

Ⅵ 歯の健康

1. 目標

歯や口の健康について正しい知識を持ち、歯と口腔の健康が保たれている。

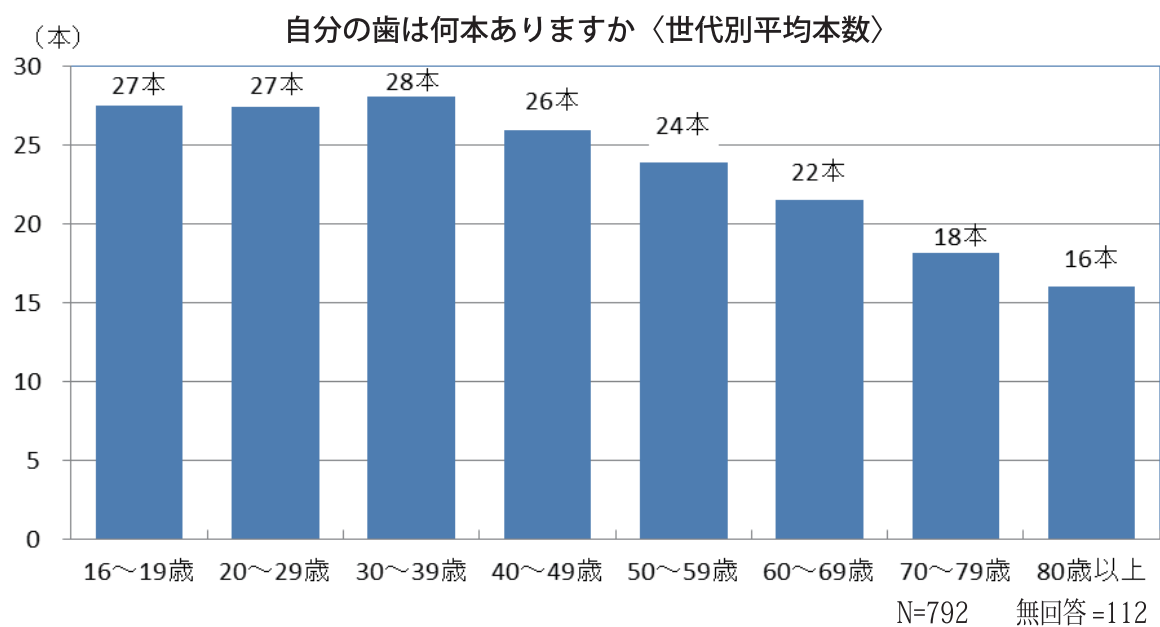
2. 現状と課題

歯や口の健康は、おいしく食べることや会話を楽しむことなど心身ともに健康な生活を維持するために欠かせないものです。う歯[※]（虫歯のこと）や歯周病は歯を失う原因となり、生活の質を著しく低下させます。歯周病は歯を失うだけでなく、糖尿病の悪化や、脳梗塞、心筋梗塞など多くの病気につながります。

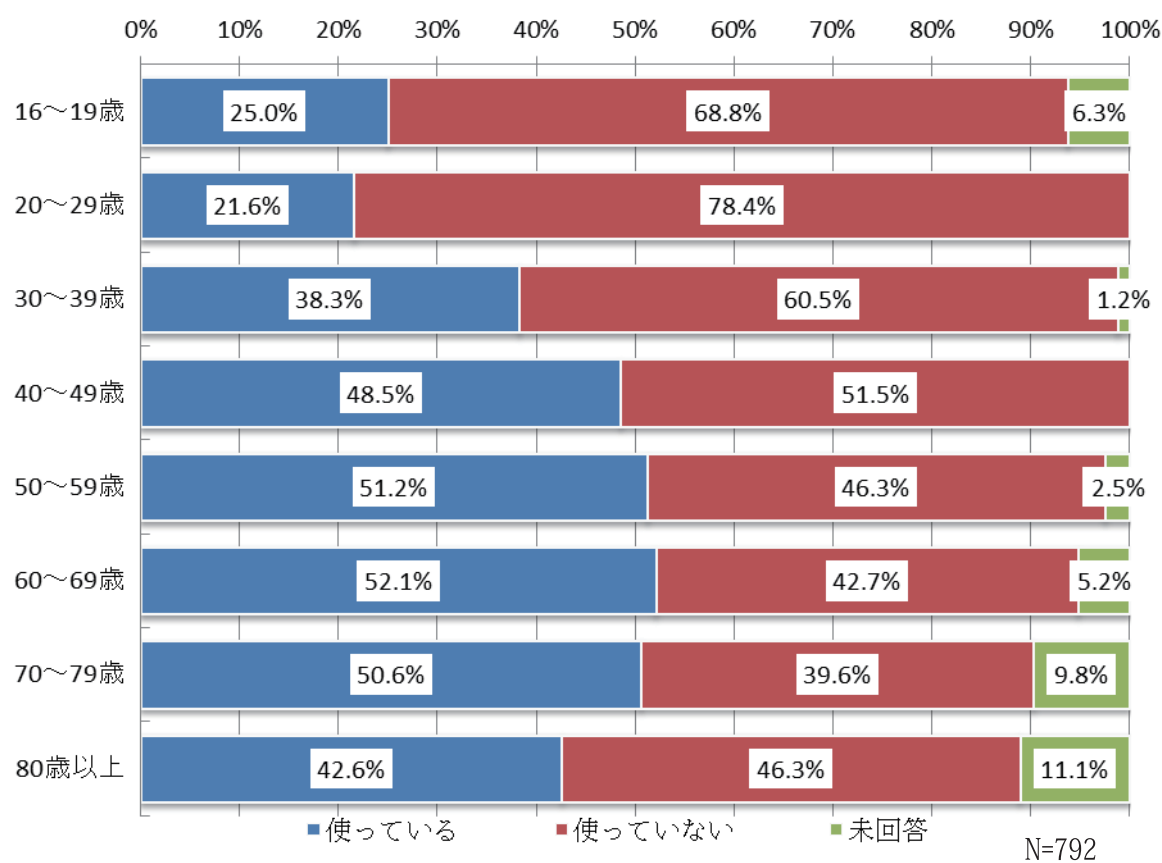
柏原市においては、70歳以上になると歯の残存数が20本以上ある人が半数未満となっています。成人で歯ブラシ以外に歯間部清掃用器具（糸ようじや歯間ブラシなど）を使用している人やこの1年間で歯科受診や歯磨き指導を受けた人は、それぞれ半数程度となっています。8020運動[※]の実現に向けて、一人ひとりが歯と口の健康についての正しい知識を持ち、若年層からライフステージに応じた対策を実践する必要があります。

また、乳幼児においては、3歳ごろからう歯になる幼児が増加し、3歳6か月児健診でう歯のある幼児の割合は、2割程度となっています。

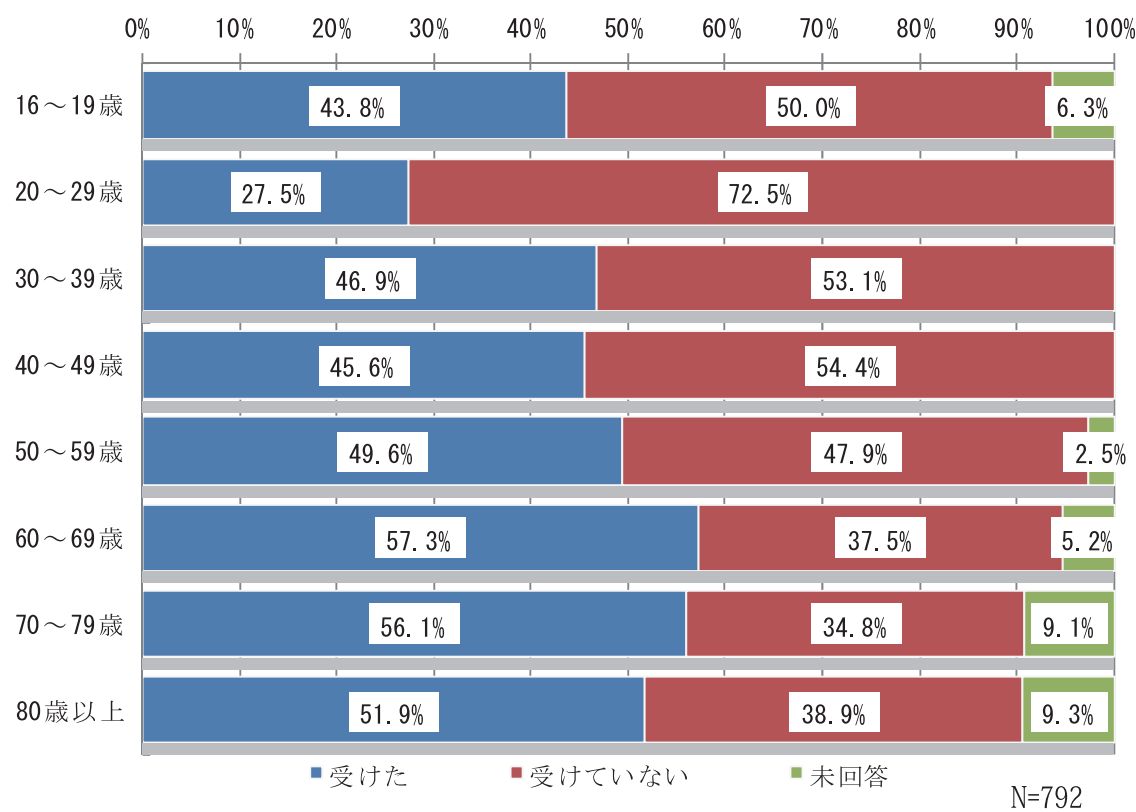
乳幼児期の生活習慣は、生涯を通じた生活習慣の基礎となることを保護者は十分に理解し正しい歯磨きの習慣や定期的な歯科健診の受診に努め、歯と口の健康を保つための知識の普及を行う必要があります。



歯ブラシ以外に歯間部清掃用器具（糸ようじや歯間ブラシ等）を使用していますか



この1年間に歯科受診や「歯磨き指導」を受けましたか



3. 具体的な取組

(1) 市民が取り組む健康づくり

<市民全員の取組>

- ・虫歯予防や歯と口腔の健康づくりのため、定期的に歯科検診を受けます。
- ・正しい歯磨き方法を身につけます。
- ・食後及び就寝前に歯磨きをします。
- ・歯ブラシだけでなく、歯間部清掃用器具を使って口腔内の清掃を行います。
- ・かかりつけ歯科医をもちます。
- ・異常があれば早期に治療を受けます。
- ・甘い食べ物をひかえ、3度の食事はよく噛んで食べます。

<幼少期（0歳～14歳）、その保護者の取組>

- ・6歳臼歯が生えるまでは大人が仕上げ磨きを行います。
- ・フッ素塗布やフッ素入り歯磨き剤を利用します。
- ・正しい歯磨き方法を身につけます。
- ・おやつやジュースは時間と量を決めて飲食します。

<青年期（15歳～39歳）の取組>

- ・歯と口腔について正しい知識を身につけ、正しい歯磨きをします。
- ・偏食せず、バランスのよい食生活を送ります。
- ・積極的にかかりつけ歯科医を見つけ、検診を受けます。

<中高年期（40歳以上）の取組>

- ・歯と口腔について正しい知識を身につけ、正しい歯磨きをします。
- ・口腔機能を保つために、健口体操[※]を行います。
- ・定期的に歯科医を受診します。

(2) 市が取り組む健康づくり

<市民全員への取組>

- ・関係機関と連携して、歯の健康を守る正しい知識の普及や情報提供に努めます。
- ・出前講座[※]を通して、歯の健康について情報提供します。

<幼少期（0歳～14歳）への取組>

- ・乳幼児歯科健診やカリオスタット検査[※]を行います。
- ・乳幼児歯科教室や個別歯科相談を行います。
- ・虫歯予防のためにフッ素塗布やフッ素入り歯磨き剤の利用を推進します。

- ・ 保育所や保育園、幼稚園、小学校、中学校では歯科検診を行います。
- ・ 保育所や保育園、幼稚園では、昼食後の歯磨き、歯磨き指導を行います。
- ・ 小学校、中学校では、昼食後の歯磨きの推進、虫歯が要因となる病気の学習、歯磨き指導を行い、フッ素塗布を希望者に行います。

＜妊娠期への取組＞

- ・ 両親教室[※]で妊婦の歯科指導を行います。また、赤ちゃんの歯の手入れについての指導を行います。

＜青年期（15 歳～39 歳）・中高年期（40 歳以上）への取組＞

- ・ 歯周疾患検診を行います。
- ・ 出前講座[※]等において歯周疾患について正しい知識の普及啓発を行い、生活習慣病[※]（糖尿病等）との関連についても伝えていきます。

4. 指標

指 標	第 2 期	現状	目標
虫歯のない幼児（3 歳児）の増加	75.8%	80.3%	85.0%
歯周疾患検診受診率の向上	16.5%	17.3%	20.0%
80 歳以上で自分の歯を 20 本以上有している人の増加	22.2%	33.3%	35.0%

