

## 佐倉市歯科口腔保健基本計画 (案)

# こうくう 「歯と口腔の健康づくり」

～いつまでも自分の歯で、

よくかんでおいしく食べよう

健康な生活を送ることができるように～



カムロちゃん

佐倉・城下町400年記念  
イメージキャラクター

平成26年 月

佐 倉 市

---

# 目次

## 第Ⅰ章 計画の概要

1. 計画策定の背景 …p 1
2. 計画策定の位置づけ …p 2
3. 計画の期間 …p 3
4. 基本理念と計画で目指す姿 …p 4
5. 基本方針 …p 6
6. 計画の体系 …p 7

## 第Ⅱ章 歯と口腔の健康づくりのための施策

1. 乳幼児期（0～5歳ごろ） …p 9  
～健康な歯と口腔を育成し、子どもの健やかな成長を。
2. 学齢期（6～18歳ごろ） …p 14  
～自ら歯と口腔の健康づくりに取り組む能力の育成。
3. 成人期（19～64歳ごろ） …p 20  
～歯と口腔の健康から、生活習慣病予防。
4. 高齢期（65歳以上） …p 27  
～歯と口腔の健康から、食べる・話す喜びを。
5. 障害者、介護が必要な高齢者 …p 33  
～歯科検診・治療・口腔ケアが適切に受けられる環境づくり。
6. 歯と口腔の現状と目標（指標一覧表） …p 38

## 資料

1. 佐倉市歯と口腔の健康づくり推進条例 …p 39
-

---

## I - 1

### 計画策定の背景

歯と口腔の健康は、生涯を通じて自分の歯でしっかりとかんで食べることを可能にするだけでなく、バランスのとれた適切な食生活を送ることを可能にし、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防へとつながるなど、全身の健康を保持増進するための重要な要素となっています。

歯と口腔を健康に保つためには、生涯にわたり、歯と口腔の健康づくりに取り組むことが重要であることから、平成 23 年 8 月には、「歯科口腔保健の推進に関する法律」が施行され、地方公共団体は国との連携を図り、地域の実情に応じた施策を策定・実施することとされています。

また、これに先立ち、千葉県では平成 22 年 4 月に「千葉県歯と口腔の健康づくり推進条例」が施行され、県は市町村等との連携体制を構築し、県民の歯と口腔の健康づくりを図ることとなっております。

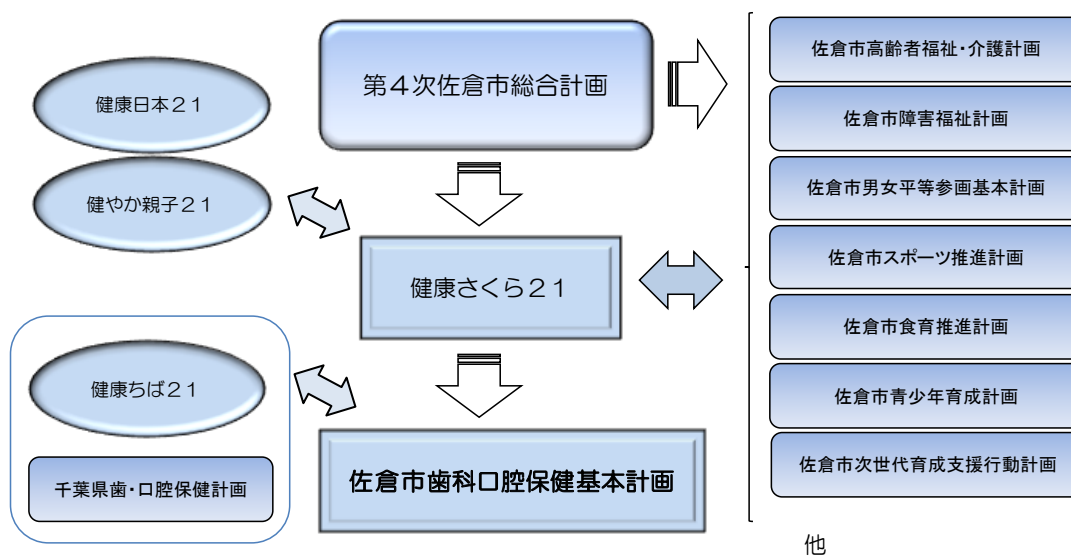
これらの状況から、佐倉市においても、市民の歯と口腔の健康づくりを推進するための基本理念を定め、市、歯科医師等、市民が相互に連携協力し、一体となって推進していくという考えのもと、「佐倉市歯と口腔の健康づくり推進条例」を平成 25 年 3 月 29 日に施行しました。この条例に基づき、市民の歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、基本的な計画を定めるものとして、「佐倉市歯科口腔保健基本計画」を策定することとしました。

## I - 2

### 計画策定の位置づけ

この計画は、佐倉市歯と口腔の健康づくり推進条例第7条に規定する「基本計画」と位置づけ、市民の歯と口腔の健康づくりを進めるための、具体的な考え方や取り組み方法を示したものです。

さらに、佐倉市の健康増進計画である「健康さくら21（第2次）」と整合性を図り、計画の趣旨を踏まえつつ、佐倉市の歯科口腔保健を尊重した計画としています。



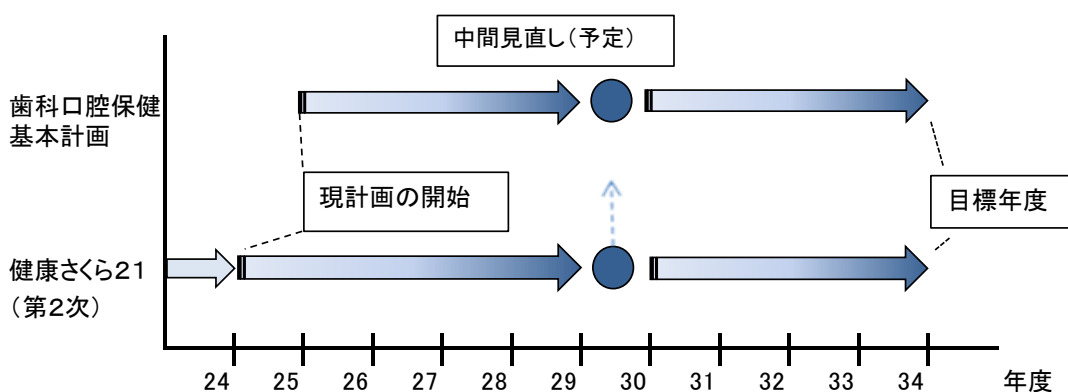
---

## I - 3

### 計画の期間

この計画の期間は、平成26年度から平成34年度までの9年間とします。

佐倉市健康増進計画「健康さくら21（第2次）」と同様の計画期間とします。4年後を目途に中間見直しを行いますので、今後も内容の整合性を図るため、佐倉市健康増進計画と合わせながら、計画を推進します。



---

## I - 4

### 基本理念と計画で目指す姿

「佐倉市歯科口腔保健基本計画」は、市民の生涯にわたる健康の保持増進に寄与することを目的としています。個人による健康の実現は、各個人が主体的に取り組む課題ではありますが、社会全体として各個人の主体的な健康づくりを支援していくための環境整備も必要です。この「計画」では、市民の歯と口腔の健康づくりに関し、基本理念を次のように定めます。

#### 基本理念

##### 1. 市民自ら日常生活において

**歯と口腔の健康づくりに取り組むこと**

##### 2. 子どもから高齢者までの生涯にわたる

**歯と口腔の保健医療福祉サービスの環境整備**

##### 3. 保健・医療・福祉・教育・その他関連分野との連携・協力

---

基本理念を実現するためのめざすべき姿を、次のように定めます。

**めざすべき姿**

**いつまでも自分の歯で、よくかんでおいしく食べよう**

**～ 健康な生活を送ることができるように ～**

歯と口腔の健康の維持が子どもの健やかな成長、生活習慣病の予防、介護予防など市民の健康づくりに重要な役割を果たしています。

また、自分の歯がない状態でも、かむことや飲みこむことなどの口腔機能を維持することで、食べる楽しみ、話す楽しみなどの生活の質が向上します。

生涯をとおして歯と口腔の健康づくりに取り組むことで、いつまでも健康な生活を送ることができるように、私たちは、めざすべき姿の実現のため、この計画を策定し、推進していきます。



---

## I - 5

### 基本方針

- (1) 「佐倉市歯と口腔の健康づくり推進条例」に基づいた取り組みを実施します。

平成25年3月に「佐倉市歯と口腔の健康づくり推進条例」が施行されました。条例の基本理念、基本的施策の実施に基づき、この計画の策定にあたっては、目標や取り組みを設定します。

- (2) 「健康さくら21」との整合性を図ります。

佐倉市健康増進計画「健康さくら21（第2次）」では、「心もからだも健やかで、幸福な生活が送れること」を基本理念に掲げ、「いつまでもいきいきと生活できる市民」「健康を支え合える地域社会」をめざすべき姿として、その実現のために計画を策定しています。

また、計画のなかで、「歯と口腔」を健康分野の一つとして、生涯をとおした歯と口腔の健康づくりの取り組みを策定していますので、健康増進計画との整合性を図ります。

- (3) めざすべき姿の実現のために、目標と指標を設定し、達成状況を評価します。

前の項で述べた基本理念やめざすべき姿の実現のために、行動するための具体的な目標や、達成すべき指標（数値）を設定します。

また、中間見直しの年度や目標年度に達成状況の評価を行い、現状の把握や進捗状況の確認を実施し、計画や指標の修正、今後の計画の策定に役立てます。



---

## I - 6

### 計画の体系

次のページの図は、この計画の体系をあらわしています。

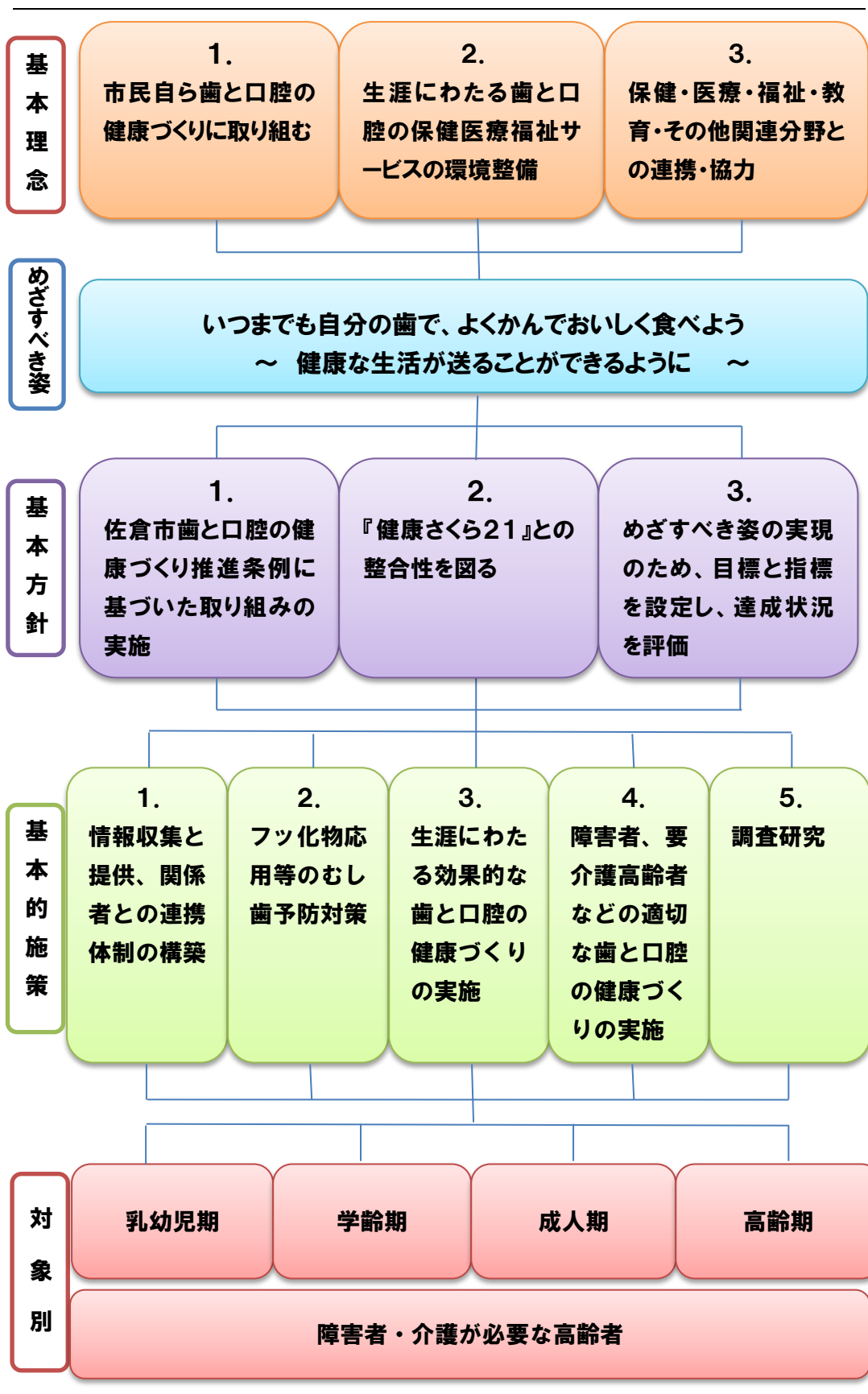
この計画は、乳幼児期から高齢期までのそれぞれのライフステージにおける歯と口腔の健康づくりの取り組みについて、構成しています。

それぞれの項目については、現状と課題、市民への提案、行政、関係機関の取り組みについて、項目を設定し、対象別に設定した取り組み（指標）の達成を目指すことで、基本理念にもとづいて掲げられためざすべき姿を実現するという体系になっています。

また、この計画は、次の5つの基本的施策に従って推進していくものとします。

#### 基本的施策

1. 歯と口腔の健康づくりに関する情報の収集と提供、関係者との連携体制の構築。
2. フッ化物応用等のむし歯の予防対策。
3. 母子保健、学校保健、成人保健、高齢者保健などを通じた生涯にわたる効果的な歯と口腔の健康づくりの実施。
4. 障害者、介護を必要とする高齢者などの適切な歯と口腔の健康づくりの実施。
5. 歯と口腔の健康づくりの効果的な実施に資する調査研究。



## Ⅱ - 1

### 乳幼児期（0～5歳ごろ）

～健康な歯と口腔を育成し、子どもの健やかな成長を。

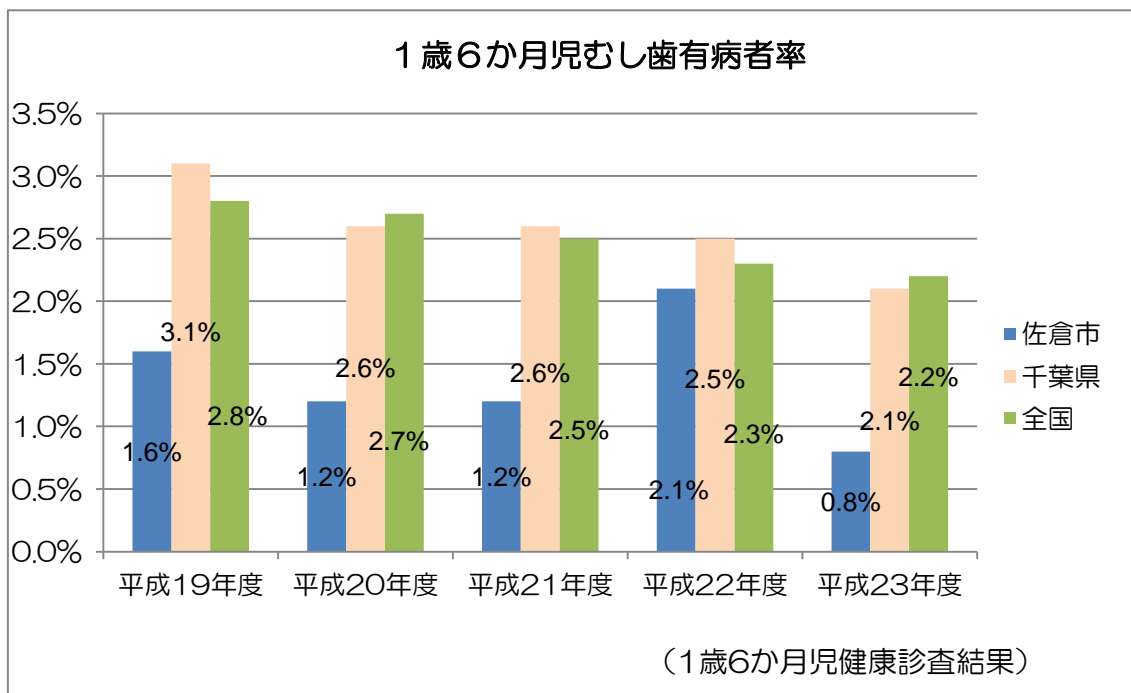
めざす姿

むし歯を予防して、健康な歯と口腔を育てよう！

現状

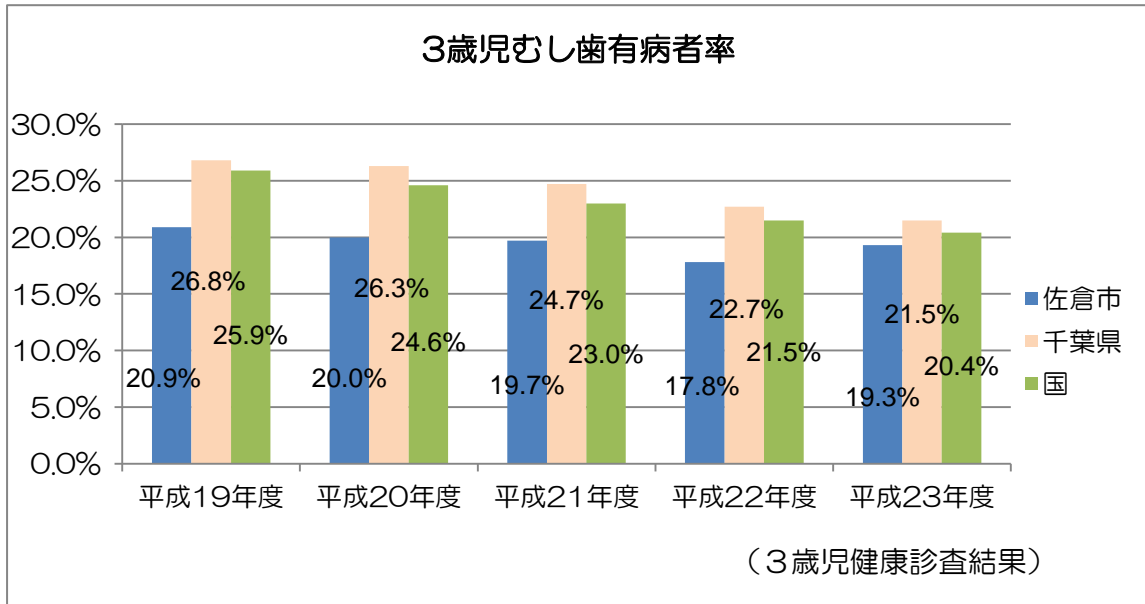
#### ● 1歳6か月児むし歯有病者率の推移

1歳6か月児健康診査時のむし歯有病者率は、年度によりばらつきがありますが、千葉県、全国平均より大きく下まわっています。



●3 歳児むし歯有病者率の推移

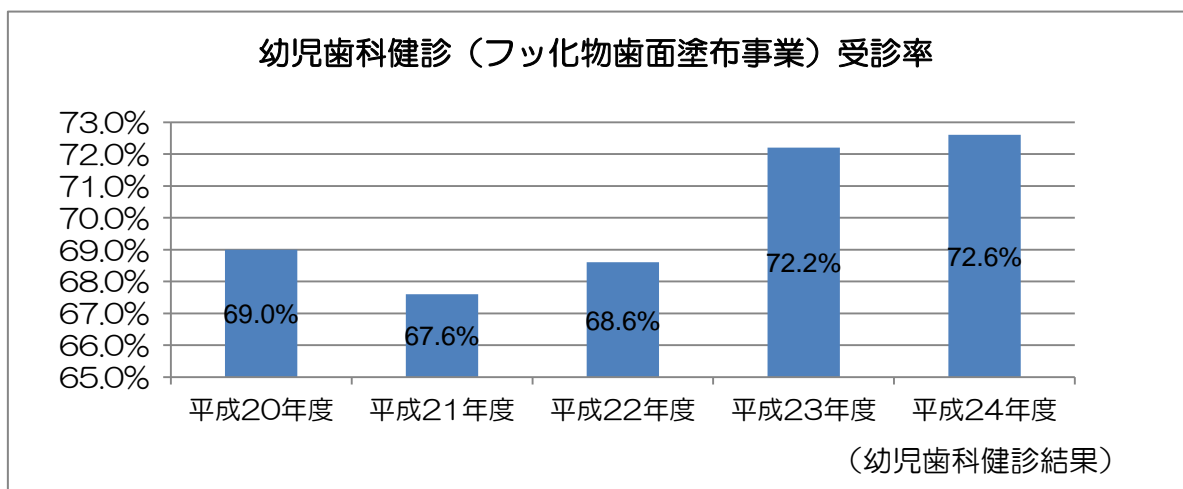
3 歳児健康診査時のむし歯有病者率は、千葉県、全国平均と比較すると低い状況です。



●フッ化物を使用したむし歯予防をする幼児の状況

佐倉市では、昭和57年から幼児歯科健診（フッ化物歯面塗布事業）を行っており、近年の受診率は約7割となっています。

また、フッ化物配合歯みがき剤を使用する3歳児の割合は、平成15年度は、46.9%でしたが、平成19年度には66.5%、平成23年度には71.6%に増加しています。



---

## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

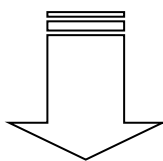
- 歯と口腔の健康づくりについて普及啓発します。
- むし歯にかかる人を減らします。
- 歯科健診の利用促進に努めます。

### ◆市民が取り組むこと

- 歯と口腔の健康づくりについて気を配ります。
- むし歯を予防します。
- 定期的に歯科受診します。

### ◆地域や社会が取り組むこと

- 地域の歯科医療機関とともに、歯と口腔の健康づくりについての知識を広めます。



## 市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- よくかんで食べる習慣を身につけ、口腔の機能を育てましょう。
- 甘味食品・飲料の摂りすぎに注意しましょう。
- フッ化物配合歯みがき剤を使って、ていねいに歯をみがきましょう。
- 1日1回は大人による仕上げみがきをしましょう。
- 歯、歯ぐきなど口の中をよく観察しましょう。
- 歯科健診で指摘を受けたら、早めに歯科受診しましょう。
- かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科健診やフッ化物歯面塗布などを受けましょう。

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

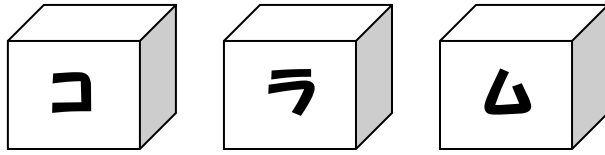
- フッ化物応用等の効果的なむし歯予防方法の普及啓発を行います。  
(マタニティクラス、もぐもぐ教室、幼児健診、幼児歯科健診、保育園・幼稚園はみがき指導、出前健康講座、広報)
- よくかむことの重要性について普及啓発を行います。  
(マタニティクラス、もぐもぐ教室、幼児健診、幼児歯科健診、保育園・幼稚園はみがき指導、出前健康講座、食生活改善推進員地区活動)
- 歯科医師会と連携し、歯と口腔の健康づくりの取り組みを推進します。  
(歯ッピーかみんぐフェア、よい歯のコンクール、市民公開講座)

市役所関係課・関係団体では、こんなことに取り組みます！

- 園児に歯と口腔の健康づくりの普及啓発を行います。
- 食育を通して、よくかんで食べる習慣を身につけるための取り組みを推進します。  
(子育て支援課・教育委員会指導課)

目標

項目		平成15年度 実績値	現状	平成34年度 目標
むし歯のない人の 割合	3歳児	72.3%	80.7% <small>(平成23年3歳児健康診査)</small>	90.0%
フッ化物配合歯みがき剤を使う人の 割合	3歳児	46.9%	71.6% <small>(平成23年市民健康意識調査)</small>	90.0%






佐倉の自慢！

- むし歯のない幼児が増えています！  
市における3歳児健診を開始した平成9年度は、むし歯のない3歳児の割合は58.2%でしたが、平成24年度には84.9%に増加しました。  
また、むし歯のない幼児の割合は、千葉県、全国平均を上まわっています。
- 幼児歯科健診を行っています！  
佐倉市独自の取り組みとして、2歳児、2歳6か月児、3歳児を対象としたフッ化物歯面塗布事業を実施しています。  
歯みがき実習、歯科健診、フッ化物歯面塗布を行います。

「フッ化物」ってなあに？

フッ化物は、①歯を強くする、②初期むし歯を修復する、③むし歯菌の活動を抑える効果があります。

①フッ化物歯面塗布	②フッ化物配合 はみがき剤	③フッ化物洗口
 <p>定期的に歯科医院で塗ってもらいます</p>	 <p>フッ化物配合歯みがき剤を毎日、使います</p>	 <p>フッ化物水溶液でうがいをします</p>

## Ⅱ－２

### 学齡期（６～１８歳ごろ）

～自ら歯と口腔の健康づくりに取り組めるような能力の育成。

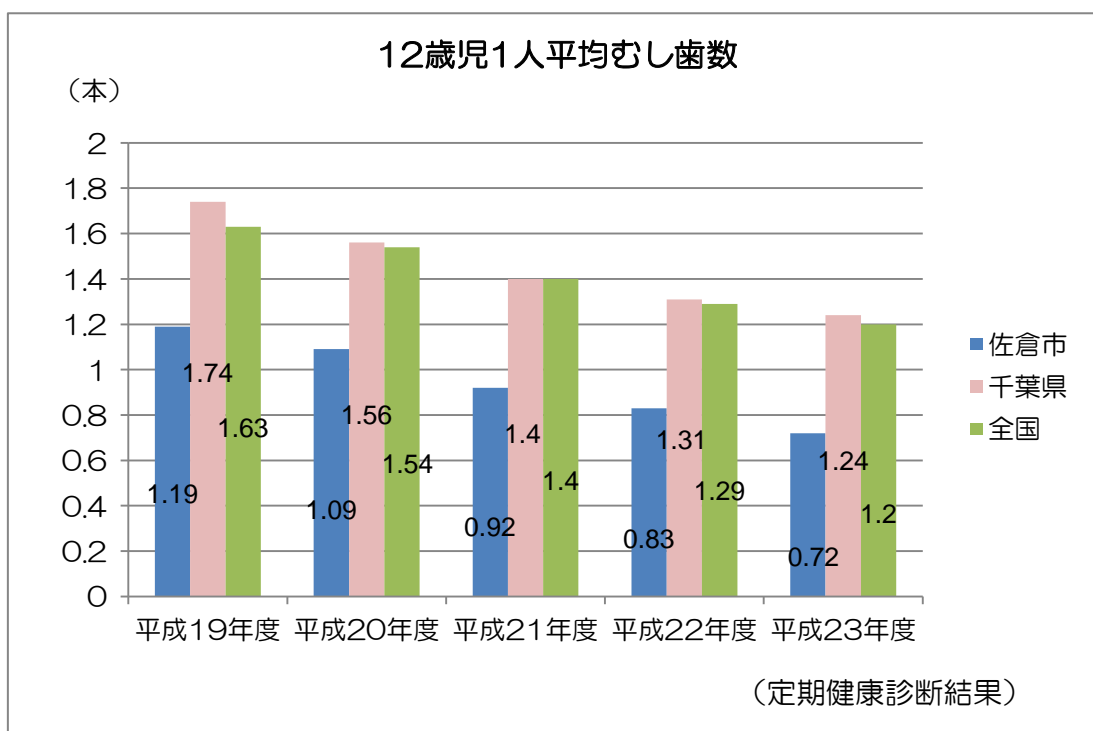
めざす姿

歯と口腔の健康を向上するための習慣を身につけよう！

現状

#### ●12歳児1人平均むし歯数の推移

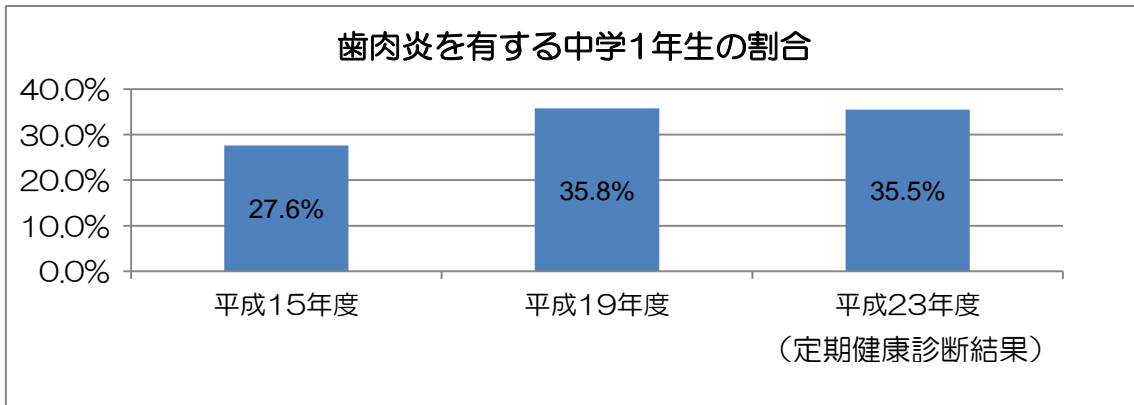
小中学生ともに、千葉県、全国平均と比較して、むし歯保有数が少なく、年々、減少を続けています。





● 歯肉炎（\*1）を有する中学生の推移

歯肉炎を有する中学生は、平成15年度健康増進計画策定時は27.6%でしたが、平成23年度には35.5%に増加しています。

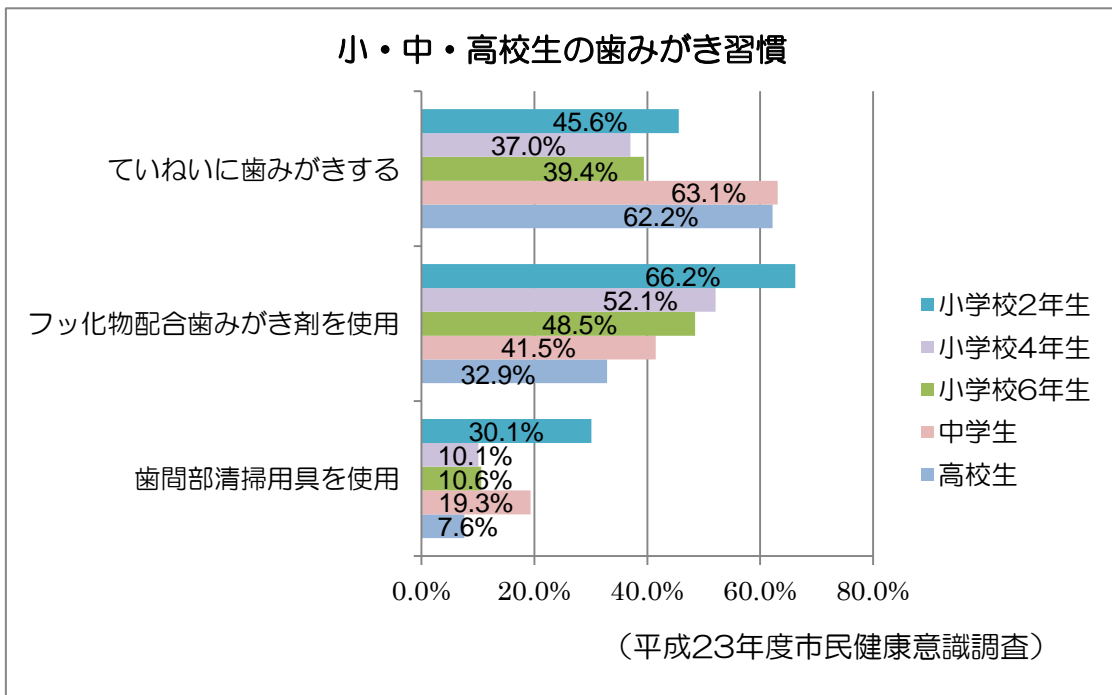


\*1 歯肉炎

歯ぐき（歯肉）に炎症が起きている状態です。歯ぐきが腫れたり、歯みがきの時に血がでるなどの症状がみられます。

● 小・中・高校生の歯みがき習慣

ていねいに歯みがきをする人は中・高校生で増えますが、フッ化物配合歯みがき剤を使用する人は年齢が上がるほど減少しています。



---

## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

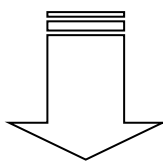
- 歯と口腔の健康づくりについて普及啓発します。
- むし歯や歯周病にかかる人を減らします。
- よくかんで食べる人を増やします。

### ◆市民が取り組むこと

- 歯と口腔の健康づくりについて気を配ります。
- むし歯や歯周病を予防します。
- よくかむことを意識して食事をします。

### ◆地域や社会が取り組むこと

- 地域の歯科医療機関とともに、歯と口腔の健康づくりについての知識を広めます。



市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- よくかむことを意識して食事をしましょう。
- 甘味食品・飲料の摂りすぎに注意しましょう。
- フッ化物配合歯みがき剤を使って、ていねいに歯をみがきましょう。
- デンタルフロスを使いましょう。
- 自分の歯や歯ぐきを観察する習慣をつけましょう。
- 歯肉炎の予防を意識した歯磨きに取り組みましょう。
- 歯科健診で指摘を受けたら、早めに歯科受診しましょう。
- かかりつけ歯科医院でフッ化物歯面塗布などを受けましょう。

---

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- フッ化物応用等の効果的なむし歯予防方法の普及啓発を行います。  
(家庭教育学級における出前健康講座、広報)
- よくかむことや、歯科疾患予防の重要性の普及啓発を行います。  
(家庭教育学級における出前健康講座、食生活改善推進員地区活動)
- 歯科医師会と連携し、歯と口腔の健康づくりの取り組みを推進します。  
(歯ッピーかみんぐフェア、よい歯のコンクール、市民公開講座)

市役所関係課・関係団体では、こんなことに取り組みます！

- 児童・生徒に歯と口腔の健康づくりの普及啓発を行います。
- 小・中学校において歯科管理健診(\*2)を行います。
- 給食後に歯をみがくことができる体制をつくります。
- 相談・治療済証(\*3)の提出を促進させるための指導を行います。  
(教育委員会指導課)
- 食育を通して、よくかんで食べる習慣を身につけるための取り組みを推進します。  
(教育委員会指導課、子育て支援課)
- 学校歯科医として、児童・生徒の健全な歯と口腔の健康づくりに取り組みます。  
(歯科医師会)

#### \*2 歯科管理健診

佐倉市では、平成7年度から、市内全小・中学校において、各学校担当の歯科医、歯科衛生士による再健診やブラッシング指導を行っています。

対象と内容については、小学校1年生「むし歯予防」、小学校5年生「歯肉炎予防」、中学校1年生「むし歯予防及び歯肉炎予防」を中心に進められていますが、回数を重ねる中で、各小中学校独自の実施内容が定着してきています。

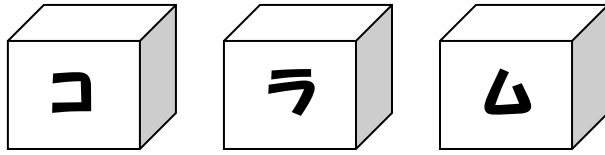
## 目標

項目		平成15年度 実績値	現状	平成34年度 目標
むし歯のない人の割合	中学1年生	—	64.4% <small>(平成23年定期健康診断結果)</small>	75.0%
歯肉炎を有する中学生の割合	中学1年生	27.6%	35.5% <small>(平成23年定期健康診断結果)</small>	20.0%
相談・治療済証(*3)を提出した人の割合	小中学生	—	新設の指標	70.0%
フッ化物配合歯みがき剤を使う人の割合	小学生	45.3%	57.3% <small>(平成23年市民健康意識調査)</small>	90.0%
よくかんで食べる人の割合	小中高生	—	新設の指標	70.0%
給食後に歯みがきを実施している学校の割合	小中学校	—	70.6% <small>(平成24年調査結果)</small>	90.0%

### \*3 相談・治療済証

定期健康診断の結果、受診勧奨された人のうち、歯科医院で相談・治療が済んだ時に学校に提出する書類。



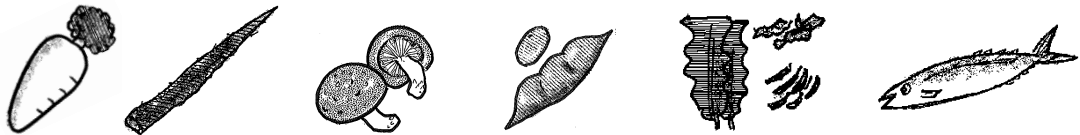


### よくかむことの効果

厚生労働省では、食べ物を口に入れたら 30 回以上かむことを目標にした『噛みんぐ30』を提唱しています。

- ① むし歯・歯肉炎予防：唾液がたくさん出て、口の中がきれいになります。
- ② よい歯並び：あごの骨や筋肉が発達します。
- ③ 味覚の発達：おいしく味わうことができます。
- ④ 肥満予防：早食いや食べ過ぎを防ぎます。
- ⑤ 脳の発達：脳細胞の働きを活発にします。

☆かみごたえのある食材を取り入れて、かむ回数を自然にアップ！  
「何度もかむ必要がある食材」を取り入れましょう。



(にんじん・ごぼうなどの根菜類、きのこ類、豆類、魚介類など)

## Ⅱ－３

### 成人期（１９～６４歳ごろ）

～歯と口腔の健康から、生活習慣病予防。

めざす姿

歯周病を予防して、定期歯科健診の習慣を身につけよう！

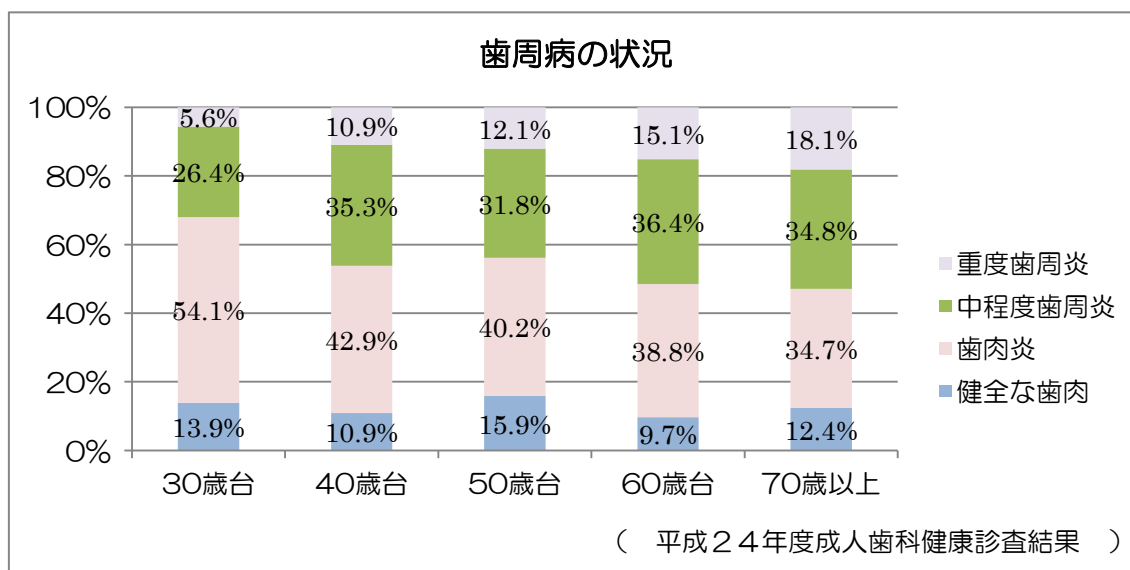
現状

#### ● 歯周病（＊４）と自分の歯の保有状況

成人期は、歯周病の急増期で、歯の喪失が始まる時期です。

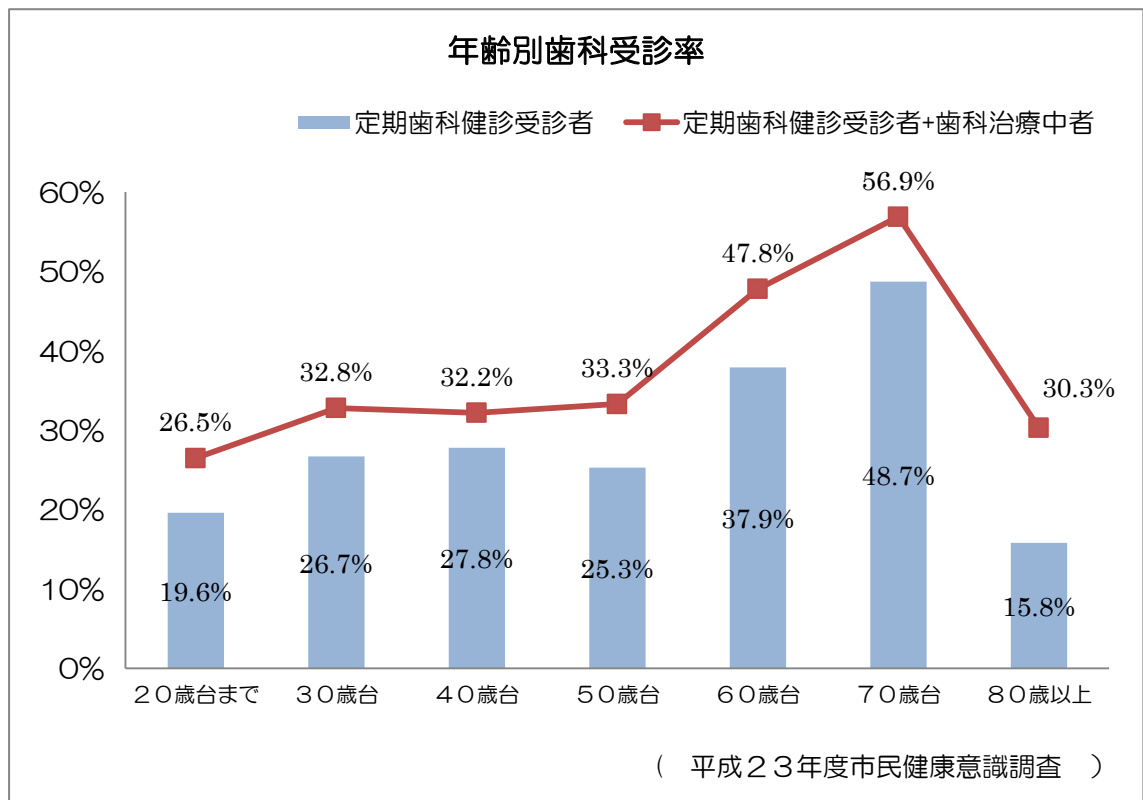
平成 24 年度の 30 歳以上を対象とした成人歯科健診の判定結果では、歯周病を保有している人が約 9 割にのぼり、多い状況にあります。

平成 23 年度市民健康意識調査結果の 60 歳で 24 本以上自分の歯を保有している人（6024）は 53.3% で、国の現状の 65.8% より低い水準にあります。



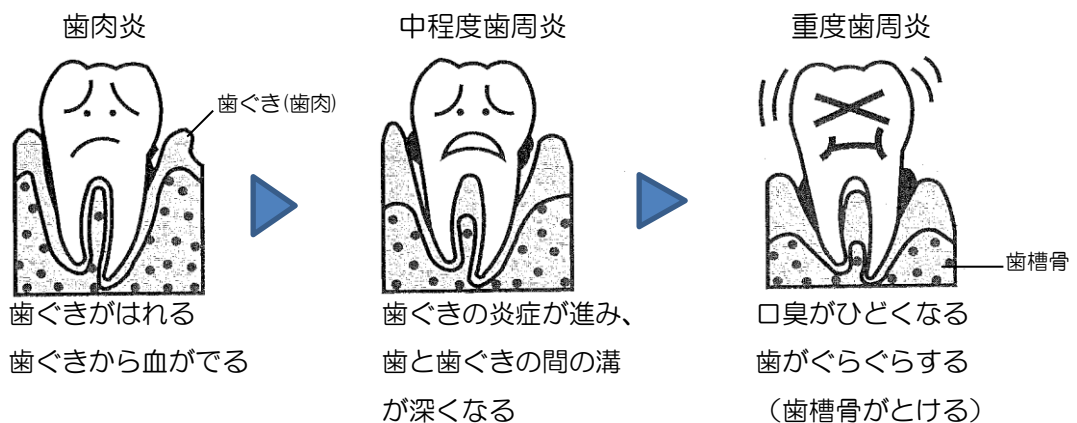
● 歯科受診の状況

学校卒業後、歯科健診を受ける機会が減り、歯と口腔の健康づくりへの関心が低くなります。平成23年度市民健康意識調査の結果では、平均して約5割が歯科受診の機会がない状況です。



\*4 歯周病

歯周病は、歯垢中の歯周病菌が、歯ぐきに炎症をおこし、歯を支える組織をとかしてしまう病気です。



● 口腔がん検診の状況

「歯ッピーかみんぐフェア」において、平成 10 年度から専門医による口腔がん検診を実施しています。受診者総数 1,755 人のうち、口腔がんの精密検査者は 7 人で、発見率は 0.4%となっています。

口腔がん検診結果

年度	受診数	口腔がん	前がん病変(*5)
平成 10 年度	82	1	5
平成 11 年度	66	0	0
平成 12 年度	48	0	3
平成 13 年度	47	0	2
平成 14 年度	85	1	3
平成 15 年度	93	0	0
平成 16 年度	122	0	0
平成 17 年度	94	1	2
平成 18 年度	141	0	3
平成 19 年度	142	1	3
平成 20 年度	147	0	6
平成 21 年度	124	0	4
平成 22 年度	140	2	6
平成 23 年度	223	0	11
平成 24 年度	201	1	8
総数	1,755	7 (0.4%)	56 (3.2%)

\*5 前がん病変

将来、がんになる可能性が高いとされる病変が「前がん病変」と言われています。病名は、<sup>へんぺいたいせん</sup>扁平苔癬・<sup>はくばんしょう</sup>白板症・<sup>こうばんしょう</sup>紅板症などが含まれます。



---

## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

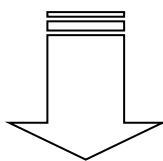
- 歯と口腔の健康が生活習慣病と関係していることを普及啓発します。
- むし歯や歯周病にかかる人を減らします。
- 成人歯科健診の利用促進に努めます。

### ◆市民が取り組むこと

- 歯と口腔の健康づくりについて気を配ります。
- むし歯や歯周病を予防します。
- かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科受診します。

### ◆地域や社会が取り組むこと

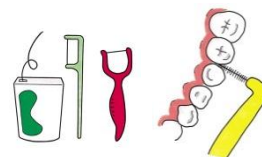
- 地域の歯科医療機関とともに、歯と口腔の健康づくりについての知識を広めます。



## 市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- よくかんで、ゆっくり食事をしましょう。
- フッ化物配合歯みがき剤を使って、ていねいに歯をみがきましょう。
- 歯間部清掃用具（\*6）を使って、歯と歯の間をみがきましょう。
- 歯、歯ぐき、舌など口の中をよく観察しましょう。
- 年に1回以上は、定期歯科健診を受けましょう。
- かかりつけ歯科医院で歯石除去やフッ化物塗布などを受けましょう。

\*6 歯間部清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）  
歯と歯の間の歯垢を取り除く清掃用具で、ハブラシでは取りにくい歯垢を除去することができます。



---

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- 定期的な歯科受診の推進のため、歯科健診を充実させます。  
(成人歯科健診)
- よくかむことや、歯科疾患予防の重要性の普及啓発を行います。  
(マタニティクラス、もぐもぐ教室、幼児歯科健診、保育園・幼稚園はみがき指導、出前健康講座)
- 歯・口腔と生活習慣病との関係、かむことの効果の普及啓発を行います。  
(出前健康講座、糖尿病予防学習会、健康相談、食生活改善推進員地区活動、特定保健指導時に資料配布、広報)
- 歯科医師会と連携し、歯と口腔の健康づくりの取り組みを推進します。  
(歯ッピーかみんぐフェア、よい歯のコンクール、市民公開講座)
- 妊娠時からの歯と口腔の健康づくりについて普及啓発します。  
(妊娠届出時に資料配布、マタニティクラス)
- 歯科医師会と連携し、健診や啓発などで、口腔がんの早期発見に努めます。  
(歯ッピーかみんぐフェア)
- 歯科医師会と連携し、口腔がん健診の実施について検討します。  
(歯科口腔保健専門委員会)

市役所関係課・関係団体では、こんなことに取り組みます！

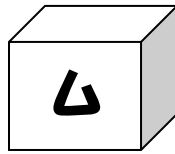
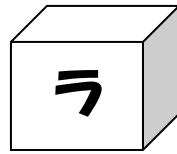
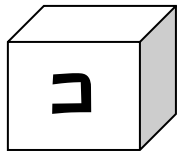
- 歯と口腔の健康づくりについて、普及啓発します。
- 健診や啓発などで、口腔がんの早期発見に努めます。  
(歯科医師会)



目標
----

項目		平成15年度 実績値	現状	平成34年度 目標
定期歯科健診を受けている人の割合	19～64歳	—	27.4%	60.0%
歯間部清掃用具を使用している人の割合	20歳台	—	16.7%	50.0%
	40歳台	—	39.1%	50.0%
	60歳台	—	33.8%	50.0%
40歳で喪失歯のない人の割合	40歳 (35～44歳)	—	64.7%	75.0%
よくかんで食べる人の割合	60歳台	—	81.3% <small>(平成18年市民健康意識調査)</small>	90.0%
6024達成者の割合	6024:60歳 (55～64歳)で 24歯以上の自分の 歯を有する人	58.7%	53.3%	70.0%
口腔がんを認知している人の割合	19歳以上	—	新設の指標	80.0%

\*「現状」の指標説明がない項目については、平成23年市民健康意識調査の指標です。



### 歯周病と生活習慣病の関係

歯周病が糖尿病、狭心症、心筋梗塞、動脈硬化、がん、肥満などの生活習慣病と関わっていることがわかってきています。定期的な歯科受診で、歯周病を予防することが大切です。

### 知っていますか？「口腔がん」

口の中にできるがんを口腔がんといいます。口腔がんには、舌にできる舌がん、舌と歯ぐきの間にある口腔底がん、歯ぐきにできる歯肉がん、頬の内側粘膜にある頬粘膜がん、上あごにある硬口蓋がんがあり、もっとも発生しやすいのは舌がんです。口腔がんは、40歳を過ぎる頃から見られるようになり、加齢とともに発生率は上昇します。また、喫煙者の口腔がん発生率は非喫煙者の2.9倍になっています。初期のうちに適正な治療が行われれば、かなり高い確率で治癒しますが、進行がんになるに従って、治癒率は急激に低下しますので、早期発見が重要です。

#### <口腔がんセルフチェック>

口の中は自分で見ることができるので、初期の段階で口腔がんを発見することができます。歯を磨くときに口の中（歯ぐき、頬粘膜、上あご、舌など）も観察する習慣をつけましょう。下記のあてはまるものにチェックをして、気になる症状がある場合は、かかりつけの歯科医院で相談しましょう。

- 治りにくい傷、入れ歯や差し歯による当たり傷がある
- なかなか消えないシコリ、腫れ、できものがある
- 粘膜のただれ、赤や白に変色している部分がある

## Ⅱ - 4

### 高齢期（65歳以上）

～歯と口腔の健康から、食べる・話す喜びを。

めざす姿

かむ・飲みこむ機能の低下を防ごう！

現状

#### ● 高齢化の将来予測

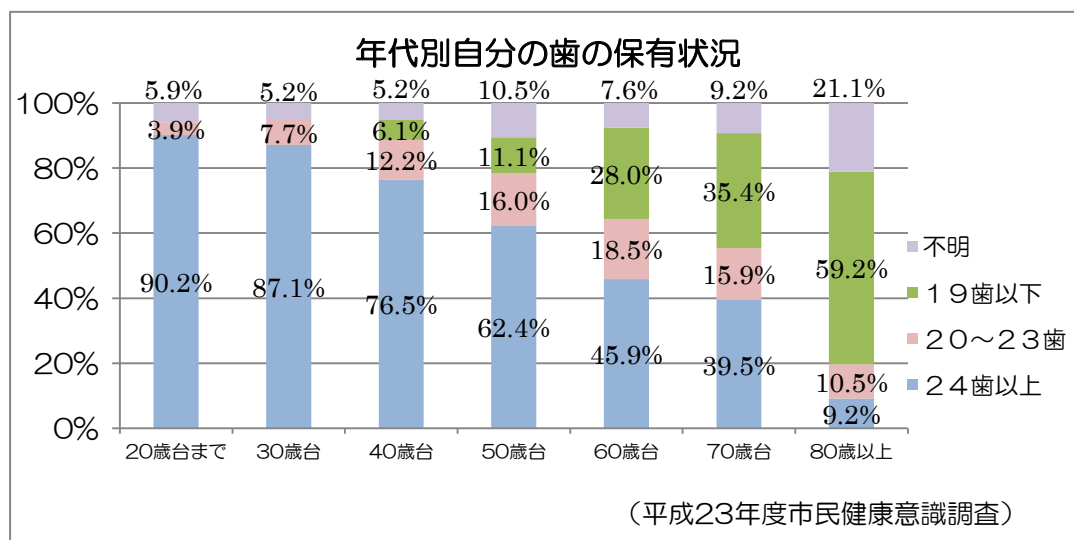
佐倉市の高齢化率は、25.0%(平成25年3月末現在)で、今後、出生率及び社会動態（\*7）の変化などによる人口減少などから、これまで以上に高齢化率が高まっていくことが予想されます。

\*7 社会動態…一定期間における転入・転出にともなう人口の動きのこと。

#### ● 自分の歯の保有状況

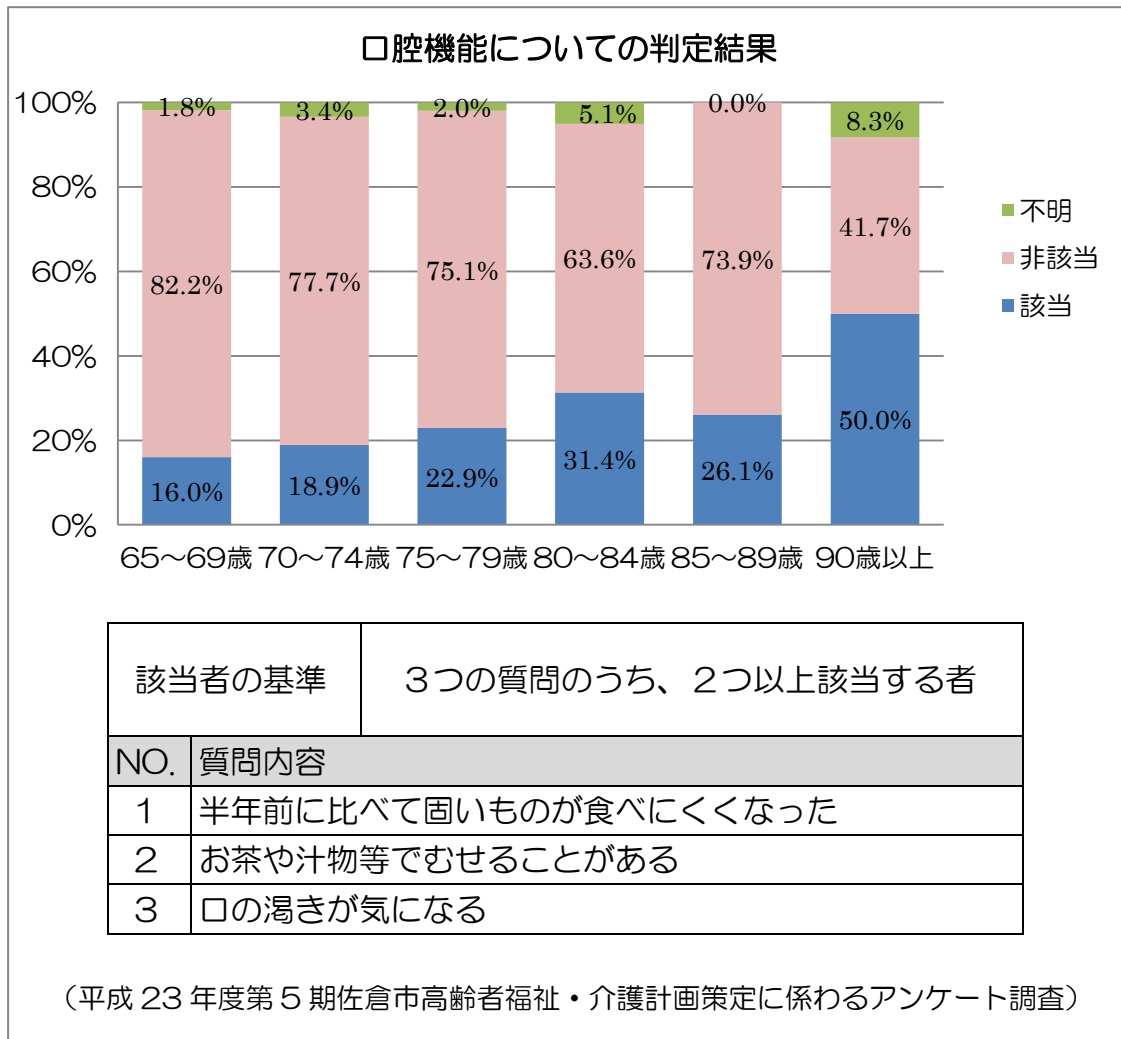
高齢者は、歯の喪失が多くなり、かむ機能が低下します。

また、平成23年度市民健康意識調査の結果では、80歳で20本以上自分の歯を保有している人（8020）は34.1%で、国の現状の40.2%より低い水準にあります。



● 口腔機能（\*8）の状況

口腔機能の低下により、生活に不自由が生じるとともに、食べ物・飲み物の誤嚥（\*9）や窒息が起こりやすくなります。



\*8 口腔機能

食べる（かむ・すりつぶす・飲みこむ）、話す、感情表現、呼吸するなどの役割がある、口全体の機能です。

\*9 誤嚥<sup>ごえん</sup>

飲食物などが誤って気管に入ってしまうことです。通常は、気管内に異物が入ると異物を外へ出そうとして、咳などの反射が起きますが、加齢や脳卒中などで口腔機能が低下すると、反射が鈍くなり、誤嚥しやすくなります。

---

## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

- 口腔機能の維持・向上と誤嚥性肺炎(\*10)予防の普及啓発を行います。
- 歯の喪失を減らします。
- 介護予防教室の利用促進に努めます。

### ◆市民が取り組むこと

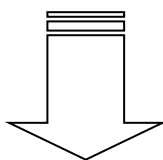
- 口腔機能の維持・向上について気を配ります。
- むし歯や歯周病、誤嚥性肺炎を予防します。
- かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科受診します。

### ◆地域や社会が取り組むこと

- 地域の歯科医療機関とともに、歯と口腔の健康づくりについての知識を広めます。

#### \*10 誤嚥性肺炎

飲みこむ機能が低下したところに、口の中の汚れ、むし歯や歯周病により繁殖した細菌が、唾液や飲食物とともに肺に入り発症します。口腔機能が低下した高齢者に多い肺炎です。



## 市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- 食事はよくかんで、話す、歌う、口の体操など、口をよく動かす習慣をつくりましょう。
- 歯根面のむし歯(\*11)予防のため、フッ化物配合歯みがき剤や歯間部清掃用具(\*12)を使って、ていねいに歯をみがきましょう。
- 入れ歯は、食後にとりはずし、洗いましょう。
- 歯、歯ぐき、舌など口の中をよく観察しましょう。
- かかりつけ歯科医で、年に1回以上は定期歯科健診を受けましょう。

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- 定期的な歯科受診の推進のため、歯科健診を充実させます。  
(成人歯科健診)
- よくかむことや、歯科疾患予防の重要性の普及啓発を行います。  
(出前健康講座)
- 歯・口腔と生活習慣病との関係、かむことの効果の普及啓発を行います。  
(出前健康講座、糖尿病予防学習会、健康相談、特定保健指導時に資料配布、広報)
- 歯科医師会と連携し、歯と口腔の健康づくりの取り組みを推進します。  
(歯ッピーかみんぐフェア、よい歯のコンクール、市民公開講座)

市役所関係課・関係団体では、こんなことに取り組みます！

- 高齢期における口腔機能の維持・向上の普及啓発を行います。
- 介護予防教室の利用促進に努めます。  
(高齢者福祉課)
- 歯と口腔の重要性について、普及啓発を行います。
- 検診や啓発などで、口腔がんの早期発見に努めます。  
(歯科医師会)

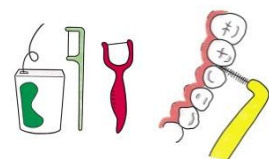
\*11 歯根面のむし歯

加齢や歯周病などで歯ぐきがさがってくると、歯根(歯の根元)がみえてきて、むし歯になりやすくなります。



\*12 歯間部清掃用具 (デンタルフロスや歯間ブラシなど)

歯と歯の間の歯垢を取り除く清掃用具で、ハブラシでは取りにくい歯垢を除去することができます。



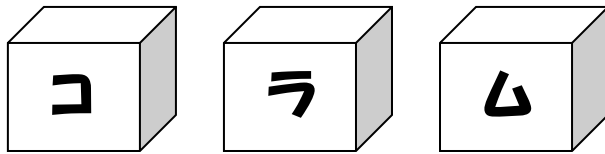


目標

項目		平成15年度 実績値	現状	平成34年度 目標
定期歯科健診を受けている人の割合	65歳以上	—	39.1%	70.0%
よくかんで食べる人の割合	60歳台	—	81.3% <small>(平成18年市民健康意識調査)</small>	90.0%
歯間部清掃用具を使用している人の割合	60歳台	—	33.8%	50.0%
8020達成者の割合	8020:80歳 (75~84歳)で 20歯以上の自分の歯を有する人	21.1%	34.1%	50.0%

\* 「現状」の指標説明がない項目については、平成23年市民健康意識調査の指標です。





「8020」ってどういう意味？

20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかむことができ、味を楽しみながら食べることができます。80歳までに自分の歯を20本以上保つよう、8020(ハチマルニイマル)運動が全国的に推進されています。歯と口腔の健康が糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病の予防、高齢期でのかむ機能の維持が認知症予防、健康寿命の延伸につながります。

飲みこむ力をチェック！

30秒間で、できるだけ唾を飲みこみます。飲みこんだ回数が2回以下の方は、要注意。飲みこむ機能が低下している可能性があります。かかりつけ歯科医に相談して、「健口体操(\*13)」を実践してみましょう。

やってみよう！「健口体操」

舌ぐるぐる体操（効果：唾液をだしやすくして、舌の力が増す。）



くちびるを閉じ、舌をぐるりとまわす。  
右回りと左回りを連続でまわす。

\*13 健口体操には、深呼吸や首、肩、顔面体操などの種類が多くあります。舌ぐるぐる体操は、健口体操の一部を紹介しています。

## Ⅱ－5

### 障害者・介護が必要な高齢者

～歯科検診・治療・口腔ケアが適切に受けられる環境づくり。

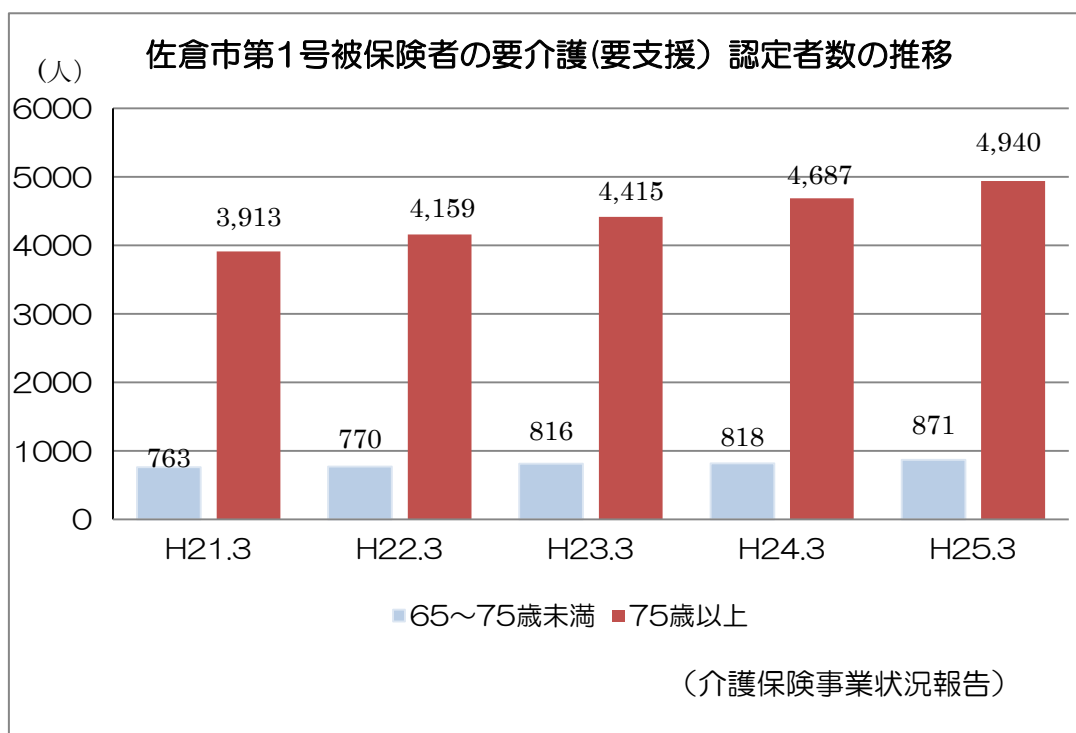
めざす姿

定期的に歯科受診できる「かかりつけ歯科医」をつくろう！

現状

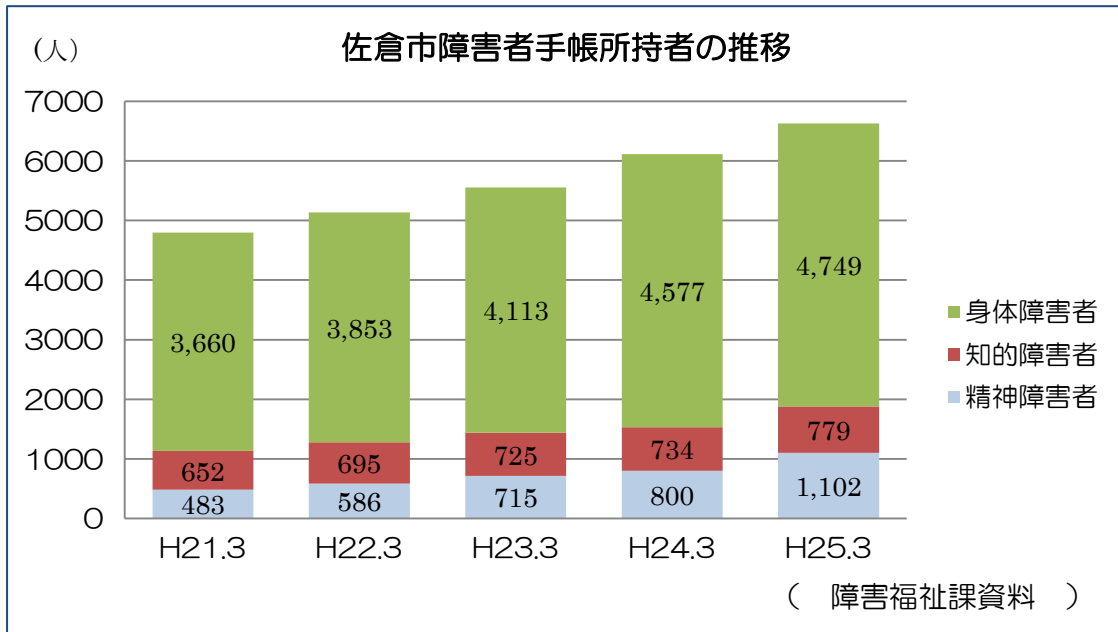
#### ● 要介護（要支援）認定者数の推移

要介護(要支援)認定者数は、年々増加し、特に75歳以上の増加率が顕著になっています。



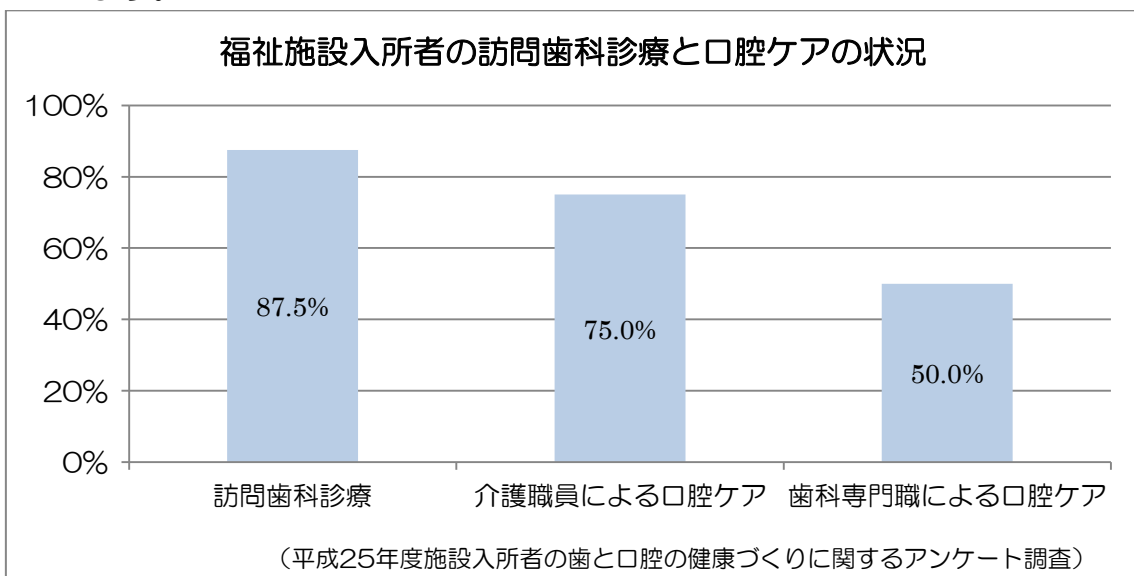
● 障害者数の推移

平成24年3月末現在の各種障害者手帳の所持者の総数は6,630人で、年々増加しています。



● 福祉施設入所者の口腔ケアの状況

訪問歯科診療を実施している施設は87.5%となっています。口腔ケアの状況は、介護職員による実施率が高く、歯科専門職による実施率は約5割となっています。



---

## 取り組んでいく課題

### ◆市が取り組むこと

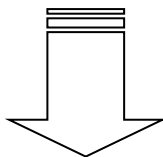
- 口腔ケアの必要性和誤嚥性肺炎の予防について普及啓発します。
- むし歯や歯周病にかかる人を減らします。
- 訪問歯科診療が適切に受けられるように努めます。

### ◆市民が取り組むこと

- かむ・飲みこむ機能の低下、誤嚥性肺炎を予防します。
- 口腔ケアを習慣にします。
- かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科受診します。

### ◆地域や社会が取り組むこと

- 関係機関と連携した歯科診療・口腔ケアの推進に努めます。



## 市民の皆様への提案 … “こんなことからやってみよう！”

- よくかんで、ゆっくり食事をしましょう。
- 口の体操やマッサージなど、口をよく動かす習慣をつくりましょう。
- ていねいに歯をみがきましょう。
- 歯、歯ぐき、舌など口の中をよく観察しましょう。
- 服用中の薬剤や口腔機能の低下などによる口の渇き・汚れに注意しましょう。
- 定期的に歯科受診できる「かかりつけ歯科医」をつくりましょう。
- 本人の歯みがきが難しい場合は、歯科医に相談しましょう。



---

健康増進課では、こんなことに取り組みます！

- 訪問歯科診療が適切に受けられるように努めます。  
(訪問歯科診療)
- 歯科専門職を含めた保健医療従事者へ専門的口腔ケアに関する人材育成を図ります。  
(研修会)
- 歯科医師会、関係各課と連携し、適切な歯科口腔保健の取り組みについて検討します。  
(訪問歯科専門委員会)

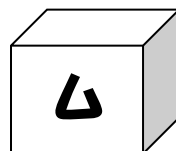
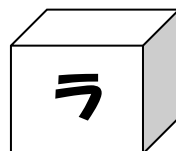
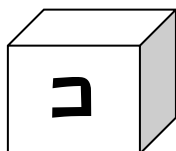
市役所関係課・関係団体では、こんなことに取り組みます！

- 要介護高齢者の口腔保健サービスを推進します。
- かかりつけ医、ケアマネジャー、施設職員へ口腔ケアの重要性について普及啓発を行います。
- 認知症のかたが歯科受診しやすくなるよう歯科医師会と連携して認知症サポーター養成講座を実施します。  
(高齢者福祉課)
- さくらんぼ園で障害児と保護者に歯科相談、ブラッシング指導を行います。(障害福祉課)
- 歯科受診しやすい環境をつくります。  
(歯科医師会)
- 利用者に対して、訪問歯科診療と口腔ケアを行います。  
(福祉施設)



## 目標

項目		平成15年度 実績値	現状	平成34年度 目標
佐倉市訪問歯科診療を認知している人の割合	要介護高齢者	—	15.6% <small>(平成23年高齢者福祉・介護計画策定に係わるアンケート調査)</small>	60.0%
	障害(児)者	—	新設の指標	60.0%
かかりつけ歯科医がある人の割合	要介護高齢者	—	新設の指標	60.0%
	障害(児)者 入所施設	—	66.7% <small>(平成25年福祉施設アンケート調査)</small>	90.0%
施設での定期的な歯科検診実施の割合	介護老人福祉施設 介護老人保健施設	—	25.0% <small>(平成25年福祉施設アンケート調査)</small>	50.0%



### 誤嚥性肺炎と口腔ケア

誤嚥性肺炎は、飲みこむ機能が低下したところに、口の中の汚れ、むし歯や歯周病により繁殖した細菌が、唾液や飲食物とともに肺に入り発症します。口腔機能が低下した高齢者に多い肺炎です。

口腔ケアは、口のなかの清掃や口腔機能を守るために行うリハビリテーションです。

口腔ケアを行うことで、誤嚥性肺炎の予防に効果的であることが研究で明らかになっています。また、口臭予防や唾液分泌の促進、食欲が増すなどの生活の質を高めることができます。

## Ⅱ-6 歯と口腔の現状と目標

いつまでも自分の歯で、よくかんでおいしく食べよう！				
項目		平成15年度 実績値	現状	平成34年度 目標
むし歯のない人の割合	3歳児	72.3%	80.7% <small>(平成23年3歳児健康診査)</small>	90.0%
	中学1年生	—	64.4% <small>(平成23年定期健康診断結果)</small>	75.0%
歯肉炎を有する中学生の割合	中学1年生	27.6%	35.5% <small>(平成23年定期健康診断結果)</small>	20.0%
相談・治療済証を提出した人の割合	小中学生	—	新設の指標	70.0%
フッ化物配合歯みがき剤を使う人の割合	3歳児	46.9%	71.6%	90.0%
	小学生	45.3%	57.3%	90.0%
給食後に歯みがきを実施している学校の割合	小中学校	—	70.6% <small>(平成24年調査結果)</small>	90.0%
よくかんで食べる人の割合	小中高生	—	新設の指標	70.0%
	60歳台	—	81.3% <small>(平成18年市民健康意識調査)</small>	90.0%
40歳で喪失歯のない人の割合	40歳 (35～44歳)	—	64.7%	75.0%
6024・8020達成者の割合	6024:60歳(55～64歳)で24歯以上の自分の歯を有する人	58.7%	53.3%	70.0%
	8020:80歳(75～84歳)で20歯以上の自分の歯を有する人	21.1%	34.1%	50.0%
定期歯科健診を受けている人の割合	20歳以上	21.3%	32.2%	65.0%
	19～64歳	—	27.4%	60.0%
	65歳以上	—	39.1%	70.0%
歯間部清掃用具を使用している人の割合	20歳台	—	16.7%	50.0%
	40歳台	—	39.1%	50.0%
	60歳台	—	33.8%	50.0%
口腔がんを認知している人の割合	19歳以上	—	新設の指標	80.0%
佐倉市訪問歯科診療を認知している人の割合	要介護高齢者	—	15.6% <small>(平成23年高齢者福祉介護計画策定アンケート調査)</small>	60.0%
かかりつけ歯科医がある人の割合	障害(児)者	—	新設の指標	60.0%
	要介護高齢者	—	新設の指標	60.0%
施設での定期的な歯科検診実施の割合	障害(児)者入所施設	—	66.7% <small>(平成25年福祉施設アンケート調査)</small>	90.0%
	介護老人福祉施設 介護老人保健施設	—	25.0% <small>(平成25年福祉施設アンケート調査)</small>	50.0%

\*「現状」の指標説明がない項目については、平成23年市民健康意識調査の指標です。



---

## 1. 佐倉市歯と口腔の健康づくり推進条例

佐倉市条例第16号

平成25年3月29日施行

(目的)

**第1条** この条例は、市民の歯と口腔<sup>くわう</sup>の健康づくりに関し、基本理念を定め、市及び歯科医師等の責務並びに教育関係者、保健医療福祉関係者及び市民の役割を明らかにするとともに、市の施策の基本的な事項を定めることにより、市民の歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって市民の生涯にわたる健康の保持増進に寄与することを目的とする。

(基本理念)

**第2条** 市民の歯と口腔の健康づくりに関する施策は、次に掲げる事項を基本として行われなければならない。

- 1 歯と口腔の健康の維持が子どもの健やかな成長及び生活習慣病の予防、介護予防等の市民の健康づくりに重要な役割を果たしているとの認識の下に、市民自ら日常生活において歯と口腔の健康づくりに取り組むことを促進すること。
- 2 市民が、乳幼児期から高齢期までの生涯にわたり適切な歯と口腔の保健医療福祉サービスを受けることができるよう環境整備を図ること。
- 3 保健、医療、福祉、教育その他の関連分野における施策との有機的な連携を図りつつ、その関係者の協力を得て、総合的に市民の歯と口腔の健康づくりを推進すること。

(市の責務)

**第3条** 市は、前条に規定する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、市民の歯と口腔の健康づくりに関する施策を策定し、及び実施する責務を有する。

(歯科医師等の責務)

**第4条** 歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療又は歯科保健指導に係る業務に従事する者（以下「歯科医師等」という。）は、基本理念にのっとり、市が市民の歯と口腔の健康づくりに関して実施する施策に協力するよう努めるものとする。

---

---

(教育関係者及び保健医療福祉関係者の役割)

**第5条** 教育又は保健、医療若しくは福祉に係る職務に携わる者であって、歯と口腔の健康づくりに関する業務を行うもの(歯科医師等を除く。)は、基本理念にのっとり、それぞれの業務において、市民の歯と口腔の健康づくりの推進に努めるとともに、その推進に当たっては、歯と口腔の健康づくりに関する活動を行う他の者と連携し、及び協力するよう努めるものとする。

(市民の役割)

**第6条** 市民は、歯と口腔の健康づくりに関する正しい知識を持ち、自らの歯と口腔の健康づくりに積極的に取り組むよう努めるものとする。

(基本計画の策定)

**第7条** 市は、市民の歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に実施するため、市民の歯と口腔の健康づくりの推進に関する基本的な計画(以下「基本計画」という。)を定めるものとする。

(基本的施策の実施)

**第8条** 市は、市民の歯と口腔の健康づくりを推進するため、基本計画に基本的施策として次に掲げる事項について定め、これを実施するものとする。

- 1 歯と口腔の健康づくりに関する情報の収集及び提供並びに関係者との連携体制の構築に関すること。
- 2 フッ化物応用等のむし歯の予防対策に関すること。
- 3 母子保健、学校保健、成人保健、高齢者保健等を通じた生涯にわたる効果的な歯と口腔の健康づくりに関すること。
- 4 障害者、介護を必要とする者等の適切な歯と口腔の健康づくりに関すること。
- 5 歯と口腔の健康づくりの効果的な実施に資する調査研究に関すること。

(財政上の措置)

**第9条** 市は、市民の歯と口腔の健康づくりに関する施策を実施するため、必要な財政上の措置を講ずるよう努めるものとする。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

---