみがきにデンタルフロスを使い、小さいころから歯間部清掃の習慣をつける。 ・ 食事は良くかんで食べる。おやつは嗜好品でなく、食事の一部ということを理解し、時間と量を決めて食べさせる。 ・ 定期的にフッ化物歯面塗布¹⁴⁾を受ける。 ・ むし歯が見つかったら歯科医院を受診し、適切な治療を受ける。
保育園 幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食後の歯みがき、フッ化物洗口¹⁵⁾を継続実施する。 ・ 園児と保護者にむし歯の予防啓発を行う。 ・ 歯ごたえのある食材を使った給食やおやつを提供する。 ・ 歯科検診後、要治療者への受診勧奨を継続して実施する。 ・ 「おたより」を通じて歯科保健に関する情報発信をする。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ○普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・ 歯の健康やむし歯に関する知識の普及、適切な口腔ケアの方法、正しい食習慣について園児と保護者に啓発を行う。 ・ よい歯のコンクール¹⁶⁾(3歳児とその保護者対象)の募集を通じ、歯と口の健康を守ることをPRする。 ○歯科保健指導の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・ 親子で受けられる歯みがき指導を実施する。 ・ 園児に歯科保健指導ができるよう保育士に研修を行う。 ・ 歯科検診に合わせてフッ化物歯面塗布を継続実施する。

計画目標値

3歳児のむし歯のない児の割合	H23年度 86.8%	H34年度 90%
大人が仕上げみがきを毎日実施する人の割合(1歳6カ月児)	H23年度 75.7%	H34年度 90%

3. 学童・思春期（7歳～18歳）

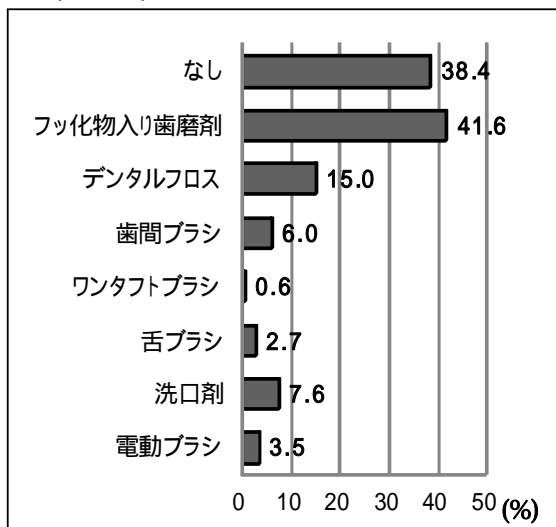
目標

自分の口の中を知り、
健康な歯を持つための生活習慣を身に付ける

現状

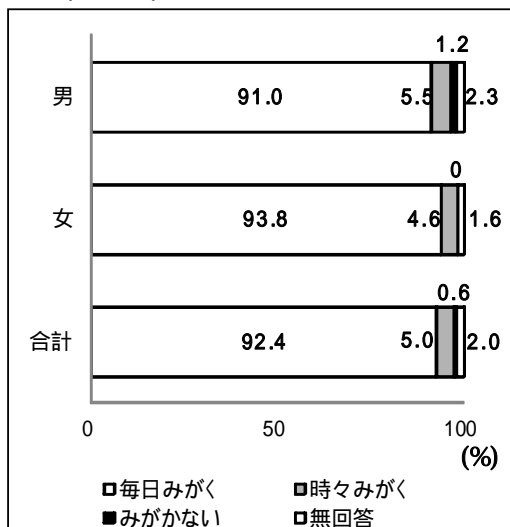
- ・永久歯のむし歯の代表的評価指標である12歳児の一人平均むし歯本数は平成23年度0.15本で、新潟県0.68本、国1.20本に比べ著しく少ない状況です。
- ・一方、歯肉に炎症等何らかの所見がある小学生は4.0%、中学生は3.1%で、歯肉炎¹⁷⁾について名前も内容も知っている中学生は約3割と周知度は低い状況です。
- ・中学生のフッ化物入り歯磨剤¹⁸⁾の使用率は41.6%に対し、デンタルフロス使用率は15.0%で歯間部清掃用具を使用している中学生は少なくなっています(図8)。
- ・中学生の約1割が毎日歯みがきを実施していません(図9)。

図8（中学生）歯ブラシ以外で使用している補助用具



(資料：H24年度妙高市歯科保健健康意識調査)

図9（中学生）歯みがきの実施頻度



(資料：H24年度妙高市歯科保健健康意識調査)

課題

- ・むし歯予防に加え、歯肉炎、歯周病に関する知識の普及、予防するための具体的な方法について指導が必要です。
- ・正しいブラッシング、仕上げみがきの徹底、歯間部清掃用具等の使用など、歯や口の健康を守るための習慣づくりが必要です。
- ・保護者の意識によって歯の健康を維持するための行動に個人差が見られるので、保護者にも歯科保健指導が必要です。
- ・肥満や糖尿病をはじめとする生活習慣病等、歯と口の健康が、身体に健康に影響を及ぼすことについて普及啓発が必要です。
- ・食事はよくかんで食べる、バランスを考えた食事をとる、甘味食品等を適量摂取するなど、歯の健康を守る食習慣を推進することが必要です。

具体的な取り組み

市民	<ul style="list-style-type: none"> ○知識の習得 <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯・歯周病に関する知識を持つ。 ・歯周病と糖尿病、喫煙等との関係性を知る。 ○日常生活の実践 <ul style="list-style-type: none"> ・小学校低学年までは大人が仕上げみがきをする。 ・自分の口の中をよく観察し、毎食後の歯みがきや歯間部清掃用具の使用が生活習慣として身に付く。 ・噛みごたえのある食べ物を取り入れ、良くかむ習慣をつける。 ・間食は適量とし、とりすぎない。 ・むし歯や歯肉炎が見つかったら歯科医院を受診し、適切な治療を受ける。 ・かかりつけの歯科医を決め、定期的に受診する。
教育機関	<ul style="list-style-type: none"> ・食後の歯みがきと、小学校・中学校ではフッ化物洗口を継続実施する。 ・むし歯予防に加えて、歯肉炎予防の知識啓発をする。 ・歯間部清掃用具の使用方法について指導する。 ・歯ごたえのある食材を使った給食を提供する。 ・学校歯科健診後、要治療者への受診勧奨を継続して実施する。 ・「保健便り」を通じて歯科保健に関する情報発信をする。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ○普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯・歯肉炎に関して保護者も含め知識を普及する。 ・歯と口の健康と身体の健康との関連について周知する。 ・定期的に歯科受診することの必要性について啓発する。 ○歯科保健指導の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・食べたらずをみがく、食事は良くかんで食べる、間食や甘味飲料は適正摂取するなど、歯の健康を守る習慣づくりを推進する。

計画目標値

12歳児のむし歯のない児の割合	H23年度	92.0%	H34年度	95%	
歯肉の有所見者の割合	小学生	H23年度	4.0%	H34年度	減少
	中学生	H23年度	3.1%	H34年度	減少
中学生のデンタルフロス使用率	H24年度	15.0%	H34年度	35%	
歯と身体の健康の関連性について知っている中学生の割合	H24年度	60.6%	H34年度	80%	

4 . 成人、高齢期

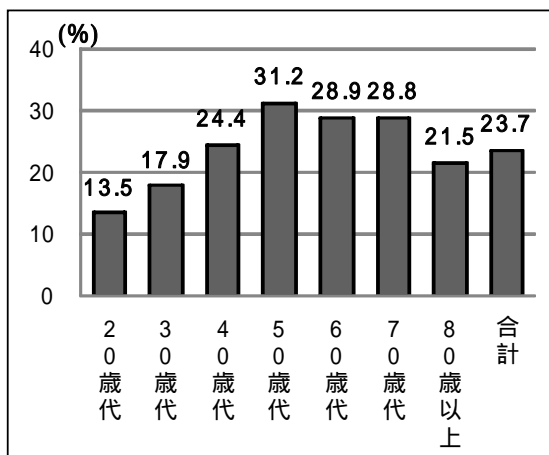
目標

生涯使える歯と健やかな歯ぐきづくりをする
自分の歯で食べ、会話を楽しむ喜びづくりをする

現状

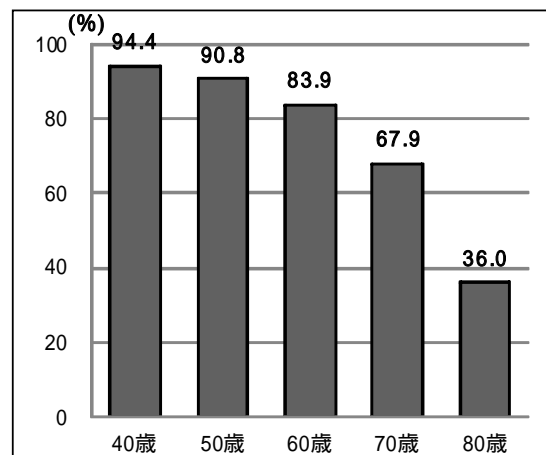
- ・ 定期的な歯科受診率は、20 歳代 13.5%、40 歳代 24.4%、60 歳代 28.9%、80 歳以上 21.5%で、若い年代の人ほど受診をしていません（図 10）。
- ・ 35 歳から 60 歳までの 5 歳毎の人を対象とした、成人歯周疾患検診における要精検・要治療者率は、平成 23 年度 40 歳では 94.3%、60 歳では 90.9%と高く、本人に自覚症状がなくても、むし歯や歯周病になっています。
- ・ 毎日歯みがきを実施する人の割合は、60 歳代までは約 9 割が実施していますが、高齢になるほど実施率が低く、80 歳以上では歯みがきをしない人が 1 割います。
- ・ 80 歳で 20 本以上歯を有している人の割合は 36.0%で、60 歳代後半から歯の本数が減少しています（図 11）。
- ・ 歯や口の健康と身体の健康がつながっていることを約 8 割の人が知っています。

図 10 定期的に歯科医院を受診している人の割合



(資料：H24 年度妙高市歯科保健健康意識調査)

図 11 歯の本数が 20 本以上ある人の割合



(資料：H24 年度妙高市歯科保健健康意識調査)

課題

- ・ むし歯、歯周病について知識を普及し、歯みがきの徹底や歯間部清掃用具の使用、歯科医院への定期受診といった予防行動がとれるように歯科保健指導が必要です。
- ・ 生活習慣病や肺炎、認知症等、歯と口の健康が、身体の健康に影響を及ぼすことについて普及啓発が必要です。
- ・ 高齢になるにつれて、歯みがきや義歯の手入れをする人が少なくなっているため、自分の歯や口の状態に関心を持ち、口腔ケアが実践できるよう指導が必要です。
- ・ むし歯や歯周疾患の早期発見に役立てられるように各種検診を周知し、検診を受けやすい環境づくりを進める必要があります。

具体的な取り組み

市民	<p>○知識の習得</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯、歯周病に関する知識を持つ。 ・歯周病と糖尿病、循環器疾患¹⁹⁾、喫煙等の関係性や認知症に影響することを理解する。 <p>○日常生活の実践</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯や口の健康に関心を持ち、意識的に口の中を見る習慣をつける。 ・毎食後に歯みがきや、歯間部清掃用具を使用して歯垢²⁰⁾を除去する。 ・入れ歯の手入れ方法がわかり、清潔に保つ。 ・口の体操²¹⁾を行い、口腔機能の低下を防ぐ。 ・食事は良くかんで食べる。 ・かかりつけの歯科医を決め、定期的に受診する。
事業所	<ul style="list-style-type: none"> ・行政が実施する健康づくりの推進施策に協力し、歯科受診や歯や口の健康づくりの啓発を行う。
行政	<p>○普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯、歯周病に関する知識と重症化を予防する方法を普及する。 ・歯周病と糖尿病、循環器疾患、喫煙等との関係性について啓発し、歯や口の健康が身体の健康に影響することを伝える。 ・市内事業所等へ歯と口の健康づくりを啓発する。 ・よい歯のコンクール(80歳以上対象)の募集を通じ、歯と口の健康を守ることをPRする。 <p>○歯科保健指導の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきの習慣や歯間部清掃用具の使用方法について指導する。 ・介護予防事業の中で歯みがきや義歯の手入れ、口の体操を指導する。 ・食べたら歯をみがく、バランスの良い食事をとる、食事は良くかんで食べる、甘味食品や甘味飲料の過剰摂取は控えるなど、歯と口の健康を守る習慣づくりを推進する。 ・歯科検診、歯科相談会を実施する。 ・かかりつけの歯科医を決め、定期的に歯科受診することを促す。

計画目標値

定期的に歯科検診を実施している人の割合

20歳以上	H24年度	23.7%	H34年度	65%
-------	-------	-------	-------	-----

歯間部清掃用具を使用している人の割合

デンタルフロス	H24年度	17.9%	H34年度	50%
---------	-------	-------	-------	-----

歯間ブラシ	H24年度	32.6%	H34年度	50%
-------	-------	-------	-------	-----

歯と身体の健康の関連性について知っている人の割合

	H24年度	78.3%	H34年度	90%
--	-------	-------	-------	-----

80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合

	H24年度	36.0%	H34年度	50%
--	-------	-------	-------	-----

5 . 要介護者等

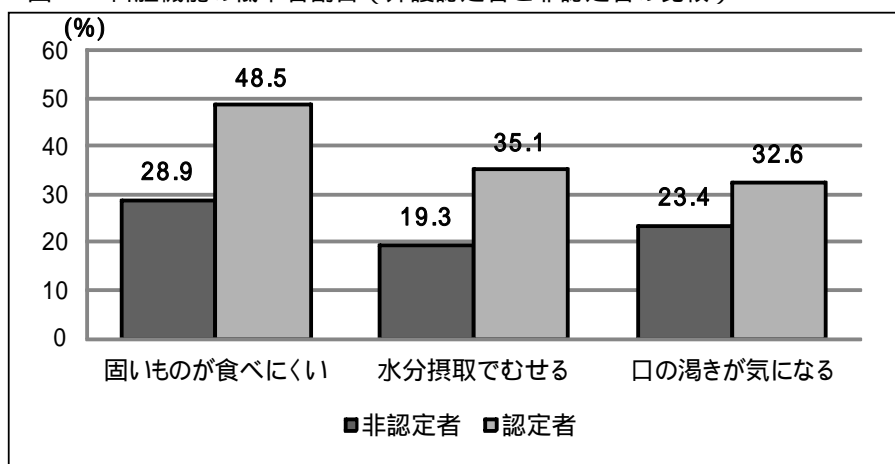
目標

口腔内の手入れが習慣化する
歯科保健サービスを活用し口腔衛生を保つことができる

現状

- ・要介護認定²²⁾を受けている高齢者は、要介護認定を受けていない高齢者と比べ、固いものが食べにくい、汁物等でむせやすいなど口腔機能の低下がみられます(図 12)。
- ・在宅において、歯みがき(人にやってもらう場合も含む)を毎日実施している人は、要支援者²³⁾96.6%、要介護者²⁴⁾76.6%となっています。また、定期的に歯科検診を受けている人は、要支援者 38.3%、要介護者 23.0%と、要介護度²⁵⁾が高い人ほど、口腔ケアの実施や歯科検診を受けてなく、介護度により歯や口の健康を保つための行動をとることが難しいことが伺えます。
- ・障がい者(児)歯科保健推進事業(県事業)で歯科健診を受けた人の内、85.4%がむし歯があり、97.4%が歯肉に出血等何らかの所見があります。また、在宅要介護者等訪問歯科健診(県事業)を受けた人の内、59.1%が何らかの所見があり治療を要しています。
- ・介護認定者は年々増加し、平成 23 年度末現在 2,187 人となっていますが、在宅要介護者等訪問歯科健診(県事業)の利用者は、平成 23 年度 22 人と少ない状況です。

図 12 口腔機能の低下者割合(介護認定者と非認定者の比較)



(資料：H23 年日常生活圏域ニーズ調査)

課題

- ・口腔衛生を保つためのセルフケア²⁶⁾の実践や習慣化が難しいため、在宅において本人及び家族が口腔ケアの方法を習得し、実践できるような支援が必要です。
- ・在宅や施設で受けることができる歯科健診や保健指導の事業等を周知し、歯科治療や口腔ケアを受けられるようにすることが必要です。

具体的な取り組み

市民	<ul style="list-style-type: none"> ○知識の習得 <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯や歯周病に関する知識を持つ。 ・口腔ケアの必要性について理解する。 ・家庭でできる口腔ケアの方法を学び、誤嚥性肺炎²⁷⁾を予防する。 ○日常生活の実践 <ul style="list-style-type: none"> ・家族は介護を要する人や障がいのある人の口腔ケアを毎日行う。 ・家族やサービス担当者の支援を受けながら口腔ケアを実践する。 ・かかりつけの歯科医を決め、定期的に受診する。
介護施設等	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい口腔ケアの方法や、歯科保健サービスを知り、活用できるようにする。 ・口腔ケアや歯科保健に関する研修会に積極的に参加し、知識を得る。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ○普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯や歯肉炎に関して知識を普及する。 ・歯と口の健康と身体の健康との関係性について啓発する。 ・口腔ケアの重要性について知識の普及啓発を行う。 ・障がい者(児) 歯科保健推進事業(県事業)、在宅要介護者等歯科保健推進事業(県事業)の要介護者や障がい者(児)が受診することができる歯科健診の広報及び、受診しやすい環境づくりを行う。 ○歯科保健指導の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・口腔ケアが実践できるように指導する。 ・食べたら歯をみがく、バランスの良い食事をとる、食事は良くかんで食べる、甘味食品や甘味飲料の過剰摂取は控えるなど、歯の健康を守る習慣づくりを推進する。 ・かかりつけの歯科医を決め、定期的に歯科受診することを促す。

計画目標値

定期的に歯科検診を実施している人の割合

要支援者	H23年度	38.3%	H34年度	60%
要介護者	H23年度	23.0%	H34年度	40%

6. ライフステージ別目標及び取り組みの概要

- 目標** 歯でつくる ^{からだ}心身の健康 豊かな生活
- 基本方針** ○歯や口の健康づくりを市民自ら実践することができる。
 ○生涯、自分の歯と口でおいしい食事や楽しい会話をすることができる。
 ○子どもから高齢者まで誰でもどこでも歯科保健サービスを受けることができる。

年代	妊娠期	乳幼児期(0歳~6歳)	学童・思春期(7歳~18歳)	成人・高齢期	要介護者等
目標	妊娠中から歯と口の健康づくりを始め、ママと赤ちゃんが健康な歯をつくる	親子で歯と口の健康について学び、むし歯ゼロを目指す	自分の口の中を知り、健康な歯を持つための生活習慣を身に付ける	生涯使える歯と健やかな歯ぐきづくりをする 自分の歯で食べ、会話を楽しむ喜びづくりをする	口腔内の手入れが習慣化する 歯科保健サービスを活用し口腔衛生を保つ
具 体 的 な 取 り 組 み	市民	市民	市民	市民	市民
	事業所	保育園・幼稚園	教育機関	事業所	介護施設等
<ul style="list-style-type: none"> ○知識の習得 <ul style="list-style-type: none"> ・妊婦本人と赤ちゃんの歯と口の健康づくりのために、妊娠期における歯や口の状態、むし歯や歯周病に関する知識を持ち、口腔衛生の必要性を知る。 ・歯周病と早産、低出生体重児、喫煙、糖尿病等の関係性を理解する。 ○日常生活の実践 <ul style="list-style-type: none"> ・口腔清掃を習慣化する。(つわり症状の重い時期には小さい歯ブラシを使用するなど工夫する。歯間部清掃用具を使用する。) ・バランスのとれた食事摂取を心がける。 ・分食することがダラダラと食べる習慣につながらないようにする。 ・安定期に入ったなら歯科検診や歯科治療を受ける。 ・かかりつけの歯科医を決め、定期的に歯科受診する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○知識の習得 <ul style="list-style-type: none"> ・親子で歯の健康やむし歯、歯周病に関する知識を持つ。 ・子どもの成長段階に応じた食事、おやつに関する知識を持つ。 ○日常生活の実践 <ul style="list-style-type: none"> ・親子で歯みがきを行い、大人が仕上げみがきをして歯をきれいに保つ。 ・仕上げみがきにデンタルフロスを使い、小さいころから歯間部清掃の習慣をつける。 ・食事は良くかんで食べる。おやつは嗜好品でなく、食事の一部ということを理解し、時間と量を決めて食べさせる。 ・定期的にフッ化物歯面塗布を受ける。 ・むし歯が見つかったら歯科医院を受診し、適切な治療を受ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ○知識の習得 <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯・歯周病に関する知識を持つ。 ・歯周病と糖尿病、喫煙等との関係性を知る。 ○日常生活の実践 <ul style="list-style-type: none"> ・小学校低学年までは大人が仕上げみがきをする。 ・自分の口の中をよく観察し、毎食後の歯みがきや歯間部清掃用具の使用が生活習慣として身に付く。 ・噛みごたえのある食べ物を取り入れ、良くかむ習慣をつける。 ・間食は適量とし、とりすぎない。 ・むし歯が見つかったら歯科医院を受診し、適切な治療を受ける。 ・かかりつけの歯科医を決め、定期的に受診する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○知識の習得 <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯、歯周病に関する知識を持つ。 ・歯周病と糖尿病、循環器疾患、喫煙等の関係性や認知症に影響することを理解する。 ○日常生活の実践 <ul style="list-style-type: none"> ・歯や口の健康に関心を持ち、意識的に口の中を見る習慣をつける。 ・毎食後に歯みがきや、歯間部清掃用具を使用して歯垢を除去する。 ・入れ歯の手入れ方法がわかり、清潔に保つ。 ・口の体操を行い、口腔機能の低下を防ぐ。 ・食事は良くかんで食べる。 ・かかりつけの歯科医を決め、定期的に受診する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○知識の習得 <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯や歯周病に関する知識を持つ。 ・口腔ケアの必要性について理解する。 ・家庭でできる口腔ケアの方法を学び、誤嚥性肺炎を予防する。 ○日常生活の実践 <ul style="list-style-type: none"> ・家族は介護を要する人や障がいのある人の口腔ケアを毎日行う。 ・家族やサービス担当者の支援を受けながら口腔ケアを実践する。 ・かかりつけの歯科医を決め、定期的に受診する。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・食後の歯みがきを推進する。 ・仕事を持つ妊産婦でも、歯科受診しやすい環境をつくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食後の歯みがき、フッ化物洗口を継続実施する。 ・園児と保護者にむし歯の予防啓発を行う。 ・歯ごたえのある食材を使った給食やおやつを提供する。 ・歯科検診後、要治療者への受診勧奨を継続して実施する。 ・「おたより」を通じて歯科保健に関する情報発信をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食後の歯みがきと、小学校・中学校ではフッ化物洗口を継続実施する。 ・むし歯予防に加えて、歯肉炎予防の知識啓発をする。 ・歯間部清掃用具の使用方法について指導する。 ・歯ごたえのある食材を使った給食を提供する。 ・学校歯科検診後、要治療者への受診勧奨を継続して実施する。 ・「保健便り」を通じて歯科保健に関する情報発信をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・行政が実施する健康づくりの推進施策に協力し、歯科受診や歯や口の健康の啓発を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・正しい口腔ケアの方法や、受けることができる各種サービスを知り、活用できるようにする。 ・口腔ケアや歯科保健に関する研修会に積極的に参加し、知識を得る。 	
<ul style="list-style-type: none"> ○普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠届出時やパパママ教室で歯や口の健康、むし歯や歯周病の予防について啓発する。 ・歯周病と早産、低出生体重児、喫煙、糖尿病等、身体の健康との関係性について啓発する。 ○歯科保健指導の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・口腔清掃方法、歯間部清掃用具の使用方法について指導する。 ・妊娠期の歯科検診を実施する。 ・定期的に歯科受診することの必要性について指導する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康やむし歯に関する知識の普及、適切な口腔ケアの方法、正しい食習慣について園児と保護者に啓発を行う。 ・よい歯のコンクール(3歳児とその保護者対象)の募集を通じ、歯と口の健康を守ることをPRする。 ○歯科保健指導の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・親子で受けられる歯みがき指導を実施する。 ・園児に歯科保健指導ができるよう保育士に研修を行う。 ・歯科検診に合わせてフッ化物歯面塗布を継続実施する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯・歯肉炎に関して保護者も含め知識を普及する。 ・歯と口の健康と身体の健康との関連について周知する。 ・定期的に歯科受診することの必要性について啓発する。 ○歯科保健指導の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・食べたら歯をみがく、食事は良くかんで食べる、間食や甘味飲料は適正摂取するなど、歯の健康を守る習慣づくりを推進する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯、歯周病に関する知識と重症化を予防する方法を普及する。 ・歯周病と糖尿病、循環器疾患、喫煙等との関係性について啓発し、歯や口の健康が身体の健康に影響することを伝える。 ・市内事業所等へ歯と口の健康づくりを啓発する。 ・よい歯のコンクール(80歳以上対象)の募集を通じ、歯と口の健康を守ることをPRする。 ○歯科保健指導の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・歯みがきの習慣や歯間部清掃用具の使用方法について指導する。 ・介護予防事業の中で歯みがきや義歯の手入れ、口の体操を指導する。 ・食べたら歯をみがく、バランスの良い食事をとる、食事は良くかんで食べる、甘味食品や甘味飲料の過剰摂取は控えるなど、歯と口の健康を守る習慣づくりを推進する。 ・歯科検診、歯科相談会を実施する。 ・かかりつけの歯科医を決め、定期的に歯科受診することを促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ○普及啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯や歯肉炎に関して知識を普及する。 ・歯と口の健康と身体の健康との関係性について啓発する。 ・口腔ケアの重要性について知識の普及啓発を行う。 ・障がい者(児) 歯科保健推進事業(県事業)、在宅要介護者等歯科保健推進事業(県事業)の要介護者や障がい者(児)が受診することができる歯科健診の広報及び、受診しやすい環境づくりを行う。 ○歯科保健指導の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・口腔ケアが実践できるように指導する。 ・食べたら歯をみがく、バランスの良い食事をとる、食事は良くかんで食べる、甘味食品や甘味飲料の過剰摂取は控えるなど、良い生活習慣を推進する。 ・かかりつけの歯科医を決め、定期的に歯科受診することを促す。 	
医療機関	定期受診につながるようアプローチを図るとともに、一人ひとりが歯や口の健康づくりに取り組めるよう、歯間清掃用具や入れ歯の手入れ、取扱い方法等、各ニーズに応じた指導の徹底に努める。				

7. 目標値の設定

年代	目 標	現状値	調査年	目標値		目標値設定理由	備考
				中間目標 (H29年度評価)	最終目標 (H34年度評価)		
妊産期	妊娠中に歯科検診を受ける妊婦の割合の増加	16.7%	H24年度	70%	80%	母子手帳交付時に個別で啓発を実施するため、全妊婦の8割の歯科受診を目指す。	妊婦歯科検診
	歯間部清掃用具を使用する妊婦の割合の増加	デンタルフロス 8.3%	H24年度	20%	30%	30歳代のデンタルフロス使用率26.3%(H24年度)を上回る数値とし、概ね年2%増を目指す。	母子手帳交付時問診票より集計
乳幼児期	3歳児のむし歯のない児の割合の増加	86.8%	H23年度	90%	90%	国の目標値90%に達していないため、国の目標値を目指す。	母子保健報告
	大人が仕上げみがきを毎日実施する人の増加(1歳6カ月児)	75.7%	H23年度	85%	90%	仕上げみがきの徹底を図るため、9割の仕上げみがき実施を目指す。	食事・栄養調査(園実施)
学童・思春期	12歳児のむし歯のない児の割合の増加	92.0%	H23年度	93%	95%	国の目標値90%以上達成しているため、国の目標値の5%増を目指す。	小児歯科保健実態調査
	歯肉の有所見者の割合の減少	小学生 4.0%	H23年度	減少	減少	国の目標値20%以下を達成しているため、現状値の更なる減少を目指す。	小児歯科保健実態調査
		中学生 3.1%	H23年度	減少	減少		
	デンタルフロス使用者の割合の増加	中学生 15.0%	H24年度	25%	35%	使用率が現状値15.0%の倍以上となるように、年2%の増を目指す。	歯科保健健康意識調査
歯と身体の健康の関連性について知っている人の割合の増加	中学生 60.6%	H24年度	70%	80%	歯と身体の健康を一緒に考えられるよう、8割の中学生が関連性について知っていることを目指す。	歯科保健健康意識調査	
成人・高齢期	定期的に歯科検診を実施している人の割合の増加	20歳以上 23.7%	H24年度	35%	65%	国の目標値65%に達していないため、国の目標値を目指す。	各種歯科検診問診票より集計
	歯間清掃用具を使用している人の割合の増加	デンタルフロス 17.9%	H24年度	30%	50%	歯間清掃用具使用の定着に向け、約半数の市民が使用することを目指す。	各種歯科検診問診票より集計
		歯間ブラシ 32.6%	H24年度	40%	50%		
	歯と身体の健康の関連性について知っている人の割合の増加	78.3%	H24年度	85%	90%	歯と身体の健康を一緒に考えるために、9割の人が関連性について知っていることを目指す。	各種歯科検診問診票より集計
80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合の増加	36.0%	H24年度	45%	50%	国の目標値50%に達していないため、国の目標値を目指す。	歯科保健健康意識調査	
要介護者等	定期的に歯科検診を実施している人の割合の増加	要支援者 38.3%	H23年度	50%	60%	国の目標値65%(成人期)に近づけることを目指す。	日常生活圏域ニーズ調査
		要介護者 23.0%	H23年度	30%	40%		日常生活圏域ニーズ調査

第3章 計画の推進

1. 計画の推進体制

歯科保健計画の推進に向けて、家庭・地域・教育機関・医療機関・行政などが一体となり、市民が歯と口の健康づくりに取り組むために、歯科保健推進体制を整備し、推進のための方策などを協議するとともに、計画の進行管理と評価を行います。

(1) 健康づくり推進会議

行政の歯科保健関係各課による健康づくり推進会議を開催し、歯科保健関連事業の情報を共有し、計画の進行管理をはじめ、歯科保健に関する新たな取り組みや課題等について、協議検討します。

(2) 妙高市健康づくり推進協議会

妙高市健康づくり推進協議会は、市民の総合的かつ効果的な健康づくりを推進するため、歯科保健に関する課題、問題解決、推進の方策等について幅広く意見や提案を求めるとともに、計画の進行管理、評価を行います。

2. 推進するための実施主体の役割

計画の推進を実効性のあるものとしていくために、市民をはじめ、関係者や関係機関、行政が協力して、それぞれの役割のもと、主体的に推進します。

(1) 市民

健やかで生き生きとした生活を送るためには、「自分の健康は自分で守り、つくる」という意識を持って、一人ひとりが歯や口の健康づくりの推進に取り組むことが重要です。歯や口の健康に関する正しい知識を持ち、自ら歯科疾患の予防に向けた取り組みを行い、定期的な歯科検診、必要な歯科保健指導を受け、歯や口の健康を守る生活習慣を身につけていく必要があります。

(2) 家庭

家庭は、生活するうえで最も基礎的な単位であり、家庭生活を通して、歯や口の健康を維持するための生活習慣が身につくよう努めることが大切です。また、歯や口の健康づくりに対する取り組みを理解し、家族全員が取り組めるよう家庭環境をつくる必要があります。

(3) 地域コミュニティ

地域コミュニティでは、地域住民の健康増進を図るため、健康づくりに関する活動に積極的に取り組み、心身の健康を地域で支えていくことが期待されます。

(4) 事業所

事業所は、従業員の健康増進を図るため、食後の歯みがきの徹底や、歯科受診しやすい職場にするといった、歯・口の健康づくりに取り組みやすい環境の整備に積極的に努めることが必要です。

また、行政等が配布する歯や口の健康に関するチラシ等の配布など、市が実施する健康づくりの推進に関する施策に協力し、従業員の意識啓発を図ることが期待されます。

(5) 医療機関

妊娠期においては、妊婦健康診査や母親学級等の機会を通じて、妊娠中における口腔ケアや歯科検診受診の大切さを伝え、健全な児を生ま育てられるよう歯科保健指導の実施に努める必要があります。

また、市民が歯科医院に受診した際には、定期受診につながるアプローチを図るとともに、普段から、一人ひとりが歯や口の健康づくりに取り組みめるよう、歯間部清掃用具の使用法や入れ歯の手入れ、取扱い方法等、各ニーズに応じた指導の徹底を行います。

(6) 保育園・幼稚園・学校など

子どもの頃から歯や口の健康に関する正しい知識を得て、歯や口の健康を維持するための生活習慣を身につけられるよう、歯科保健指導の実施に取り組みます。また、家庭や地域、関係者との連携により、積極的な歯科保健推進への取り組みに努めていく必要があります。

(7) 行政

歯科保健計画の目標を達成するため、市民一人ひとりの歯や口の健康づくりの推進に対する支援、普及啓発、市民や地域が歯科保健に関する取り組みへの参画の促進、関係機関との連携・協働、歯や口の健康づくりの推進のための保健事業の展開等により、歯科保健を推進します。

また、健康づくり推進協議会の構成団体等とも十分に連携を図りながら、関係機関、関係団体、行政が協働して進めます。

3 . 評価

歯科口腔保健の推進に関する法律の基本的事項、第4次新潟県歯科保健医療総合計画との整合性を図り、平成24年度に実施した歯科保健健康意識調査や各種統計調査等から現状値を把握したうえで、当計画の評価(目標値)を定めました(15頁)。この目標値については、今後毎年数値を確認するとともに、進捗状況から次年度の目標を定め、見直しを行っていきます。

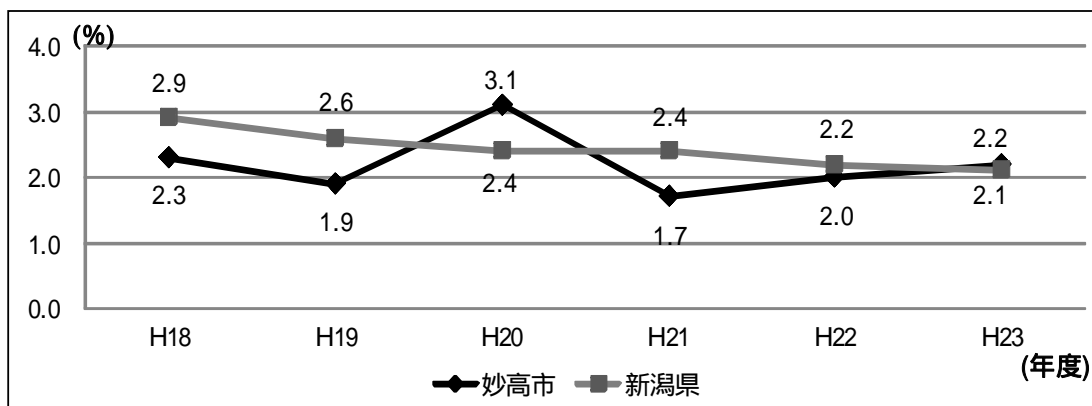
中間評価は、計画策定から5年が経過した平成29年度に目標の達成度と進捗状況を検討し、計画の見直しを行います。また最終評価は、計画の最終年度である平成34年度に行い、目標の達成度を検討して次期歯科保健計画とその活動に反映します。

また、この結果は市報等で公開し、広く市民との情報共有を図ります。

資料編

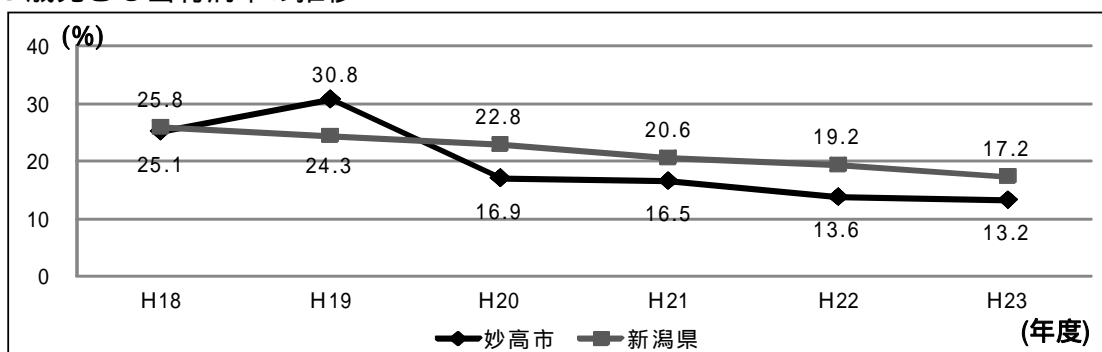
1. 歯科保健に関する統計

1歳6か月児むし歯有病率の推移



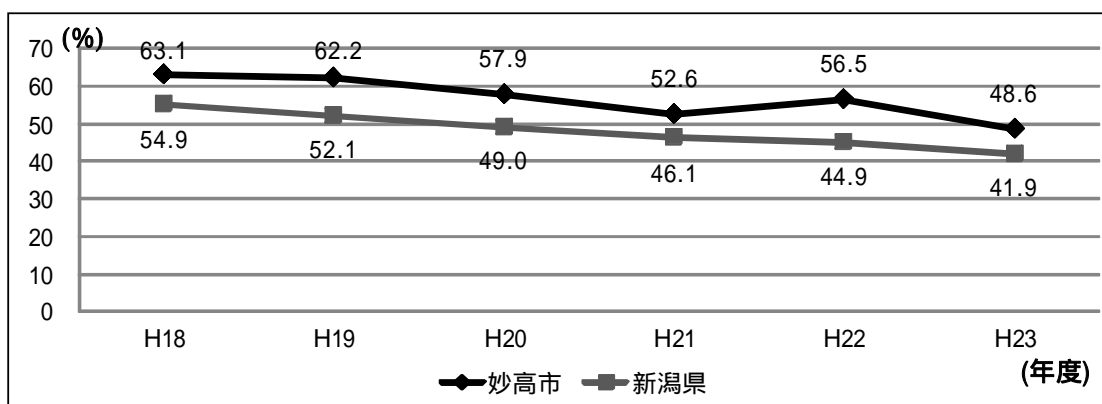
1歳6か月児では、過去3年間増加傾向であり、県平均を若干上回っています。

3歳児むし歯有病率の推移



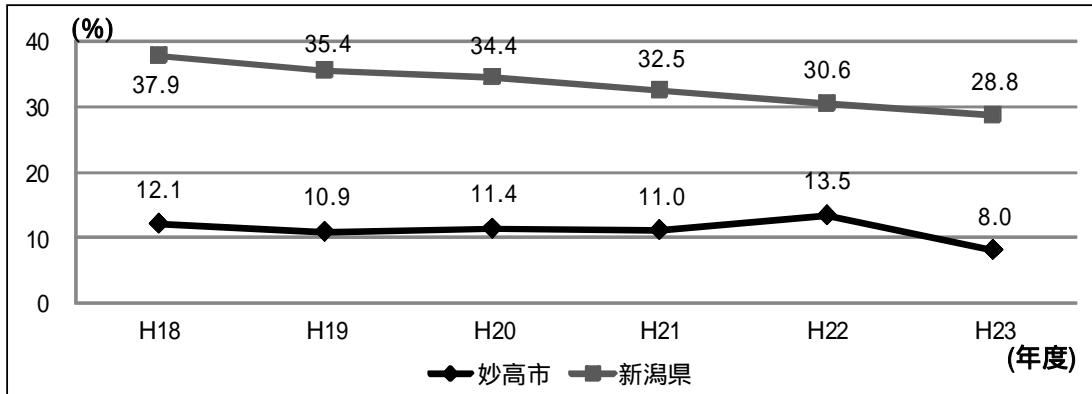
3歳児では、年々減少し、県平均と比較すると少なくなっています。

5歳児むし歯有病率の推移



5歳児では、年々減少していますが、県平均と比較すると高くなっています。

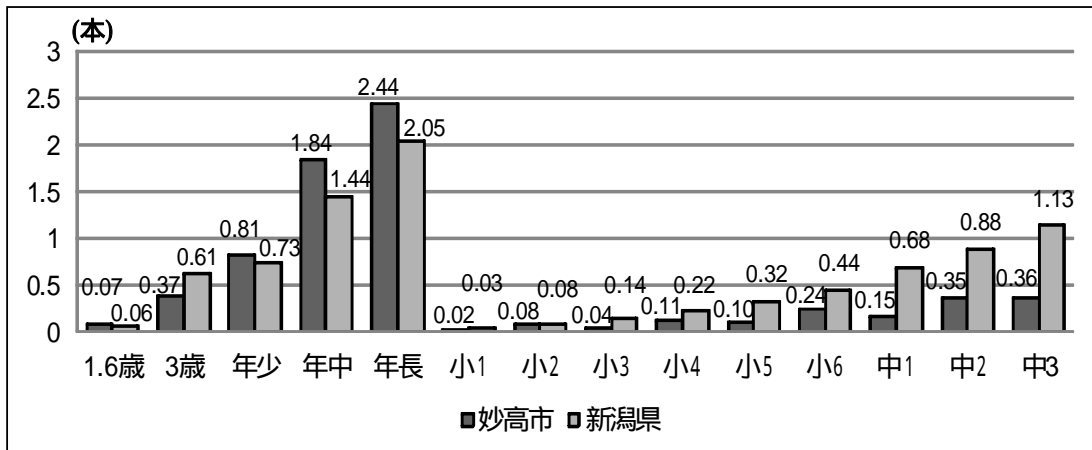
12 歳児むし歯有病率の推移



12 歳児では、年々減少し、県平均と比較すると格段に低くなっています。

平成 23 年度年齢別一人平均むし歯本数

1 歳 6 カ月～年長までは乳歯、小 1～中 3 までは永久歯の一人平均むし歯本数を示す。

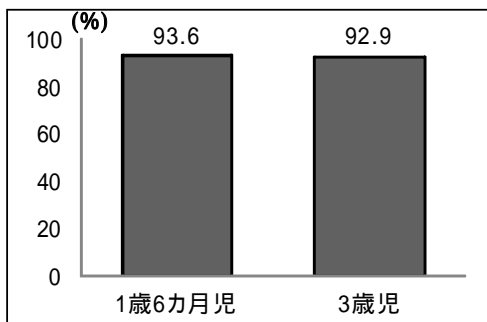


1 歳 6 カ月から年長児の乳歯では、年齢が増すにつれてむし歯本数が増加しており、年少、年中、年長では県平均より高くなっています。

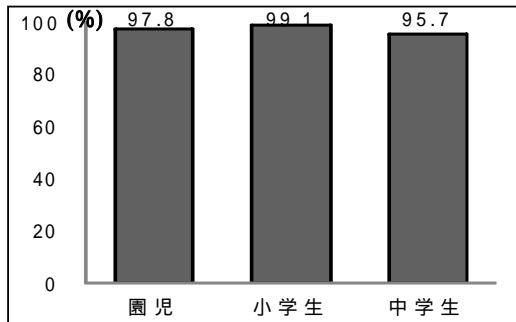
小学校 1 年生から中学校 3 年生の永久歯では、年齢が増すにつれてむし歯本数が増加していますが、どの年齢も県平均より低くなっています。

平成 23 年度フッ化物歯面塗布を

受けた児の割合

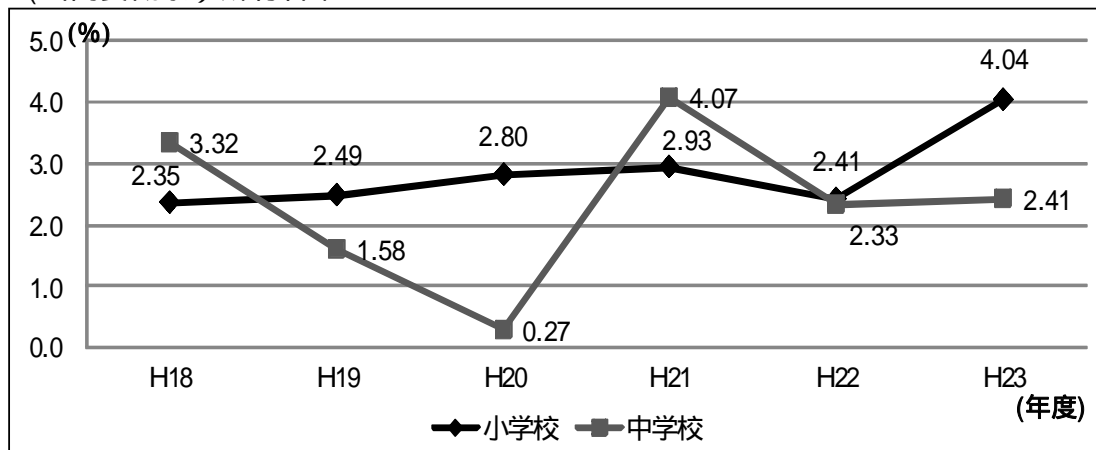


平成 23 年度フッ化物洗口実施者率



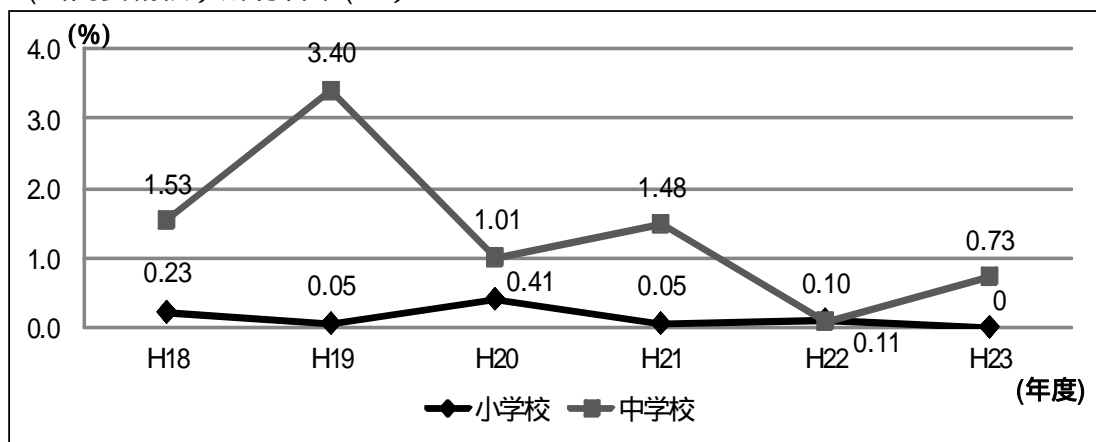
ほとんどの幼児、学童・生徒が、むし歯予防のためにフッ化物の歯面塗布や洗口を実施しています。

GO(歯肉要観察)所有者率



小学校におけるGO(歯肉要観察者)は、わずかであるが増加傾向がみられます。

G(歯肉要精検)所有者率(%)



中学校におけるG(歯肉要精検者)は、小学校よりも高くなっています。これは、小学校で発症した歯肉の要観察状態が進行し、中学校で要精検となったと考えられます。

2. 歯科保健に関するアンケート調査の概要

(1) 調査の目的

歯や口の健康に関する市民の生活習慣や関心事、予防行動の有無といった現状を調べ、歯科保健計画策定に反映する。

(2) 調査対象

妙高市に居住する中学生全学年の生徒及び、15歳(高校1年生)から85歳までの市民(無作為抽出2,000名)

(3) 調査期間

平成24年5月

(4) 調査方法

調査用紙によるアンケート方式で実施。回答は任意で、往復郵送にて調査用紙の配布・回収を実施。

(5) 調査内容

生活習慣、予防行動、歯科医院への受診状況、生活の質といった歯と口に関すること。

(6) 調査の回収状況

調査対象	人数	回収数	回収率
中学生	1,058人	515人	48.7%
成人	2,000人	866人	43.3%
合計	3,058人	1,381人	45.2%

【中学生回答者内訳】

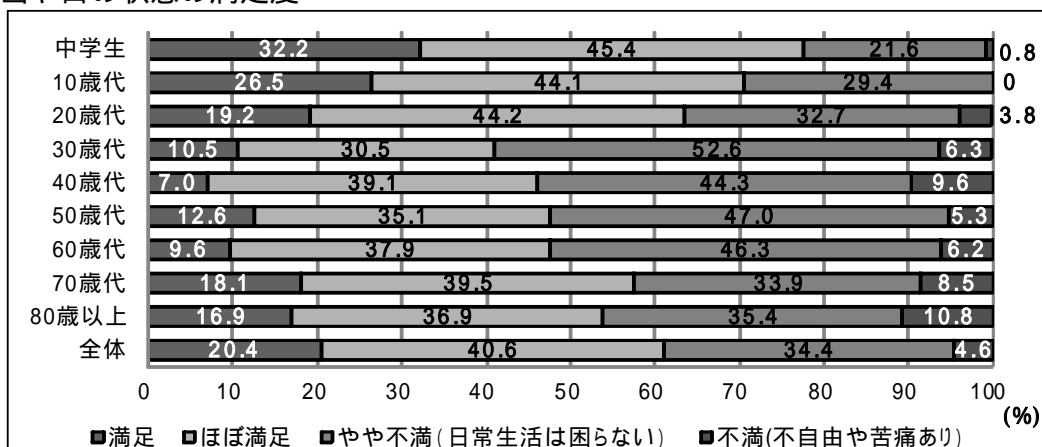
中学1年生	中学2年生	中学3年生	総数
179人	157人	179人	515人

【成人回答者内訳】

10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	総数
34人	52人	95人	115人	151人	177人	177人	65人	866人

(7) アンケート調査結果

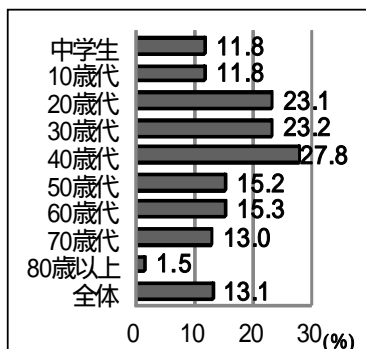
歯や口の状態の満足度



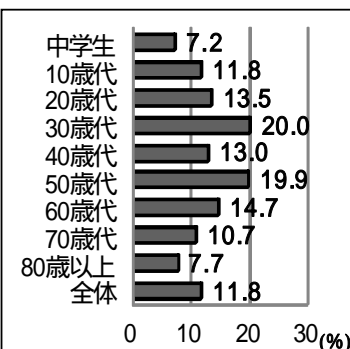
歯や口の状態に関して、全体では約6割の人が、「満足」または「ほぼ満足」となっています。30歳代から60歳代では、「やや不満」、「不満」と回答する人が半数を超え、満足度が低くなっています。高齢になるにつれ、不自由や苦痛を感じるほどの「不満」がある人が増えてきています。

歯や口に関する悩みごと

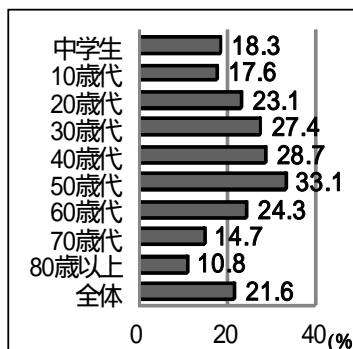
・歯が痛い



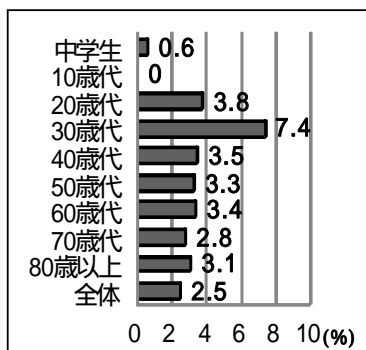
・歯ぐきからの出血がある



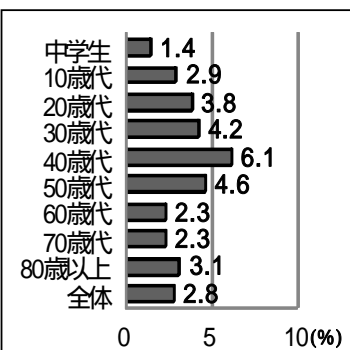
・口臭が気になる



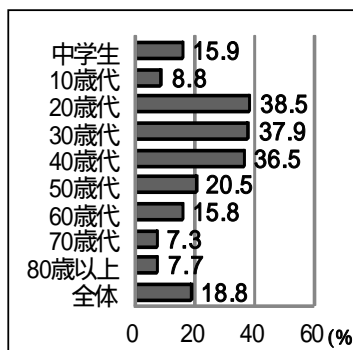
・歯ぐきがむず痒い



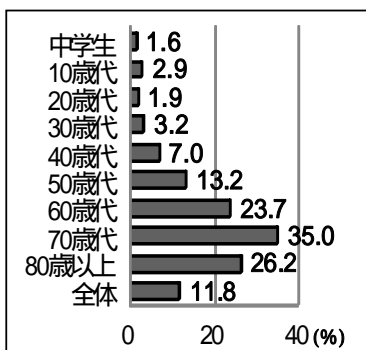
・歯ぐきが腫れている



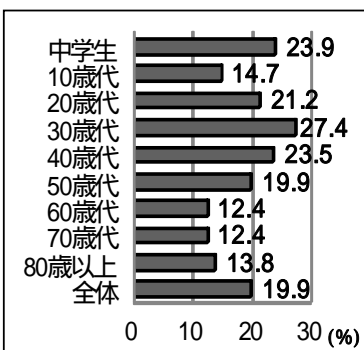
・歯の色が気になる



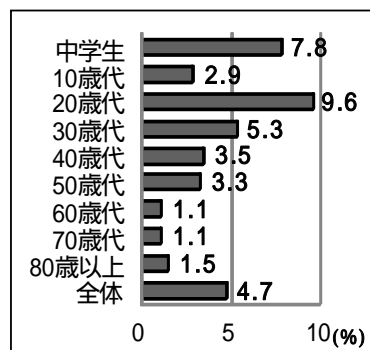
・固いものがかみにくい



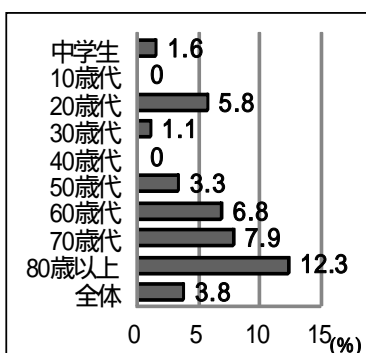
・歯並びやかみ合わせが気になる



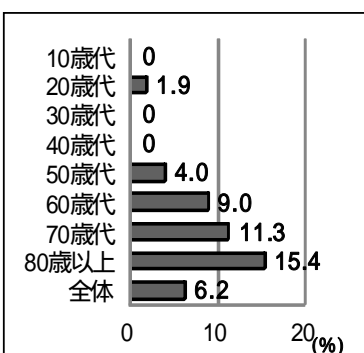
・あごの関節痛や口を開ける時に音がする



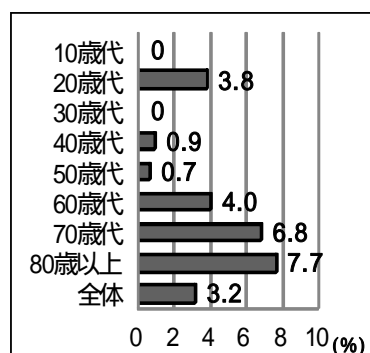
・話しづらい



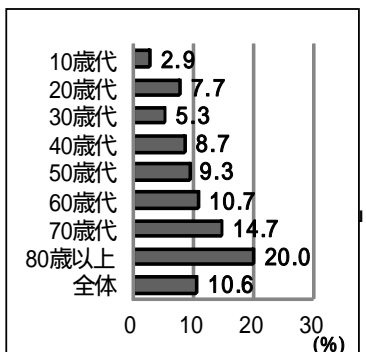
・義歯に不具合がある



・飲み込みが困難



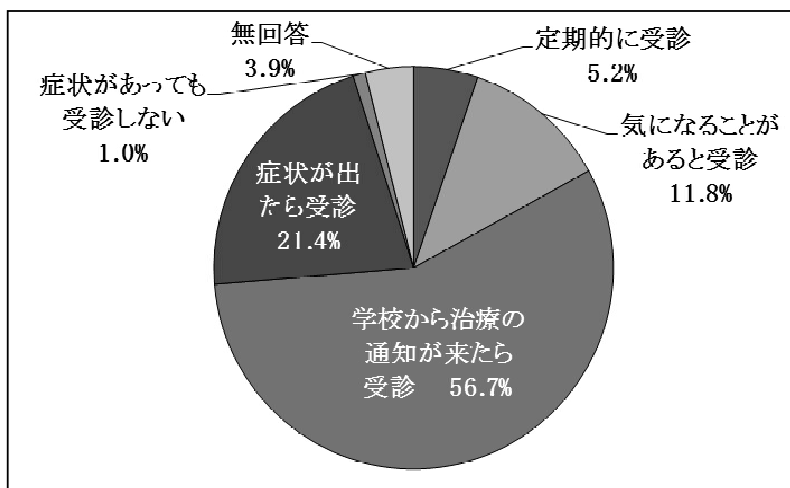
・口が渇く



若い年代では、歯の色や歯並びといった外見上に悩みがある人が多く、「固いものがかみにくい」、「話しづらい」、「飲みこみが困難」、「口が渇く」といった口腔機能に関する悩みごとは、70歳以上の高齢者に多くなっています。

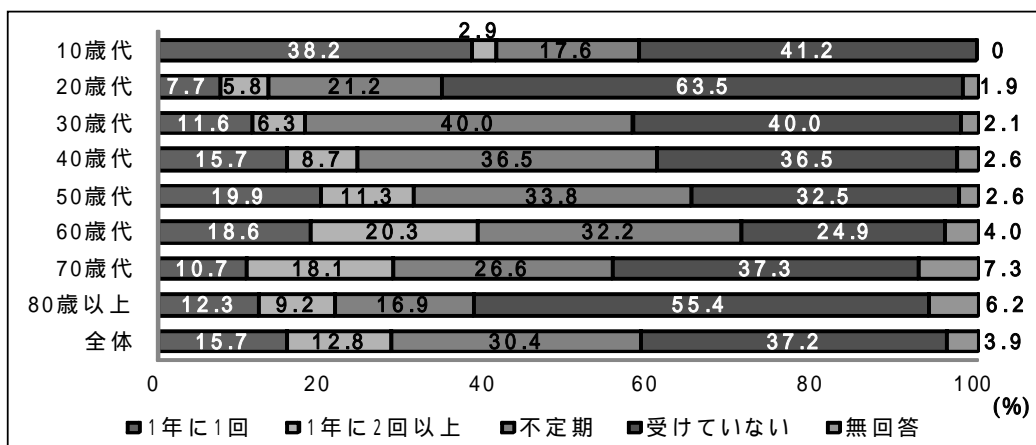
「歯ぐきからの出血がある」、「口臭が気になる」、「歯ぐきの腫れ」といった悩みごとは、歯周病が顕在化してくる30歳代、40歳代に多くなっています。

歯科医院への受診状況（中学生のみ回答）



各学校で実施している学校歯科健診後に治療の必要性が出たら受診する中学生が最も多く、定期的に受診している中学生は5%と少なくなっています。

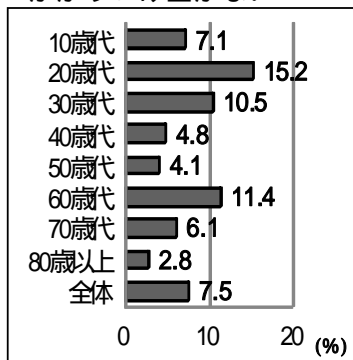
歯科医院で歯科検診や歯石除去を受ける頻度（成人のみ回答）



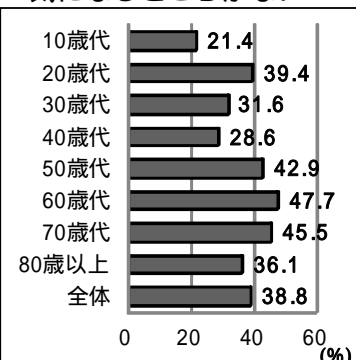
1年に1回以上歯科医院を受診している定期受診者は、60歳代が最も多く38.9%となっています。

歯科検診を受けない理由(成人のみ回答)

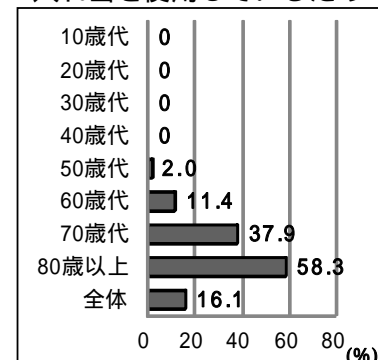
・かかりつけ医がない



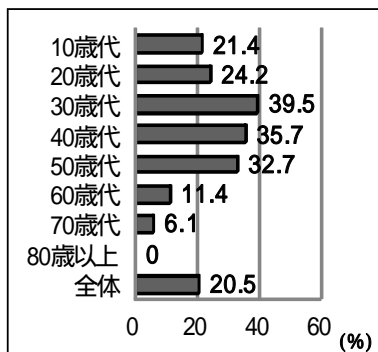
・気になるところがない



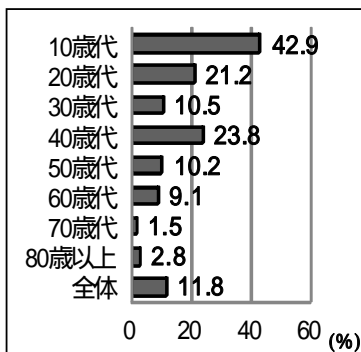
・入れ歯を使用しているため



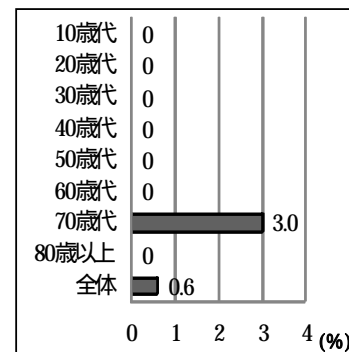
・忙しい



・お金がかかる

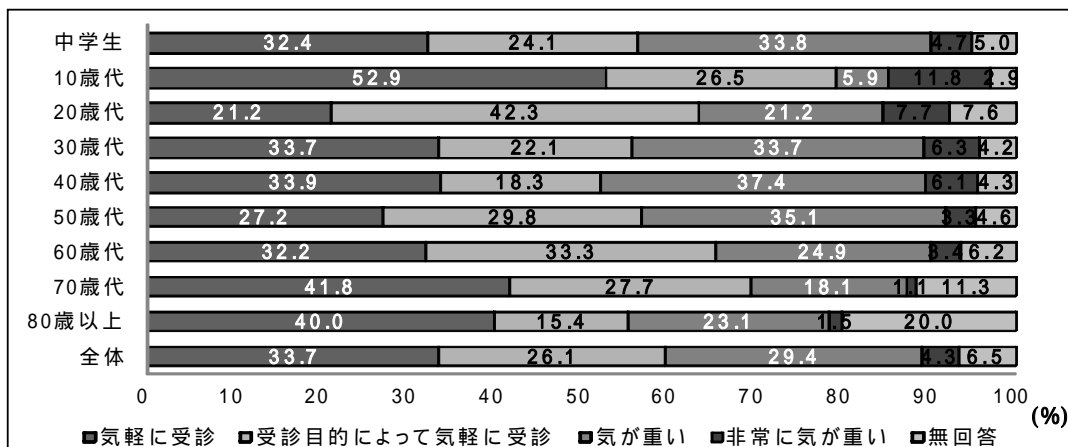


・通院手段がない



10歳代は「お金がかかる」、働き盛りである30歳代から50歳代は「忙しい」、70歳以上からは「入れ歯を使用しているため」が受診しない理由として多くなっています。受診しない理由には各年代の特徴が現れています。

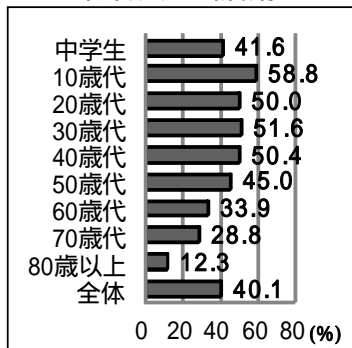
歯科医院を受診する時の気持ち



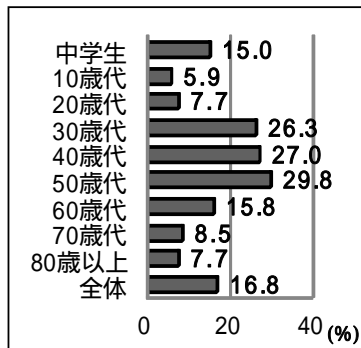
「気軽に受診」、「受診目的によって気軽に受診」できる人は、全ての年代で50%以上となっています。働き盛りである30歳代から50歳では、歯科医院の受診に対し「気が重い」人が他の年代よりも多くなっています。

歯ブラシ以外で使用している口腔清掃用具

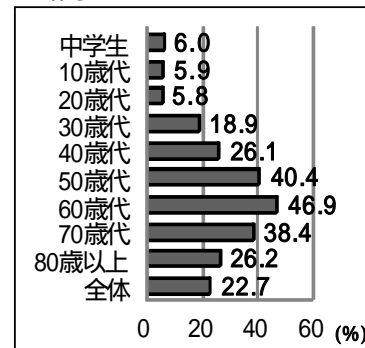
・フッ化物入り歯磨剤



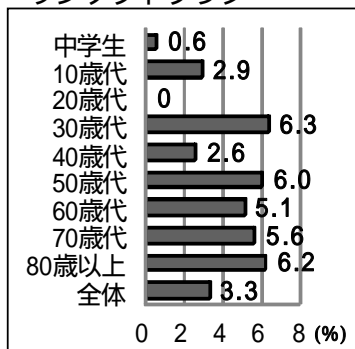
・デンタルフロス



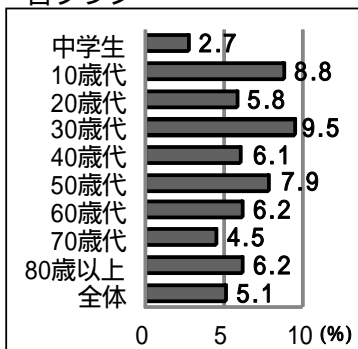
・歯間ブラシ



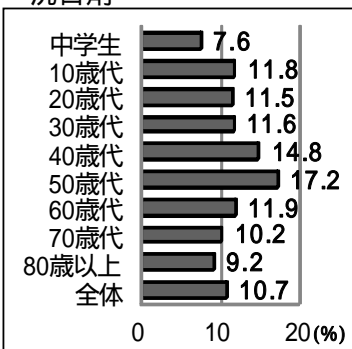
・ワンタフトブラシ



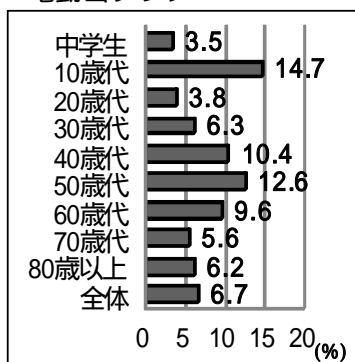
・舌ブラシ



・洗口剤



・電動歯ブラシ

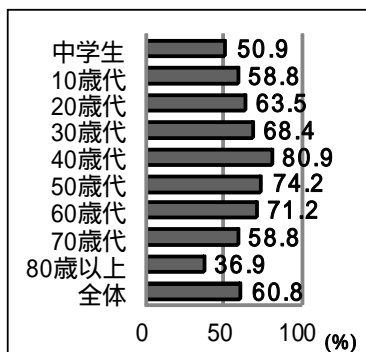


全体で見ると、「フッ化物入り歯磨剤」の使用が他の項目より多く、40.1%となっているが、市販されているフッ化物歯磨剤の普及率89%を考えると、使用率は低くなっています。

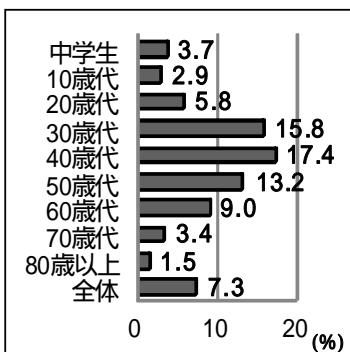
30歳代から50歳代ではデンタルフロスが、60歳代では歯間ブラシの使用率が高く、歯肉の状態に応じて口腔清掃用具を使い分けています。

歯科医院で指導を受けたことがあるもの

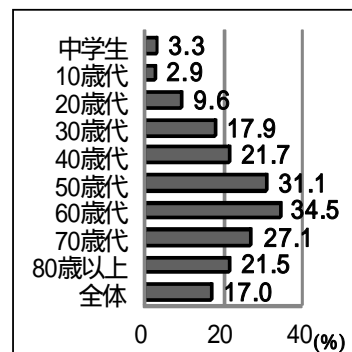
・歯みがき指導



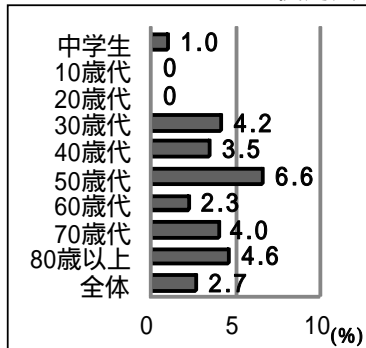
・デンタルフロスの使用法



・歯間ブラシの使用法



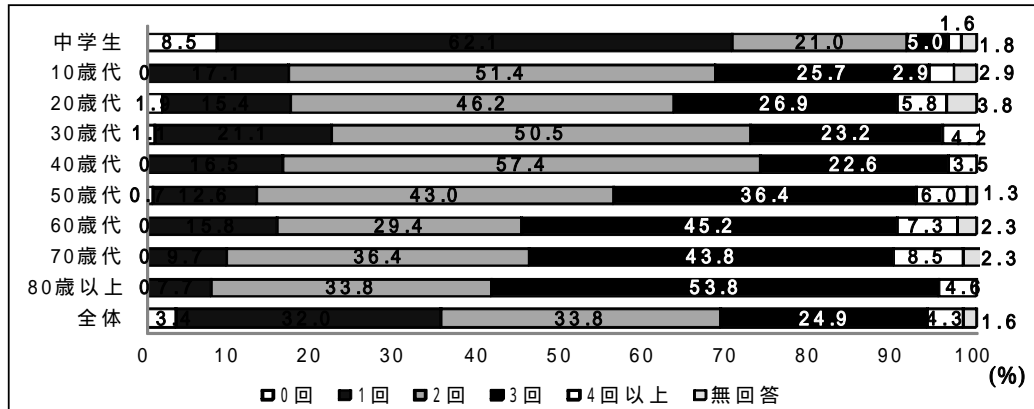
・ワンタフトブラシの使用法



「歯みがき指導」は、80歳以上を除く、すべての年代で約半数が指導を受けたことがあります。

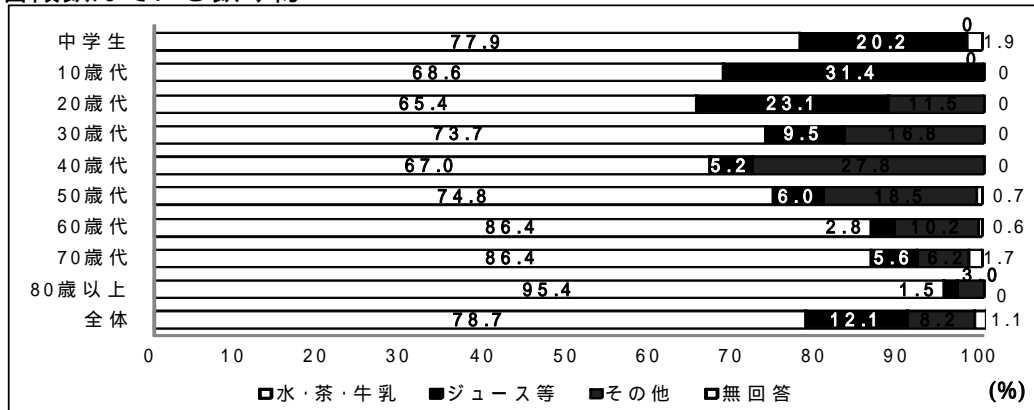
歯周病が顕在化してくる40歳代ではデンタルフロスが、歯肉が痩せ歯間が広がりやすくなる60歳代では歯間ブラシの指導を受けた人が多くなっています。中学生から20歳代の若い世代では、歯間の歯垢を有効に除去することができるデンタルフロスや歯間ブラシの使用方法について指導を受けたことがある人は、1割に達していません。

1日に間食をとる回数



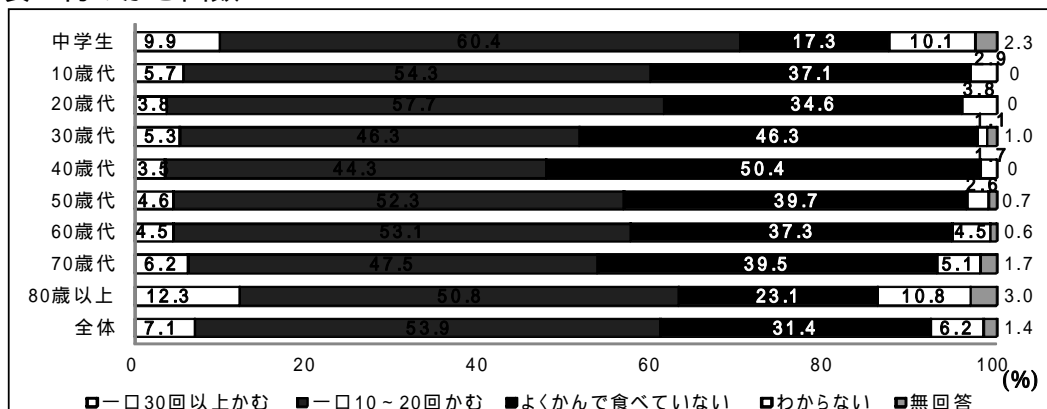
中学生を除く、すべての年代において、1日に2回以上間食をとる人が約8割を占めています。退職後の60歳代以上から、間食をとる回数が3回以上と増えています。

普段飲んでいる飲み物



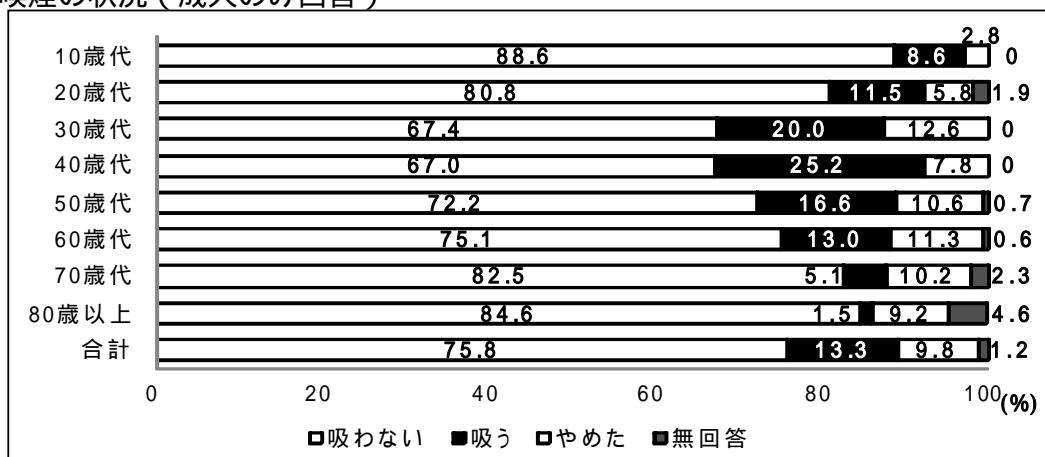
若い年代ほどジュース等の甘味飲料を飲む割合が高く、中学生では運動系の部活動を行っている人は、スポーツドリンクを飲むことが多いと回答しています。働き盛りである30歳代から50歳代では、「その他」としてコーヒーや紅茶などカフェイン飲料を飲んでいきます。

食べ物のかむ回数



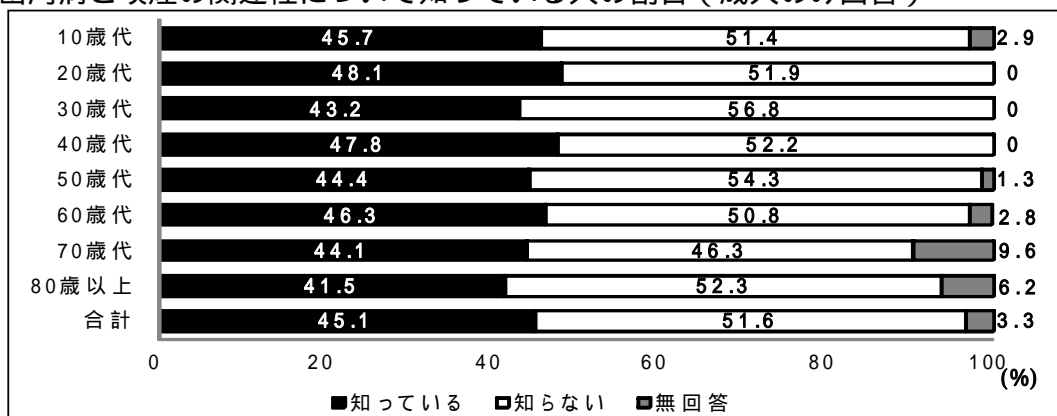
80歳以上を除くすべての年代で、「一口30回以上かむ」人は1割に満たず、十分な咀嚼を行っている人は少なくなっています。食事にかかる時間の余裕がないことが、よくかまない要因としてあります。

喫煙の状況（成人のみ回答）



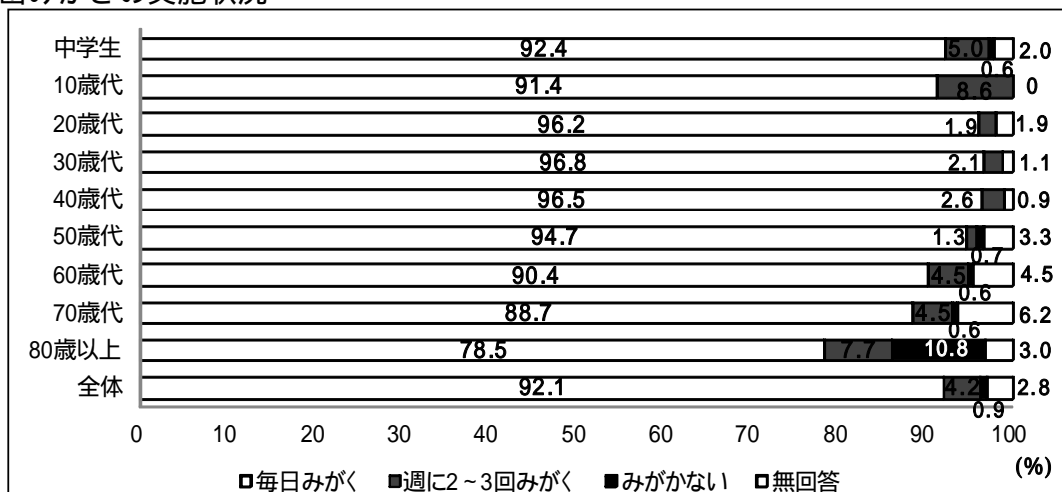
30歳代、40歳代の喫煙率は、他の年代と比べると高くなっています。

歯周病と喫煙の関連性について知っている人の割合（成人のみ回答）



喫煙が及ぼす歯の健康被害について、知っている人と知らない人の割合は約半分となっています。

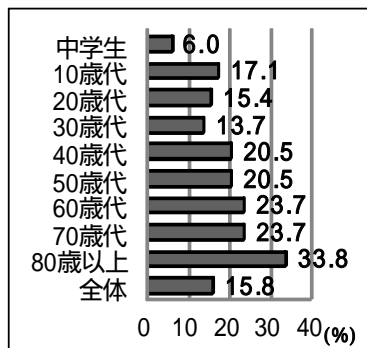
歯みがきの実施状況



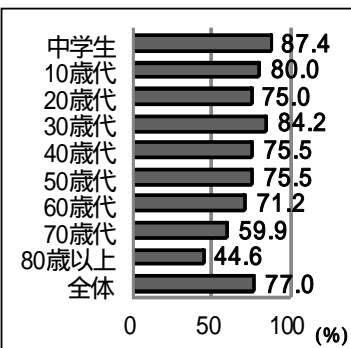
年代が上がるにつれ、「毎日みがく」人の割合が減り、80歳代では、約1割、特に入れ歯を使用している人が「みがかない」と回答しています。

歯みがきを行う時間

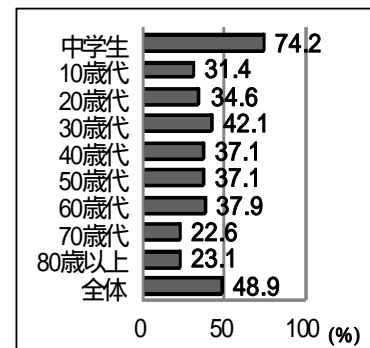
・起床後



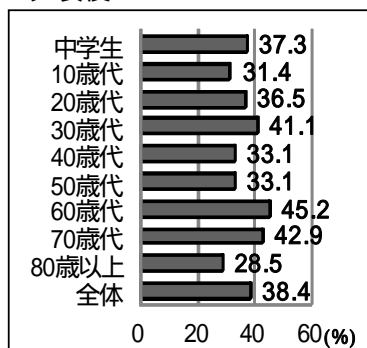
・朝食後



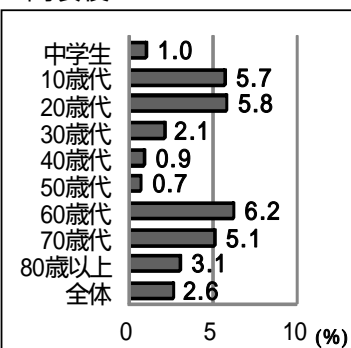
・昼食後



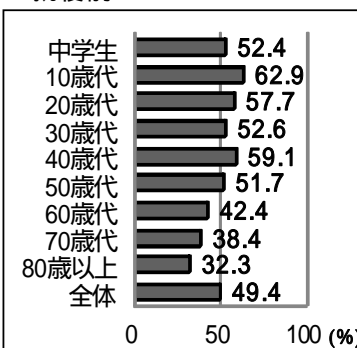
・夕食後



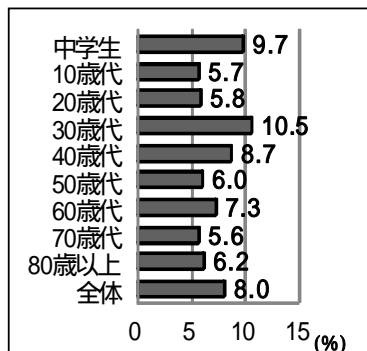
・間食後



・就寝前

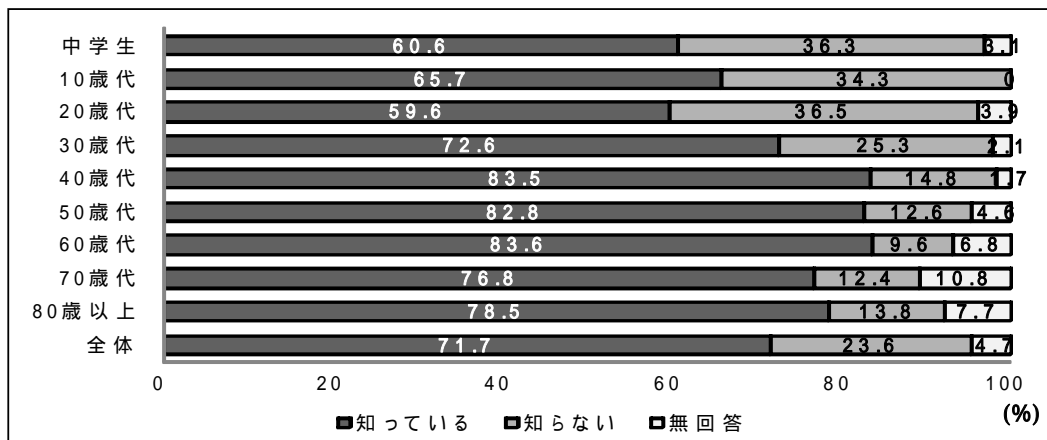


・気がついた時



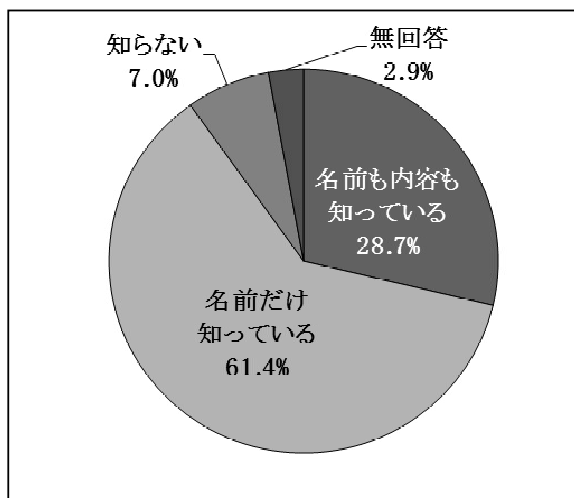
「朝食後」と「夕食後」または「就寝前」の、1日2回、歯みがきを行う人が多くいます。昼食後の歯みがきは、中学生は74.2%が実施しているのに対し、他の年代では50%に満たず、食事をしたら歯をみがく習慣を持っている人は少なくなっています。

歯の健康と身体の健康に関連性があることを知っている人の割合



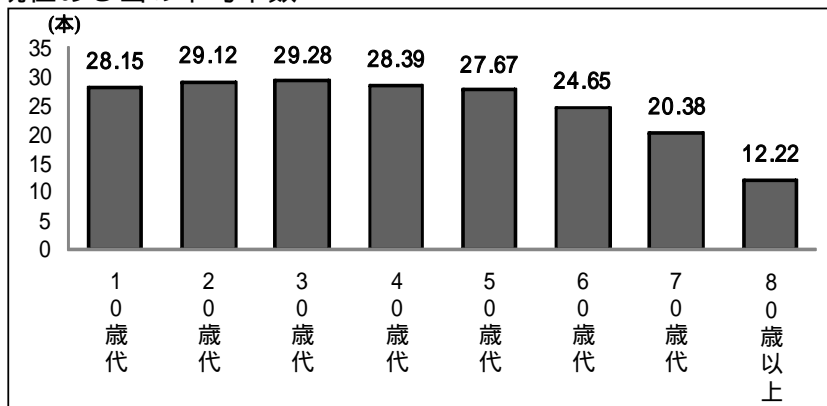
中学生から30歳代では、歯と身体の健康に関連性があることを知っている人は、他の年代と比べると少なくなっています。

歯肉炎や歯周病について知っている人の割合（中学生のみ回答）



「名前だけ知っている」、「知らない」を合わせると68.4%であり、中学生の半数以上が歯肉炎や歯周病に関して正しく知りません。

現在ある歯の平均本数

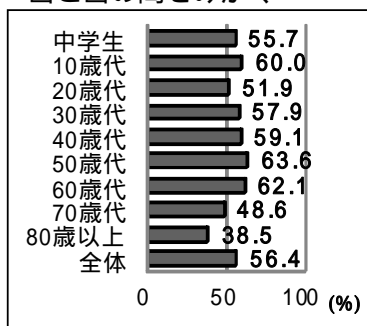


要介護認定を受け人が多くなる70歳代から歯の本数が大きく減っています。80歳代では、12.22本となっており、問題なく食事を行うことができる歯の数、20本を満たしていません。

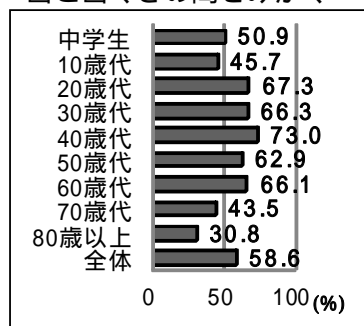
20歳代、30歳代で歯の本数が増加しているのは、智歯(親知らず)が生えてきたことによるもの。

歯と口の健康を守るために気をつけていること

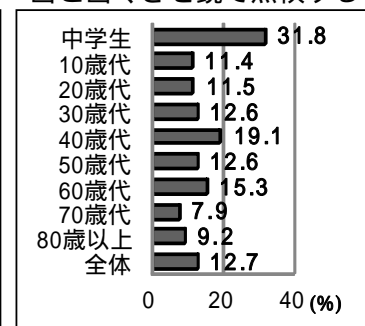
・ 歯と歯の間をみがく



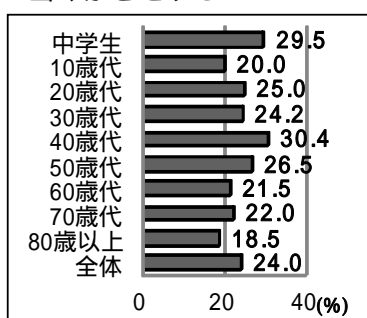
・ 歯と歯ぐきの間をみがく



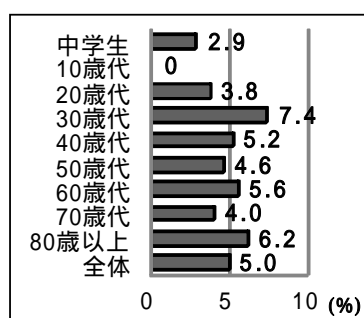
・ 歯と歯ぐきを鏡で点検する



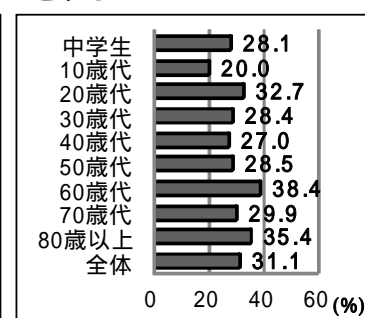
・ 1日1回は時間をかけて
歯みがきをする



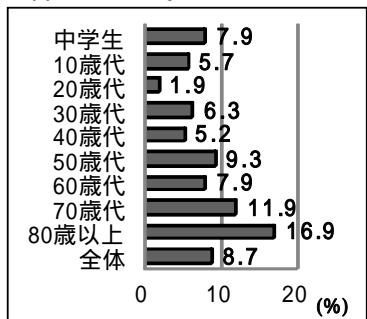
・ 歯ぐきのマッサージをする



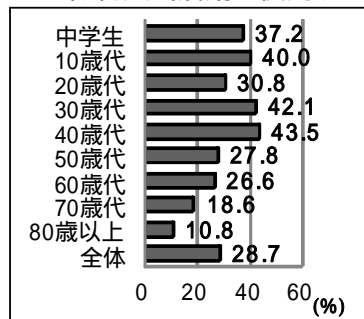
・ 食べたら歯みがきかうがい
をする



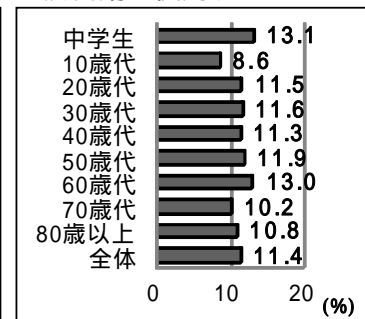
・ 甘いものは控える



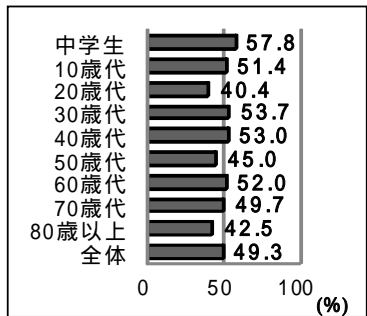
・ フッ化物入歯磨剤を使用する



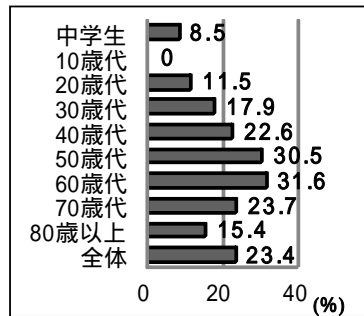
・ 洗口剤を使用する



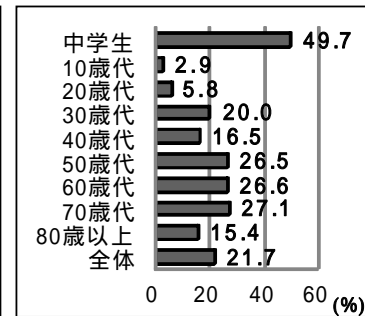
・ 寝る前に歯みがきをする



・ 歯科医院に定期的受診する



・ 気になることがあったら受診



3 . 計画策定の経過

期 日	内 容
平成 24 年 5 月 11 日～5 月 28 日	歯科保健健康意識調査
平成 24 年 6 月 26 日	第 1 回 健康増進計画・歯科保健計画策定ワーキング会議
平成 24 年 7 月 17 日	第 2 回 健康増進計画・歯科保健計画策定ワーキング会議
平成 24 年 7 月 24 日	第 1 回 健康づくり推進協議会
平成 24 年 8 月 28 日～9 月 11 日	庁内外関係者会議 (こども教育課、養護教諭、福祉介護課、歯科医師)
平成 24 年 10 月 18 日	健康づくり推進協議会専門部会(歯科医師)
平成 24 年 10 月 23 日	第 2 回 健康づくり推進協議会
平成 24 年 11 月 20 日	副市長、関係課長会議
平成 24 年 12 月 3 日	第 3 回 健康づくり推進協議会
平成 24 年 12 月 26 日～平成 25 年 1 月 24 日	パブリックコメント実施
平成 25 年 3 月	計画策定

4 . 歯科保健計画策定委員名簿

(1) 健康づくり推進協議会委員

選任区分	所 属	氏 名
医療機関 代表	上越医師会 理事	揚石 義夫
	上越歯科医師会妙高市支部	村田 丑二
各種団体 代表	妙高市食生活改善推進員の会	漆間 洋子
	妙高市体育指導委員連絡協議会	舟見 正美
	NPO ゆめきゃんぱす	木下 美保
	妙高市地域づくり協議会	饒村 勝也
	妙高市老人クラブ連合会	野口 昭雄
	妙高市民生児童委員協議会副会長	飯塚 文弘
	妙高市社会福祉協議会 事務局長	広瀬 恒雄
	上越助産師会 副会長	清水 圭子
事業所 代表	厚生連けいなん総合病院 保健師	吉村 拓美
	新光電気工業株式会社 新井工場 産業看護師	渡辺 睦子
	新井商工会議所 補助員	阿部 礼子
関係行政 機関代表	妙高小学校長	丸山 治夫
	新井北小学校養護教諭	金子 律子
	上越保健所長・上越地域振興局健康福祉環境部医監	西脇 京子
市民代表	市民代表	佐藤 威
	市民代表	佐藤 章
	市民代表	橋本 澄子

(2) 健康づくり推進協議会専門部会(歯科医師)

所 属	氏 名
在宅歯科医師	安藤 和雄
池田歯科医院 院長	池田 博康
うちやま歯科医院 院長	内山 奈津子
小嶋歯科医院 院長	小嶋 基
小嶋歯科医院 院長	小嶋 祥功
谷口歯科クリニック 院長	谷口 伸張
増村歯科医院 院長	藤内 典子
ながの歯科医院 院長	永野 和久
厚生連けいなん総合病院 歯科口腔外科部長	藤田 一
廣瀬歯科クリニック 院長	廣瀬 和人
村田歯科医院 院長	村田 丑二
山口歯科医院 院長	山口 武之
横尾歯科医院 院長	横尾 宗一
わくい歯科クリニック 院長	涌井 孝幸

(五十音順)

(3) 副市長、関係課長会議

課名等	氏 名
副 市 長	市川 達孝
総 務 課 長	池田 弘
企 画 政 策 課 長	松岡 由三
財 務 課 長	笹井 幸弘
福 祉 介 護 課 長	西澤 澄男
こども教育課長	戸田 正弘

(4) 庁内ワーキンググループ委員

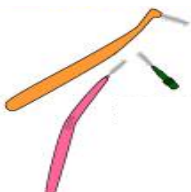

課・係名	役 職	氏 名
企画政策課 政策グループ	主 査	豊田 勝弘
福祉介護課 障がい福祉係	係 長	後藤 豊
福祉介護課 地域包括支援係	主 査	高原 みゆき
こども教育課	副指導主事兼課長	宮田 友子
こども教育課 学校教育係	主 事	道下 進

(5) 事務局

課・係名	役 職	氏 名
健康保険課	課 長	笠原 陽一
健康保険課	課長補佐	葭原 利昌
健康保険課 健康づくり係	係 長	松原 久子
健康保険課 健康づくり係	主 査	宮下 聖子
健康保険課 健康づくり係	主 査	和久井 美幸
健康保険課 健康づくり係	主 査	長谷川 美代
健康保険課 健康づくり係	保 健 師	竹内 郁美

5 . 用語説明

NO.	用 語	初出 ページ	説 明
1	生活の質	1	一般に、一人ひとりの人生の内容の質や社会的に見た生活の質のことを指す。ある人がどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り、人生に幸福を見出しているか、ということ を尺度としてとらえる概念。 QOL (= Quality Of Life クォリティー・オブ・ライフ) と表記されることもある。
2	健康寿命	1	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。自立して長生きできる期間を延ばそうということ。
3	口腔機能	1	か ^か 嚙む (咀嚼能力)、食べる (摂食機能)、飲み込む (嚥下機能)、唾液の分泌、唇の動き、舌の動き、発音 (発声機能) など、口が担う機能の総称。
4	8020運動 (ハチマルニイマル)	1	1989年 (平成元年) より厚生省 (当時) や日本歯科医師会が推進している、「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動。 20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができる と言われているため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との思いからこの運動が始まる。
5	口腔	1	口からのどまでの空洞部分。口の中。
6	フッ化物	1	人体を構成する元素の中で13番目に多い元素で、歯や骨だけでなく、唾液、口腔粘膜、プラークなど口腔内に多く存在している。むし歯菌が作る酸によって歯から失われたカルシウムなどのミネラルを歯に取り戻す (再石灰化) とともに、歯の質を強くする作用を持つ。
7	歯周病	1	歯ぐきや歯を支えている骨などの周りの組織にみられる、炎症性の病気で、初期の歯肉炎から重度の歯周炎までを含めた総称。 歯周病は、大きく歯肉炎と歯周炎に大別できる。 歯周炎：歯肉の炎症が、歯を支えている骨や歯の根の膜にまでおよび、これらが破壊されたもの。歯周炎の多くは20歳代以降に成人性歯周炎として穏やかに発症するが、一部の人では急激に進行することがある。進行すると、歯ぐきから膿が出たり、歯がぐらぐらしたりするようになる。
8	生活習慣病	1	食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が発症原因に深く関与していると考えられる疾患の総称。 糖尿病、循環器疾患 (脳血管疾患、心疾患など)、がん及び歯周病などが代表的な疾患としてある。
9	ライフステージ	2	人間の一生における幼年期・児童期・青年期・壮年期・老年期など、年齢にともなって変化する生活段階のこと。また、出生から就学、就職、結婚、出産、子育て、退職など人生の節目によって生活スタイルが変わることや、これに着目した考え方。

10	デンタルフロス	4	<p>歯ブラシでは取り除きにくい歯と歯の間の汚れを取り除くための、補助的な清掃用具のこと。歯間部清掃用具。</p> <p>歯間ブラシ</p>  <p>デンタルフロス</p> 
11	歯間ブラシ	4	
12	低出生体重児	6	出生時に体重が2,500 g未満の新生児のこと。
13	分食	5	同じ食事量を5～6回に分けて食べること。つわり症状が重い時に一定量の食事を食べることが困難な場合や糖尿病の食事療法、胃の手術後の食事に分割して食べる場合がある。
14	フッ化物歯面塗布	5	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。妙高市で実施している歯科検診では、入園前の幼児に対し、歯科医師の判断により歯科衛生士がフッ化物歯面塗布を行う。
15	フッ化物洗口	7	濃度が低いフッ化ナトリウム溶液を口に入れ、洗口(ブクブクうがい)をする方法で、むし歯予防法の一つ。妙高市では、歯科医師の指導のもと、保育園、幼稚園、小学校、中学校で行われている。洗口をする年齢やフッ化ナトリウム溶液の濃度によって、洗口する頻度が異なる。
16	よい歯のコンクール	7	新潟県、社団法人新潟県歯科医師会及び、公益財団法人新潟県歯科保健協会が実施している歯のコンクール。新潟県民に歯科保健の重要性を啓発し、歯科保健水準の向上や、幼児や父母及び地域社会の歯科保健に対する関心を高め、母子歯科保健の推進を図ることを目的としている。いきいき人生よい歯のコンクール(自分の歯で食べ、健康な生活を営んでいる高齢者の表彰)と母と子のよい歯のコンクール(健康な歯をもつ母と子の表彰)がある。
17	歯肉炎	8	歯ぐきの辺縁部にみられる細菌による炎症で、初期の歯周病のこと。歯肉が赤く腫れたり、歯みがきをすると血が出たりする。多くは、適切な歯みがき等で改善する。
18	フッ化物入り歯磨剤	8	フッ化物が入っている歯磨剤のこと。市販されている歯磨剤の89%の商品に、フッ化物が入っている(2008年)。フッ化物入り歯磨剤の利用は、むし歯予防に有用となる。
19	循環器疾患	11	心臓血管系の疾患で、心臓の病気(虚血性心疾患、弁膜症、心筋症、不整脈)、血管の病気(大動脈瘤、動脈硬化)、高血圧症などがある。
20	歯垢	11	歯の表面に付着した白い物質で、細菌とその代謝産物からなる固まり。専門的には、デンタルプラークと言う。むし歯や歯周病の原因となる。

21	口の体操	11	年を重ねると、唾液の量が減少し食物を飲み込みにくくなったり、口の中の自浄作用や消化促進機能が低下する傾向にあるため、それらを緩和または予防するために行う体操。顔や舌の筋肉、神経を刺激し、口や舌の動きをなめらかにしたり、唾液の分泌を促す。
22	要介護認定	12	介護が必要となったり、家事等の日常生活に支援が必要となった場合に、保険者である市町村に介護申請をし、介護認定審査会で国の基準の基づき判定を行うこと。
23	要支援者	12	要支援状態にある65歳以上の人。または、要支援状態にある40歳以上65歳未満の人で、その状態になった原因が特定の疾病によって生じたものであること。 要支援状態：要介護状態には該当せず、身体上又は精神上の障害があつて、日常生活を営むのに支障があると見込まれる状態。要介護状態になるおそれのある状態。
24	要介護者	12	要介護状態にある65歳以上の人。または、要介護状態にある40歳以上65歳未満の人で、要介護状態になった原因が特定の疾病によって生じたものであること。 要介護状態：身体上又は精神上の障害があるために、入浴、排せつ、食事等の日常生活における基本的な動作の全部又は一部について厚生労働省で定める期間にわたり継続して常時介護を要すると見込まれる状態。
25	要介護度	12	被保険者の介護を必要とする度合いのこと。最も軽度の要支援1から最も重度の要介護5まで、7段階に分けられている。
26	セルフケア	13	健康管理を自分自身で行うこと。
27	ごせん 誤嚥性肺炎	13	誤嚥(=食べ物が気道に入ること)によって、食べ物などが気道から肺に入り、細菌感染等により起こる肺炎。重症になると命を失うおそれもある。



妙高市歯科保健計画

発行 : 平成 25 年 3 月
編集 : 妙高市役所健康保険課
944 8686 新潟県妙高市栄町 5 番 1 号
TEL (0 2 5 5) 7 2 - 5 1 1 1 (代)