

### 第3章 歯科保健の基本的な方針 ＜藤沢市歯科保健推進計画＞





# 第3章 歯科保健の基本的な方針

## ＜藤沢市歯科保健推進計画＞

本計画における歯・口腔の分野を推進するための基本的方針として、歯科保健推進計画を位置づけます。

### 1 計画の概要

#### (1) 策定の趣旨

本市では、2006年（平成18年）保健所政令市となり、歯科保健推進会議を設置、2010年（平成22年）に策定した「藤沢市健康増進計画」をもとに、歯科保健の現状と課題について協議し事業を展開してまいりました。

歯や口腔の健康は、全身の健康を保持増進する上で重要な役割を果たしています。今後、行政、関係機関・団体等が連携し、市民一人ひとりが、生涯、食事や会話を楽しむことができ、いきいきとした人生を送れるよう、さらなる具体的な歯科保健の推進を目指します。なお、本計画は「藤沢市歯及び口腔の健康づくり推進条例」第9条に定める計画として位置づけるものです。

#### (2) 計画期間

「藤沢市健康増進計画（第2次）」に準じて2015年度（平成27年度）から2024年度（平成36年度）までの10か年計画とします。

#### (3) 歯科保健推進の目標

「藤沢市健康増進計画（第2次）」の到達目標である健康寿命の延伸と健康格差の縮小につながることを目指して、市民一人ひとりが自分の歯や口を守り、生涯、食事や会話を楽しむことができるようになることを目標とします。

#### (4) 計画の進捗管理と評価

「藤沢市健康増進計画（第2次）」に合わせて2019年（平成31年）に中間評価を行い、2023年（平成35年）に最終評価を行います。「歯科保健推進会議」で進捗管理の把握、検証、事業の評価を行い、「藤沢市健康づくり推進会議」で7分野を含めて総合的に評価します。

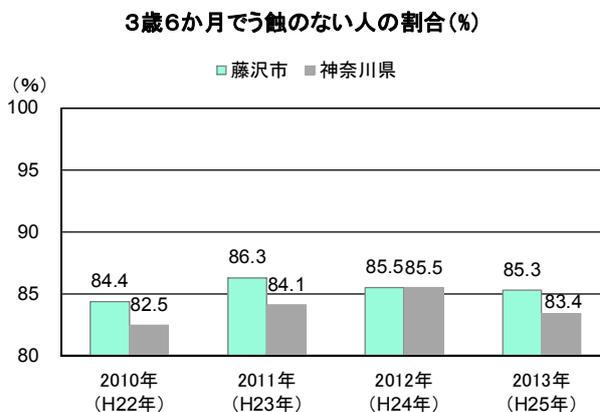
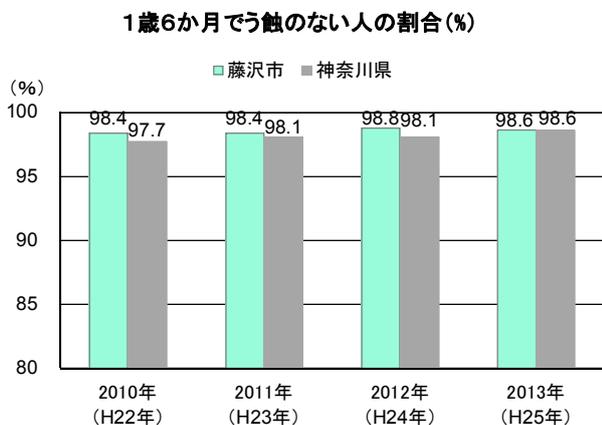
## 2 ライフステージごとの取組の展開

### (1) 乳幼児期

#### <現状>

乳幼児期は、乳歯が生えそろう、話す、咀嚼（噛む）など口腔機能を獲得する時期です。また、食習慣や生活習慣を身につける大切な時期です。そのため、保護者の仕上げ磨きが必要な時期であり、この時期に身につけた食後の歯磨き習慣の確立が、生涯を通じた歯科疾患予防の基礎となります。

乳幼児健康診査の結果をみると、1歳6か月健康診査ではう蝕罹患率は1.4%でしたが、3歳6か月健康診査では14.7%と約10倍になり、年齢とともに増加する傾向がみられます。また、一人でも本も歯を有する重症化が問題となり、育児の難しさや生活環境など、背景に注意した育児支援が必要になります。



資料 藤沢市乳幼児健康診査

#### <課題>

- 乳幼児のう蝕は年々減少しているものの、1歳6ヶ月ではほとんどみられなかったう蝕が成長するにつれて増加します。う蝕予防についての情報提供が重要です。
- 仕上げ磨きを親子で楽しく実施できるように、両親学級など早い時期から、「ふれあいブラッシング」の啓発に努めます。
- 一人で多くのむし歯をもつ、う蝕の重症化については、生活環境などに配慮した適切な支援が必要です。
- 歯科保健行動は保護者の意識等が大きく影響するため、保護者への啓発が重要です。
- 最近、上手に噛めない子が増えています。歯や口の成長とともに「食べ方」の支援を通じ、口腔機能の成長を促し、咀嚼習慣が健やかに育成できるよう、知識の普及や技術の支援が必要です。

## <行動目標と指標>

行動目標	指標	目標値	現状値
○定期的に歯科健康診査を受ける	3歳児でう蝕のない人の割合	90%	85.3%
○毎食後、歯を磨く習慣を身につける	3歳児でう蝕のある人のうち、重症(B型+C型)の人の割合	20%	27.2%

※B型：上顎前歯と臼歯部にう蝕がある C型：下顎前歯にう蝕がある

## <目標達成に向けた取組>

個人・家族の取組	行政の取組	関連機関のこれからの取組
<ul style="list-style-type: none"> <li>* かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健康診査を受け、予防に努めます</li> <li>* 食後は口の中を清潔にする習慣を身につけ、保護者による観察と仕上げ磨きを習慣にします</li> <li>* う蝕になりにくい、おやつや飲み物を選びます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 両親学級、赤ちゃん教室においてう蝕予防についての情報提供や啓発を行います</li> <li>* 定期歯科健康診査の勧奨と効果的なう蝕予防として、フッ化物洗口などフッ化物応用について普及啓発をします</li> <li>* 乳幼児歯科健康診査、健康相談を実施します</li> <li>* 障がいや疾患がある場合は、発達や状態に応じ、家庭訪問等で歯科健康診査及び相談を実施します</li> <li>* 食べ方相談を実施します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 乳幼児が、定期歯科健康診査やう蝕予防処置を受けられる体制作りをします</li> <li>* 障がい児等、治療困難なお子さんの歯科治療や摂食指導をします(歯科医師会)</li> <li>* フッ素洗口などう蝕予防について推進します(歯科医師会・薬剤師会)</li> <li>* 歯磨きを通した「ふれあいブラッシングで子育て支援」を推進します(地域歯科衛生士会)</li> <li>* おやつなど「食」を通して、う蝕予防を伝えます(地域栄養士会)</li> <li>* 食育と連動した、歯科保健教育の強化を図ります(保育園・幼稚園)</li> <li>* う蝕予防教室を実施し、歯みがき習慣を身につける機会を作ります(保育園・幼稚園)</li> </ul>



## コラム

### ～～むし歯って、感染するの？～～

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にむし歯の原因菌はいません。周囲の人の口から、おもに唾液を介してむし歯菌が伝播されるものと考えられています。

しかし、原因菌が口の中に存在するからといって、すぐにむし歯ができるわけではありません。

砂糖などから細菌のかたまりであるプラークをつくり、原因菌は、食物中の糖を分解し酸をつくり、歯の表面からカルシウムやリンを溶出させます。この状態が長く続くとむし歯ができます。

むし歯菌をゼロにすることはできないため、保護者の方は食べ物を口移しで与えたり、同じ歯ブラシ使ったりすることは避けましょう。また、むし歯菌の数が多いと感染の機会を増やすことになりますので、むし歯などはきちんと治療することが大切です。

日頃から、親子で糖分のコントロールや歯磨きをしっかり行い、むし歯予防していきましょう。



## (2) 青少年期

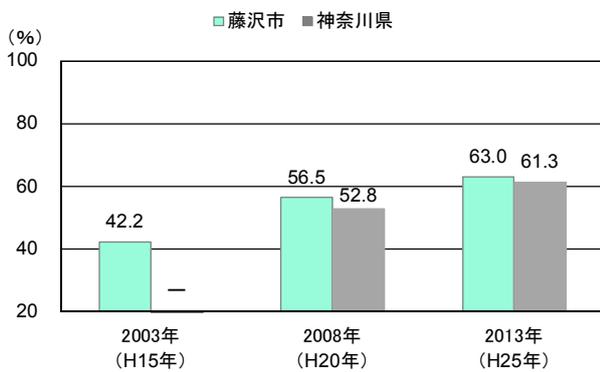
### <現状>

青少年期は、乳歯から永久歯に生え替わり、歯と口腔の健康について正しい知識を身につける大切な時期です。しかし、歯磨きなど口腔ケアが保護者の手から離れ、間食などによる食習慣が乱れるため、う蝕が増える傾向がみられます。

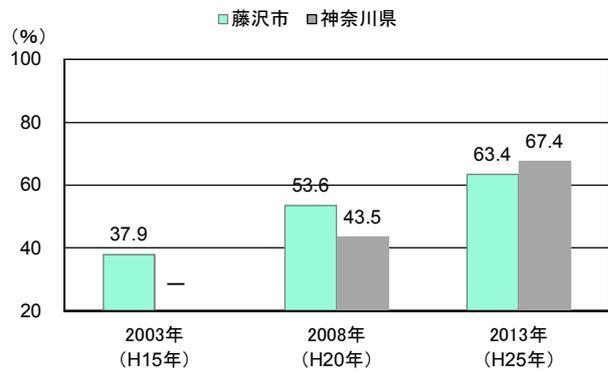
また、最近は軟らかい食べ物を好み、噛む回数が少なくなっているなど、噛む力が低下しています。

6歳児・12歳児ともに、う蝕と歯肉炎は減少傾向にありますが、小学生の歯肉炎は少ないものの、中学校1年(12歳)で12.7%と成長とともに歯肉炎の増加がみられます。早い時期から歯周疾患予防にも努めていく必要があります。

6歳(小学1年)でう蝕のない人の割合(%)

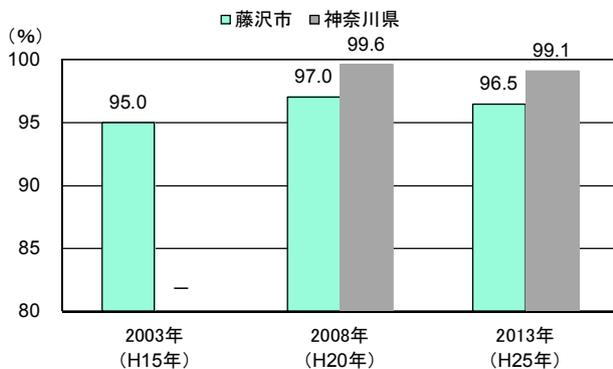


12歳(中学1年)でう蝕のない人の割合(%)

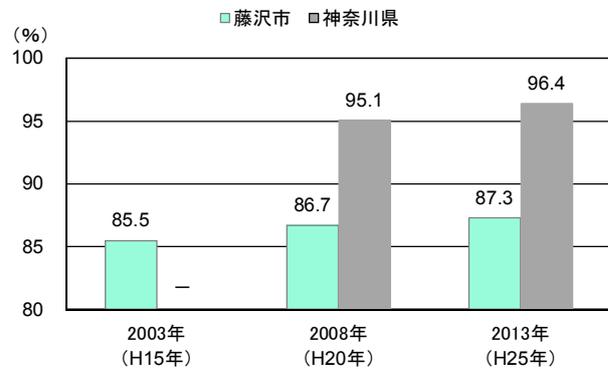


資料 藤沢市学校保健統計調査

6歳(小学1年)で歯肉炎のない人の割合(%)



12歳(中学1年)で歯肉炎のない人の割合(%)



資料 藤沢市学校保健統計調査

### <課題>

○小・中学生ともう蝕罹患率は減少していますが、学年が上がると割合が増えています。

う蝕予防の取組として、セルフチェックや仕上げ磨きを続けることが必要です。

○生活習慣が自立を始める時期です。セルフチェックができるようになるための支援が必要です。

○う蝕予防に効果があるフッ化物等の正しい知識や、歯磨剤の使用方法など指導が必要です。

○歯周病の割合は、小学生に比べ中学生になると増加します。歯を失う原因のひとつでもある歯周病について正しく理解し、予防に努める必要があります。

<行動目標と指標>

行動目標	指標	目標値	現状値
○定期的に歯科健康診査を受ける ○毎食後、歯を磨く習慣をもつ	6歳（小学1年生）でう蝕のない人の割合	75%	63.0%
	12歳（中学1年生）でう蝕のない人の割合	75%	63.4%
	12歳（中学1年生）の歯周病（要観察+要精検）がない人の割合	90%	87.3%

<目標達成に向けた取組>

個人・家族の取組	行政の取組	関連機関のこれからの取組
<ul style="list-style-type: none"> <li>* お子さんの歯の健康状態に関心をもち、口の中の状態を把握します</li> <li>* かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健康診査を受け、予防に努めます</li> <li>* 食後は必ず口の中を清潔にする習慣を身につけます</li> <li>* 仕上げ磨きは、小学校低学年まで行うよう努めます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 歯科保健（歯の大切さ）の必要性を普及啓発します</li> <li>* フッ化物応用等効果的なう蝕予防の推進をします</li> <li>* 歯科保健教育が実施できるよう企画します</li> <li>* 歯科保健教育を担う、地域歯科衛生士会を支援します</li> <li>* 保育園、幼稚園、学校での歯科健康診査を実施します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 学校において歯科健康診査・指導を実施します</li> <li>* 障がい児等、治療困難なお子さんの歯科治療や摂食指導をしています（歯科医師会）</li> <li>* フッ化物応用等、効果的なう蝕予防について普及啓発します（歯科医師会・薬剤師会）</li> <li>* 歯科健康診査結果から受診勧奨します（学校）</li> <li>* 学習指導要領に基づいた歯科保健教育を実施します（学校）</li> <li>* 就学时健康診断による歯科健康診査を実施します（学校）</li> </ul>

 コラム

～～食育と歯と口の健康について～～

子どもが豊かな人間性を育み、「生きる力」を身につけていくためには、何よりも「食」が重要です。でも、大人も子どもも忙しい現代、よく噛んでゆっくり食事をする機会が減っています。よく噛んで食べることは、肥満の予防や脳の活性化に効果があるとともに、味覚を楽しみ、食べ物への感謝の気持ちも育てます。子どもの頃から、歯と口の健康を保ち、ゆっくり時間をかけて、食事を楽しむ習慣を身につけることが大切です。



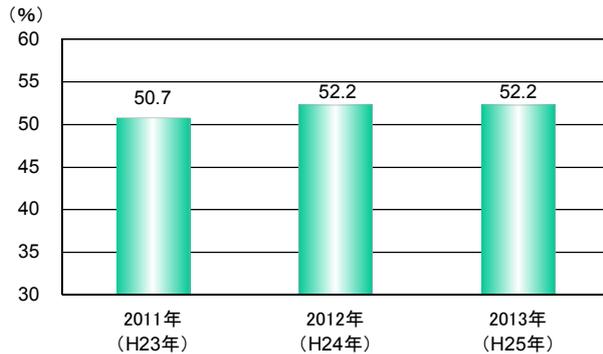
### (3) 成人期

#### <現状>

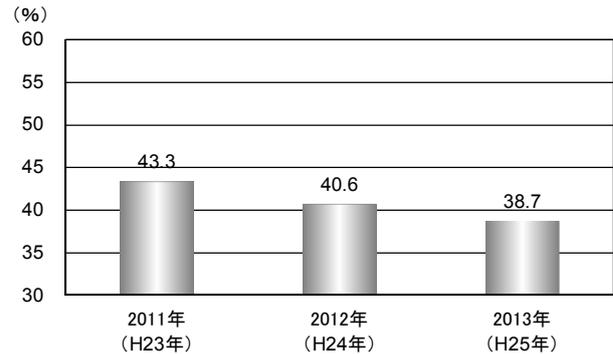
歯を失う原因はう蝕と歯周疾患です。50歳代から喪失歯が増加する傾向にあり、セルフケアと専門的な歯のクリーニングが必要になります。そのため、定期的な歯科健康診査を受診することが大切ですが、実際には受診者は少ない状況にあります。

40歳代の歯周病は年々減少していますが、進行した歯周病を患っている方は年齢とともに増加しています。

過去1年間に歯科健康診査を受診した人の割合(%)



40歳代における進行した歯周病を有する人の割合(%)



資料 藤沢市成人歯科健康診査

#### <課題>

- 進行した歯周病を有する人が年齢とともに増加しています。今後は若い世代から歯の健康に対する意識の向上を図るとともに、効果的な受診勧奨が必要です。
- 歯周病は、歯の喪失につながる主要な原因疾患であるとともに、糖尿病や循環器疾患、早産などと関連性があり、歯周病予防に対する取組が重要です。
- 妊娠中から、歯の健康に関心をもてるような取組が重要です。
- う蝕や歯周病は、症状が出たときには重症化している場合が多いため、自覚症状が出てから受診するのではなく、定期的に歯や口腔内の状況を確認していく必要があります。



#### <行動目標と指標>

行動目標	指標	目標値	現状値
○定期的に歯科健康診査を受ける	定期的に歯科健康診査を受ける人の割合	70%	20~39歳 23.7% 40~64歳 30.3%
	40歳代で進行した歯周病を有する人の割合	25%	38.7%
○デンタルフロスや歯間ブラシ等を使って健康な歯ぐきを守る	デンタルフロスや歯間ブラシを使う人の割合	50%	20~39歳 29.2% 40~64歳 45.9%

＜目標達成に向けた取組＞

個人・家族の取組	行政の取組	関連機関のこれからの取組
<ul style="list-style-type: none"> <li>* 1年に1回は、歯科健康診査を受けます</li> <li>* デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用します</li> <li>* 歯周疾患と関連のある喫煙を控えるようにします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 生活習慣病と歯周疾患の関係について周知します</li> <li>* お口の体操を普及啓発します</li> <li>* 在宅療養者に対する歯科口腔保健及び歯科医療提供体制の充実を図ります</li> <li>* お口の健康サポーターを養成し取組を支援します</li> <li>* 成人歯科健康診査を実施します</li> <li>* デンタルフロスや歯間ブラシ等の使用について普及啓発をします</li> <li>* 企業・事業所等での歯科保健教育・歯科相談を実施します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 成人歯科健康診査・保健指導を実施し、歯周疾患予防の普及啓発をします</li> <li>* 口腔がん検診を実施します</li> <li>* 口腔がんについての講演会を開催し、正しい知識を普及啓発します (歯科医師会)</li> <li>* 歯科保健教育を受ける機会をつくれます (職域)</li> <li>* 歯周疾患と全身疾患の関係について普及啓発をします 生活習慣病予防や禁煙などについて推進します (医師会、歯科医師会、薬剤師会)</li> </ul>

コラム

～～口腔がんについて～～

口腔（こうくう）とは口の中の空間のことで、ここにできるがんを総称して「口腔がん」といいます。最も多いのは舌にできる「舌（ぜつ）がん」で、口腔がん全体の50～60%を占めています。このほか、歯肉にできる「歯肉がん」、頬の内側にできる「頬（きょう）粘膜がん」、上あごの天井部分にできる「口蓋（こうがい）がん」などがあります。

＜口腔がんの特徴＞

口腔がんのほとんどは目に見える部位にでき、わずかな痛みや腫れなども自覚症状として受けとめやすいのですが、初期症状としては、痛みは軽度か違和感程度で、口内炎や歯周病と間違われやすいこともあり、進行してから発見されるケースも少なくありません。

口腔は、飲食や会話、呼吸など重要で複雑な働きを担っているため、進行によりこれらの機能に支障をきたすとQOL（生活の質）が大きく低下することもあり、早期発見が大変重要です。

＜口腔がんの危険因子＞

- ・喫煙・・・最大の要因
- ・飲酒・・・毎日喫煙し、なおかつ飲酒される方は最も危険
- ・熱い飲み物や食べ物
- ・合わない義歯や壊れたかぶせ物



口腔内に異常を感じたら、すぐに歯科医院を受診しましょう！

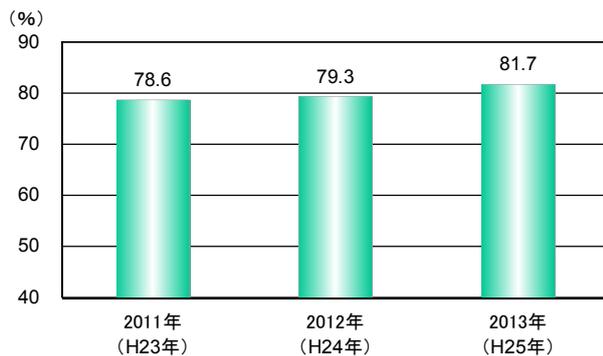
## (4) 高齢期

### <現状>

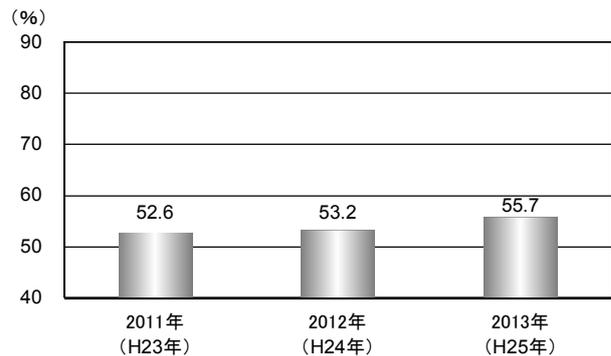
60歳で24本以上自分の歯を有する人や、80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合が、年々増えてきています。一方、進行した歯周病を有する人の割合が増え、加齢に伴い喪失歯が増加します。

歯の喪失は、咀嚼（噛む）・飲み込む・話すなどの機能にも影響を与えるため、早い時期からの予防が重要です。また、歯の喪失だけではなく、舌の動き、飲み込み、唾液の分泌量など、歯以外の機能を維持する事も重要になってきます。

60歳で24歯以上自分の歯を有する人の割合(%)



60歳代における進行した歯周病を有する人の割合(%)



※55歳～64歳の受診者を60歳と定義している

資料 藤沢市歯科健康診査

### <課題>

- 加齢に伴い喪失歯の増加がみられるため、歯を喪失する原因である歯周疾患の予防対策が必要です。
- 歯科への関心に差があるため、早い時期からの予防に努める必要があります。
- 歯が全身の健康に影響するという正しい情報を伝えていく必要があります。
- 食事や会話をいつまでも続けられるように、口腔機能の維持向上を図ることが必要です。

### <行動目標と指標>

行動目標	指標	目標値	現状値
○定期的に歯科健康診査を受ける	定期的に歯科健康診査を受ける人の割合	70%	35.9%
	60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合	90%	81.7%
○口の機能を保つために、お口の体操を続ける	60歳代で進行した歯周病を有する人の割合	45%	55.7%
	80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合	50%	40.2%

<目標達成に向けた取組>

個人・家族の取組	行政の取組	関連機関のこれからの取組
<ul style="list-style-type: none"> <li>* 1年に1回は、歯科健康診査を受けます</li> <li>* お口の体操を継続します</li> <li>* 介護予防教室などに積極的に参加します</li> <li>* 食後と就寝前の歯磨きを習慣にします</li> <li>* 入れ歯も毎食後手入れをします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 口腔機能維持向上のための正しい情報を普及させます</li> <li>* お口の体操を普及します</li> <li>* 在宅療養者に対する歯科口腔保健及び歯科医療提供体制の充実を図ります</li> <li>* 高齢者を対象とした歯科保健教育は相談に努めます</li> <li>* 介護予防事業実施のため、人材育成を推進し、健康づくりに取り組みます</li> <li>* お口の健康サポーターを養成し取組を支援します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 成人歯科健康診査・保健指導を実施し、歯周疾患予防の普及啓発をします</li> <li>* 口腔がん検診を実施します</li> <li>* 口腔がんについての講演会を開催し、正しい知識を普及します</li> <li>* 在宅療養者の歯科診療を実施します (歯科医師会)</li> <li>* 摂食嚥下など口腔機能向上の支援を推進します (医師会・歯科医師会)</li> <li>* 歯周疾患と全身疾患の関係について普及啓発します 生活習慣病予防や禁煙などについて推進します (医師会、歯科医師会、薬剤師会)</li> <li>* 薬の影響など正しい知識を普及します (薬剤師会)</li> <li>* 介護予防教室などを開催し、健康づくりを実施し、支援します (地域歯科衛生士会、栄養士会) (福祉関係機関)</li> <li>* お口の体操を普及します (お口の健康サポーター)</li> </ul>

～「歯と口の健康週間（6月4日～10日）」イベント～

藤沢市歯科医師会が、市や関係機関と連携して、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発のためにイベントを開催し、歯科相談などを実施しています。



～～口腔機能を高めるためのお口の体操～～

本市では、口腔機能をいつまでも維持・向上するために、効果的な「健口体操」リーフレットを作成しました。お口の健康サポーターによって普及啓発しています。

## こころ 健口体操

口もとキリッと  
苦々しく

### 1 顔面体操

**グー**  
唇を横にひき水を上げる  
目をしっかり閉じる

**チョキ**  
口をすぼめて 40%  
目は寄せる

**ハ**  
目と口を大きく開ける  
目線は上へ0.0↑

**プー**  
かまきいっぱいに  
ぶくらませる

舌の動き  
なめらか

### 2 舌体操

口を開けて舌の先に力を入れ  
大きくゆっくり動かす

前後

上下

左右

回す

口を開けて舌で中から押す

舌を上唇・下唇を押す

舌が左右の頬を押す

お口にうるおい

### 3 唾液腺マッサージ

① 指を耳の前の頬にしかり押しあて、  
前から後ろへ10回  
後ろから前へ10回  
まわす  
耳下腺

② あごの骨の内側の  
凹凸部分の色  
裏指で押す  
顎下腺

③ あごの真下から  
舌を突き上げるよう  
くぐりとゆっくり  
押す  
舌下腺

◎ ふだん何気なく行っている「噛む」「飲みこむ」「話す」「笑う」といった動作。これらの動作にはお口の周りの多くの筋肉や唾液腺の動きが必要です。

◎ 自分では気づきにくいお口の機能低下を防ぐため、健口(こころ)体操を行いましょう。

◎ 口の中が汚れたまま、歯が欠けたままではお口の機能が十分発揮できません。歯みがきや歯の治療にも気を配りましよう。

(イラストは茶ヶ嶺保健福祉事務所「潮南くち体操」より改変)

～お口の健康サポーターの活動～

生涯、食事や会話を楽しみ、いきいきとした人生を送れるように、お口の機能低下を防ぐ「健口体操」を普及啓発しています。

