

浜松市歯科口腔保健推進計画

中間評価・後期計画 概要版

健康は 食から 歯から 元気から

浜松市
歯科口腔保健
推進条例

平成26(2014)年
2月制定 4月施行



計画の目標

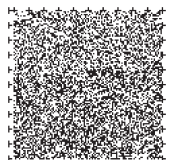
健康の保持増進
健康寿命の延伸
生活の質の向上

後期計画の期間

平成30年度
(2018年度)

平成34年度
(2022年度)

 浜松市





基本戦略

- 《1》 市民一人ひとりが生涯にわたり、歯と口の健康の保持増進を図ります。
(自分で行う健康管理：健康的な食習慣、フッ化物の利用、歯と口の清掃等)
- 《2》 定期的に歯科検診を受けることにより、歯と口の健康の保持増進を図ります。
(かかりつけ歯科医院での歯科検診、早期発見・早期治療、口腔機能維持向上)
- 《3》 保健、医療、社会福祉、介護、教育、労働衛生関係者等が連携することにより、総合的に歯と口の健康の保持増進を図ります。



歯科口腔保健推進計画の推進体制

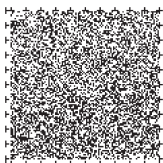
「浜松市歯科口腔保健推進条例」に基づき、「浜松市歯科保健推進会議」を設置し、歯科医療に関わる専門家や、市民の代表である保健・医療・福祉の関係者等と、歯と口の健康づくりの推進を図るための意見を出し合い、本計画の進捗管理をしています。

社会の環境整備のために、歯科口腔保健を推進する専門団体及び広く健康づくりに関わる団体である「健康はままつ21推進協力団体」が「歯科口腔保健推進協力団体（歯科口腔保健の推進に協力する団体）」としての役割を担ってもらうように推進します。



後期計画：3つの重点施策

- 口腔機能に着目した口腔成育*の推進
- 健康づくりに関心の低い働きざかり世代に対する歯周病予防対策の推進
- 健康寿命の延伸に向けた歯と口の機能低下を予防する対策の推進



*口腔成育：障がいや疾患の有無にかかわらず、歯と口の働きを活かし、こころとからだ健やかに育つよう子育て支援を行うこと



主な行政の取り組み

生涯にわたる歯科保健対策

| 妊娠期・乳幼児期 (0～6歳) | 学齢期 (7～19歳) | 成人期 (20～64歳) | 高齢期 (65歳以上) |
|--|-------------------------------|---------------------------------|------------------|
| 妊婦歯科健康診査 (妊婦) | 定期健康診断 (歯科健診) | 歯周病検診 (30歳以上) | |
| 幼児歯科健康診査 (1歳6カ月・2歳・3歳) | 歯科健康教育 フッ化物応用、食べ方、カミカミメニュー | 企業等における 歯と口の健康づくりの 取り組み支援 | 口腔機能向上 普及啓発事業 |
| 歯科訪問診査(歯科医師による通院が困難な在宅療養者へ歯科健診や受診指導を実施) | | | |
| 障がい者歯科診療・障がい者施設歯科健診 | | | |
| 歯と口の健康週間事業(歯と口の健康フェスタ)・市民公開講座 ※浜松市歯科医師会と協働 | | | |

状況に応じた歯科保健医療対策

①中山間地域の歯科口腔保健医療

- 医療と介護の連携のさらなる推進
- 医療過疎(無歯科医地区)にならないための検討

②休日救急歯科医療

- 日曜日、祝日、年末年始における救急歯科医療の提供

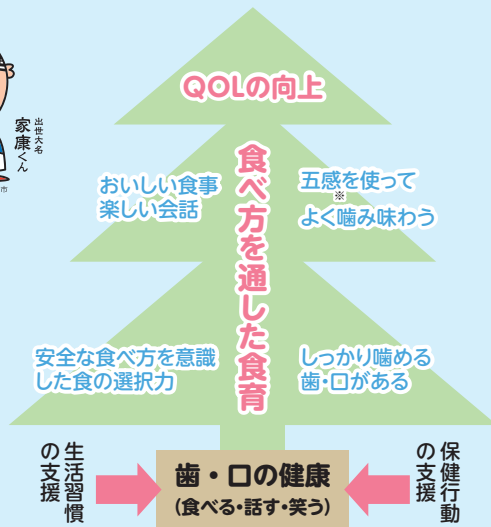
③災害時の歯科口腔保健医療

- 災害時における歯科に関する情報の収集と提供が行われる体制づくり(関係機関と連携)
- 避難所等において健康支援活動を行う災害時歯科衛生士ボランティアの確保

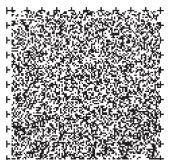


歯・口の健康は食育の基礎

健康寿命の延伸のためには、正しく「食べる」ための基盤づくりとなる乳幼児期から、口腔機能低下予防に取り組む高齢期まで、食べ方を中心に据えた「食育」の取り組みが必要です。十分に歯・口を使う「食べ方」は、美味しく楽しく食べることからの心身の健康づくりや豊かな人間性の育みにつながります。



※五感：視覚(みる)、触覚(さわる)、味覚(あじわう)、嗅覚(かぐ)、聴覚(きく)のこと。





中間評価の結果と今後の方向性・取り組み

妊娠期・乳幼児期

指標 妊婦歯科健康診査 受診率



妊婦

平成23年度
[2011年度]
(基準値)

26.2%

平成28年度
[2016年度]
(現状値)

43.1%

平成34年度
[2022年度]
(最終目標値)

50.0%

★ 方向性

- ◆ 妊婦歯科健康診査や幼児健康診査の啓発
- ◆ 食べ方を含めたむし歯予防の啓発
- ◆ かかりつけ歯科医院をもつことの啓発

指標 フッ化物塗布を受ける子どもの割合



1～6歳

平成23年度
[2011年度]
(基準値)

52.2%

平成28年度
[2016年度]
(現状値)

53.4%

平成34年度
[2022年度]
(最終目標値)

60.0%



市民の取り組み

歯と口の健康について正しい知識を身につけ、親子で健康づくりに努めましょう。

- 妊娠中や産後には歯と口のチェックを受ける。
- フッ素入り歯みがき剤を使って歯をみがく。
- フッ化物塗布を定期的に受ける。

生涯を通じた食べる機能 ～食べ方を育てる時期～

正しい食べ方（かみ方・のみこみ方）の基礎を身につけましょう。

障がい者の歯科

指標 定期的に歯科受診している人の割合



障がい者施設
歯科健診受診者

平成23年度
[2011年度]
(基準値)

46.8%

平成28年度
[2016年度]
(現状値)

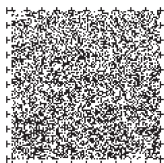
54.5%

平成34年度
[2022年度]
(最終目標値)

60.0%

★ 方向性

- ◆ 低年齢からのむし歯・歯周
- ◆ 『浜松市障がい者歯科保健の周知
- ◆ 地域における連携が円滑に院歯科と障がい者歯科協力連携強化
- ◆ かかりつけ歯科医院を持つ



評価の見方

- ◎ 現状値が中間目標値を達成
- △ 現状値が基準値より悪化

- 現状値が基準値より改善傾向
- New!** 新規に最終目標値を追加

学齢期

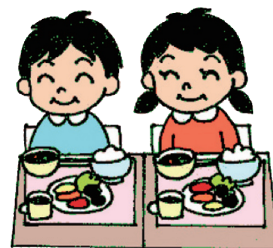
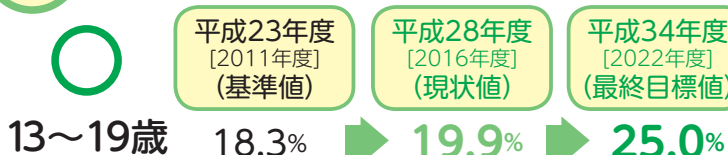
指標 むし歯の本数



方向性

- ◆ 歯みがき習慣や健康づくりにつながる食の選択力の習得等の普及啓発
- ◆ むし歯予防の啓発
- ◆ かかりつけ歯科医院をもつことの啓発

指標 定期的に歯科検診を受ける人の割合



市民の取り組み

自ら規則正しい生活習慣、
歯みがき習慣、食習慣を
身につけましょう。

- よくかんで味わい、規則正しい食生活を実践する。
- フッ素入り歯みがき剤を使って歯をみがく。
- 砂糖の入った食べ物や飲み物を1日何回もとらないようにする。

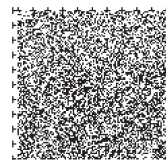
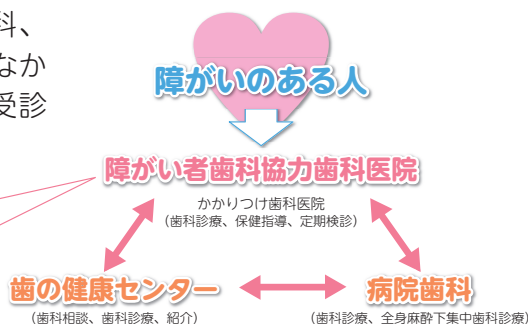
生涯を通じた食べる機能 ~食べ方を育て学ぶ時期~

正しい姿勢・正しい食べ方を育み、五感を育て「食」を楽しみましょう。

障がい者歯科保健医療システム

浜松市歯科医師会、病院歯科、
歯の健康センターの連携を図るなか
で、障がい者が安心して歯科受診
できる体制を整えています。

障がいのある人の歯科診療に取り組み、
治療後も定期的な受診をするよう指導して
いる歯科医院のことです。
平成30(2018)年3月現在104の歯科医院
が登録しています。

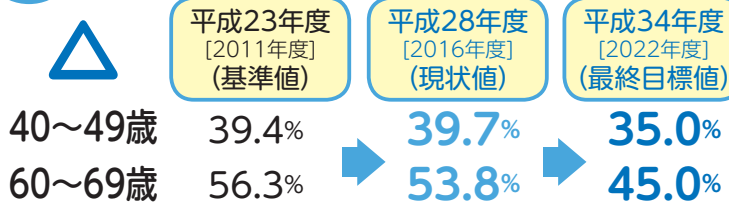




中間評価の結果と今後の方向性・取り組み

成人期

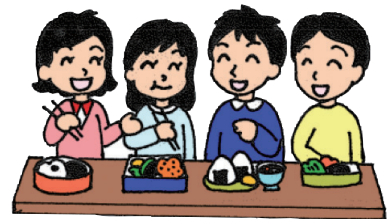
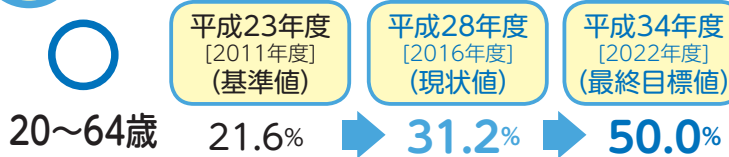
指標 進行した歯周炎を有する人の割合



方向性

- ◆ 歯周病と全身疾患や生活習慣との関連についての正しい知識の普及
- ◆ かかりつけ歯科医院での健康管理の推進
- ◆ 食に関する知識・選択力の向上

指標 定期的に歯科検診を受ける人の割合



市民の取り組み

かかりつけ歯科医院で
歯科検診・保健指導を受け、
自分自身で必要なケアに
取り組みましょう。

- 1日1回自分の歯と歯ぐきを見て、歯と口の健康管理をする。
- 歯間ブラシや糸つきようじを使う。
- 歯と口の健康維持、生活習慣病予防に努める。

生涯を通じた食べる機能 ～食べ方で健康を維持する時期～

生活習慣病予防を意識し、バランスが取れた食事をよくかんで食べましょう。

豆知識の泉

健口体操

口腔機能を維持向上するための口のトレーニング。
しっかり息を吸ってからそれぞれ10秒ずつを3回繰り返します。

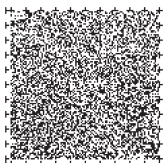
素敵な
笑顔



目を
きよろきよろ
頬をふくらます



顔の
ストレッチ



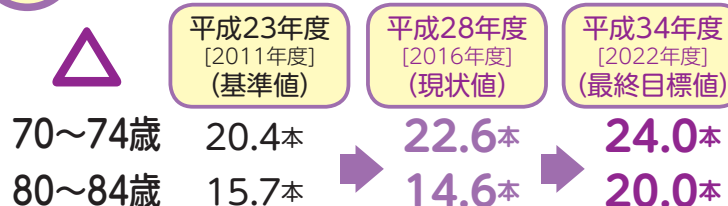
評価の見方

◎ 現状値が中間目標値を達成
△ 現状値が基準値より悪化

○ 現状値が基準値より改善傾向
New! 新規に最終目標値を追加

高齢期

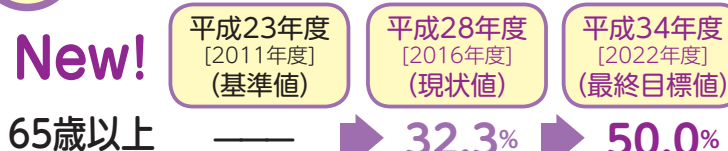
指標 自分の歯の本数



方向性

- ◆ 歯科の訪問についての周知啓発
- ◆ 口腔機能の維持向上の啓発
- ◆ オーラルフレイル予防の知識向上
- ◆ 医療・介護・福祉等の多職種との連携の強化

指標 定期的に歯科検診を受ける人の割合



市民の取り組み

口腔機能の低下を防止し、生涯、自分の口で食べることや話すことを楽しめるように取り組みましょう。

- 食べる機能に合わせた食を選ぶ。
- 自分の口に合った歯のみがき方を身につける。
- 要支援や要介護状態においても、かかりつけ歯科医院等に相談し、口腔機能の維持向上を目指す。

生涯を通じた食べる機能 ~食べ方で活力を維持する時期~

加齢による口腔機能の変化に気づき、生活の質を維持するために、自分に合った食を選択し、口腔機能の維持を目指しましょう。

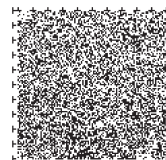
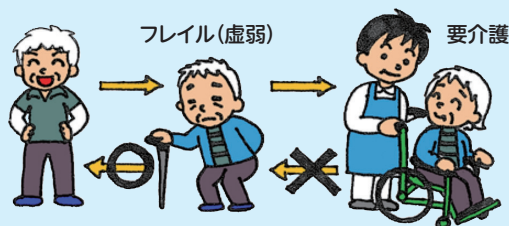
豆知識の泉

オーラルフレイルとは

オーラルフレイルは、要介護状態になる前のフレイル(虚弱)と呼ばれる段階の初期に現れます。早めに気づいて適切に対応すれば、健康な状態に戻ります。

以下のような、ささいな歯や口の機能の衰えを言います。

- ①滑舌の低下 (舌の筋力の低下)
- ②食べこぼし・かめない食品の増加 (かむ力の低下)
- ③わずかなむせ (のみこむ力の低下)



からだの病気・状態や生活習慣は歯周病と関連があります！

たばこ

歯ぐきの修復機能の障害や細菌の病原性を強化し、歯周病を増悪させます。口腔がんの危険因子です。

こ えん

誤嚥性肺炎

特に高齢者に多くみられ、のみこむ力、咳反射の低下により歯周病菌が肺に入り込み、炎症を起こします。

妊娠・出産

ホルモンバランスの変化で歯肉炎を引き起こしやすくなります。早産や低体重児出産にも影響します。

こつ そしろう

関節リウマチ、骨粗鬆症

歯周病が関節リウマチや骨粗鬆症を誘発させるとの研究結果が報告されています。

認知症

歯が減ってかむ力が低下すると、脳への刺激が減り認知症の危険性が高まります。

こうそく こうそく

脳梗塞・心筋梗塞・狭心症

歯周病菌が脳や心臓の血管に付着し、脳梗塞・心筋梗塞・狭心症を引き起こすと言われています。

糖尿病

糖尿病になると炎症が起きやすく、歯周病を悪化させます。また歯周病がインスリンの働きを阻害し、血糖値を上昇させ、糖尿病を悪化させます。糖尿病と歯周病の悪循環に陥ります。

内臓型肥満

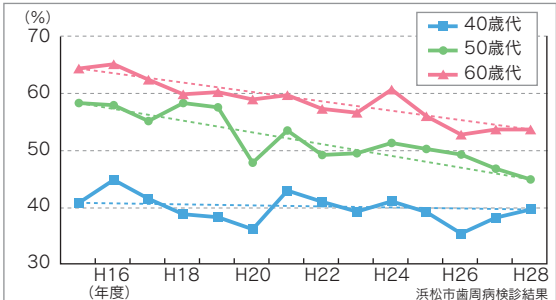
肥満細胞が炎症物質を出し続け、歯を支える骨の破壊や免疫力の低下を招きます。



若いうちから歯周病検診を！

50、60歳代の進行した歯周炎がある人は年々減少していますが、40歳代ではほぼ変化がありません。浜松市では30歳以上の市民を対象に歯周病検診を行っています。かかりつけ歯科医院を持ち、歯と口のチェックを定期的に受けましょう。

世代別 進行した歯周炎を有する人の割合（歯周病検診受診者）



災害時に備えましょう！

避難生活が長引くと、むし歯や歯周病をはじめ様々なお口の問題が発生しやすくなります。水が不足した場合、歯みがきやうがいなどのお口の清掃が不十分になることも原因になります。

防災リュックの中に入れておきたい 5大口腔ケアグッズ

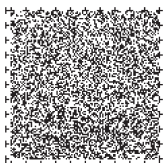
- 歯ブラシ
- ウエットティッシュ（口腔ケア用）
- 液体歯みがき剤
- 歯間ブラシ
- デンタルフロス（糸つきようじ）



- キャッチフレーズは、浜松市西区 ^{だん あゆみ} 団 亜佑美さんの作品です。
- 表紙の絵は、浜松市東区 ^{ないとう こうき} 内藤 孔稀さんの作品です。

SP(音声)コード

本誌、左右下方に表示されている「SPコード」は、情報を伝えるための手段です。専用の装置を使って内容を読み上げます。視覚に障害のある人へ情報を伝えるための手段の一つです。



浜松市歯科口腔保健推進計画 中間評価・後期計画 概要版

発行：浜松市
編集：浜松市健康福祉部健康増進課
住所：〒432-8550
浜松市中区鴨江二丁目11番2号
電話：053-453-6129
FAX：053-453-3238
発行年月日：平成30(2018)年3月