

第3章 ライフステージに着目した施策の展開

1. すべてのライフステージにおける取り組み

- (1)「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的を受診する
日常的なセルフケアと、定期的なプロフェッショナルケア(フッ化物塗布・歯石除去など)により、自分の歯を残す
- (2)歯垢をとる(プラークコントロール)
歯間清掃用具も使って、プラーク(歯垢)を減らす
- (3)フッ化物を利用する
むし歯予防に効果的なフッ化物洗口・塗布・歯みがき剤などを利用する
- (4)嚙ミング30(カミングサンマル)
一口30回よくかむ
- (5)たばこを吸わない
たばこを吸うと、歯周病が悪化して歯を失うリスクがあるため、禁煙する

2. 妊娠期	生まれてくる赤ちゃんのため、両親が自分の歯と口の健康を守る
	つわりなどの影響で、むし歯や歯肉炎にかかりやすい時期 ・妊娠性歯肉炎を予防する ・むし歯菌の感染について理解する
3. 乳幼児期	こどもの歯を守り、かむ・話すなど口の機能を育てる
0～5歳	食べる機能を獲得、味覚形成の重要な時期 ・フッ化物を利用する ・砂糖の少ないおやつを選び、時間を決めて食べる ・仕上げみがきを習慣づける
4. 学齢期	むし歯を予防し、歯と口の健康づくりの基礎をつくる
6～17歳	生涯を通じた健康づくりを形成する重要な時期 ・生涯、自分の健康は自分で守る意識をもつ ・はえてくる永久歯のむし歯を予防する ・規則正しい生活習慣を確立する ・フッ化物の利用について推進する ・歯周病について理解して予防を実践する
5. 若年期	歯と口の健康づくり習慣を確立し、歯周病を予防する
18～39歳	歯科口腔保健の制度が空白の時期 ・歯周病を予防して、全身を健康に保つ ・よくかんでメタボリックシンドロームを予防する
6. 壮年期	歯の喪失を防止するため、歯周病を予防し、よくかんで健康増進
40～64歳	仕事などで生活習慣の乱れが生じやすい時期 ・歯周病検診などを受け、歯周病を予防して、全身を健康に保つ ・よくかんでメタボリックシンドロームを予防する
7. 高齢期	歯の喪失を防止し、口の中を清潔にして、口から食べて活力維持
65歳～	だ液の減少、歯の喪失などで誤嚥・窒息を起こしやすくなる時期 ・口の中を清潔に保ち、誤嚥性肺炎を予防する ・だ液腺マッサージや口の体操を行い、口腔機能を維持・向上する ・オーラルフレイルを早期発見し、フレイル予防につなげる


1. すべてのライフステージにおける取り組み

目 標： 「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に受診する

歯を失う主な原因であるむし歯と歯周病は、セルフケア※1と、かかりつけ歯科医によるプロフェッショナルケア※2などによって、予防が可能な病気である。歯と口の健康を保つためには、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診することが重要である。自分の歯を残すとともに口腔機能を維持して、生涯、口からおいしく食べて健康で自分らしい生活を送ることをめざす。

現 状

- ・神戸市ネットモニターアンケートでは、過去1年間に歯科健診を受診した者は63%

		策定時	現状値	動向
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合	20歳以上	36.9%	63.0%	

課 題

- ・かかりつけ歯科医を持っていても、定期的に受診していない

推進方策

- ・痛くなってから歯科診療所を受診するのではなく、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診して歯科疾患を予防し、口腔機能を維持する

市民の取り組み

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診して、歯科健診やフッ化物塗布、歯石除去等を受ける

関係機関の取り組み

- ・学校での健康教育、事業所での健康診査、医療機関を受診する際等、様々な機会を活用し、かかりつけ歯科医を持つことの重要性を市民に伝える

行政の取り組み

- ・歯と口の健康の重要性および定期的な歯科健診の必要性について市民に啓発する
- ・かかりつけ歯科医を持ち、予防のため、定期的に歯石除去等の専門的口腔ケアを受けるよう市民へ啓発する



セルフケアとプロフェッショナルケア

※1 セルフケア

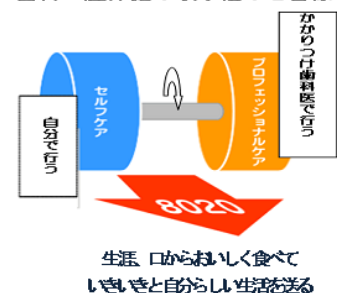
自分で日常的に行うケアのこと。

歯みがきなどで歯垢をとる、フッ化物配合歯みがき剤を利用する、たばこを吸わないなどをいう。

※2 プロフェッショナルケア

歯科医師や歯科衛生士により行う専門的なケアのこと。
むし歯予防のためのフッ化物塗布、歯周病予防のための歯石除去などをいう。

歯科口腔保健の取り組みと目標



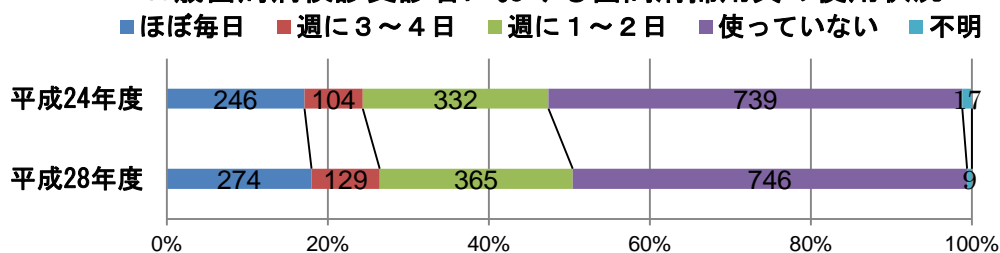
目 標： 歯垢をとる（プラークコントロール）

歯垢（プラーク）は細菌の集合体で、むし歯や歯周病の原因となる。頑固に歯にこびりつき、うがいでは取れないため、歯ブラシや歯間清掃用具などを使って、プラーク（歯垢）を取り除くことが重要である。

現 状

- 歯間清掃用具の使用状態を見ると、40歳歯周病検診受診者のうち、歯間清掃用具をほぼ毎日使用する人の割合は、約2割

40歳歯周病検診受診者における歯間清掃用具の使用状況



課 題

- 歯間清掃用具を使う人が少ない

推進方策

- むし歯や歯周病を予防するための効果的な歯みがき方法や、歯間清掃用具などを使って歯垢をとる重要性などについて、広く啓発する

市民の取り組み

- 適切な歯みがき方法を知り、セルフケアを実践する
- 自分にとって必要な歯間清掃用具を知り、1日1回は使う

関係機関の取り組み

- 歯科医師、歯科衛生士が、歯みがきの必要性や正しい方法を伝える
- 学校等における歯科健康教育を充実する

行政の取り組み

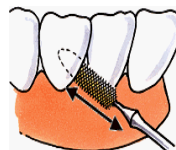
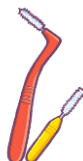
- 適切な歯みがき方法や歯間清掃用具の必要性について、市民に伝える



歯間清掃用具

歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯垢は取れないため、使用する清掃用具のこと。

デンタルフロス 糸つきようじ 歯間ブラシ 歯間ブラシの使用方法



歯と歯の間に入れて
ゆっくり入れたり
出したりしながら
歯の側面をこする

目 標： フッ化物を利用する



むし歯を予防するには、フッ化物を利用して歯質を強化することが効果的であるため、フッ化物洗口・フッ化物塗布・フッ化物配合歯みがき剤などを利用することが重要。

現 状

- フッ化物洗口 保育所（園）、幼稚園、認定こども園に通う4歳、5歳児クラスの希望者を対象に実施 平成28年度 14,436人/24,441人（59.1%）

	平成24年度	平成28年度	動向
フッ化物洗口を実施する施設数	247施設 13,016人	282施設 14,436人	

- フッ化物塗布 1歳6か月児・3歳児健診時に、希望者にフッ化物塗布を実施

フッ化物塗布率	平成24年度	平成28年度	動向
1歳6か月児健診	87.1%	80.2%	
3歳児健診	70.2%	62.3%	

課 題

- 永久歯のむし歯予防としては、永久歯に生えかわる4歳頃から14歳頃が、最も効果的であるが、神戸市でのフッ化物洗口は実施できていない

推進方策

- フッ化物の有効性・安全性について広く普及・啓発する

市民の取り組み

- フッ化物洗口の有効性を知り、かかりつけ歯科医などから指導を受ける
- フッ化物塗布を歯科診療所にて年2~4回継続して受ける
- フッ化物配合歯みがき剤を選択して、1日2回以上使う




関係機関の取り組み

- フッ化物に対する正しい知識を持ち、むし歯予防対策としての普及啓発を行う
- 行政と連携して、フッ化物洗口・塗布の実施について、充実を図る
- 定期的な受診を勧奨し、フッ化物塗布等の予防処置を促す

行政の取り組み

- 乳幼児期から高齢期までフッ化物の有効性について情報発信をする
- 関係機関とともに、保育所（園）・幼稚園等のフッ化物洗口に対する支援を行う
- 幼児健診でのフッ化物塗布を継続実施し、定期的な実施について勧奨する

フッ化物の利用方法

種 類	予防効果	実施方法	
フッ化物洗口	40~60%	フッ化物溶液で口をすすぐ方法。うがいが上手にできる4歳頃から可能。保育所・幼稚園・学校など集団で行うと効果的。	
フッ化物塗布	30~40%	塗布薬を歯に塗る方法。リスクに応じて、1歳頃から定期的に年2~4回の塗布を行う。	
フッ化物配合歯みがき剤	20~30%	歯をみがく時、フッ化物配合歯みがき剤を1日2回以上使うと、むし歯予防効果がある。スーパー・薬局などで購入可能。	

目標： 噛ミング30（カミングサンマル）

噛ミング30（カミングサンマル）とは、ひとくち30回以上噛む（かむ）ことや、嚥下する（飲み込む）までに30回程度は必要な硬さの食品や料理を選ぶことを目標にする運動のこと。よくかむことで、唾液が分泌され消化吸収が促進されるとともに、満腹中枢を刺激して肥満予防になる。また、かむと脳の働きが活発になり、認知症予防につながるため、「噛ミング30」の普及が重要。

現状

- ・「市民の食育に関するアンケート調査結果（平成26年度）」では「ひとくち30回以上を目安として、よくかんでいる人」は25.9%

		平成24年度	平成28年度	動向
咀嚼良好者（一口30回以上よくかむ）	18歳以上	22.0%	25.9%	

課題

- ・よくかむことの大切さを意識せずに、かまずに早食いする人が多い

推進方策

- ・神戸市食育推進計画（第3次）における歯科保健活動の推進を図る
- ・歯と口の健康に根ざした食べ方をすることで、より健康的な生活を目指す観点から、「噛ミング30」の普及啓発を図る
- ・五感（味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚）を使って、よくかみ味わう、おいしい食事と会話を楽しむなど、食育の視点からも啓発する
- ・しっかりかめる歯や口があることを前提として、安全な食べ方を意識した食の選択力を養うなど、「食べ方」を通じた食育の啓発が必要である
- ・乳幼児期・学齢期は、かむ機能を育てる、若年・壮年期には、かむことによる生活習慣病の予防、高齢期では、加齢による機能減退が原因となる誤嚥・窒息の予防などを目的とした「食べ方」について啓発していく
- ・生活習慣と保健行動の支援を行うことにより、歯と口の健康を基盤として生活の質の向上を図る

市民の取り組み

- ・よくかんで食べる習慣を身につける
- ・かみごたえのある食材を取り入れる
- ・かむ回数を意識して、調理方法を工夫する
- ・食育に関心を持つ

関係機関の取り組み

- ・健康教育や食育に関するイベントなど様々な機会をとらえて「噛ミング30」の意味を広く啓発する

行政の取り組み


- ・神戸市食育推進計画（第3次）概要版の食育実践項目に「噛ミング30」を含めて啓発する
- ・歯科健康教育の中で、かむことの効用について伝える
- ・関係機関が行う啓発活動を支援する

目標： たばこを吸わない

喫煙は、がん（口腔がん含む）、循環器疾患などの危険因子であるとともに、歯周病を悪化させる最大の要因である。歯周病が悪化して歯を失うのみならず、インプラントや歯周病治療などにも影響があるため、たばこを吸わないことが重要。

現状

- ・「兵庫県健康づくり実態調査」の結果では、「たばこと歯周病の関係について知っている」と答えた人は、46.8%

	平成24年度	平成28年度	動向
たばこと歯周病の関係について知っている人の割合	28.9%	46.8%	

課題

- ・たばこと歯周病との関連について知らない人が多い

推進方策

- ・たばこによる口への影響について啓発する

市民の取り組み

- ・歯と口の健康づくりのために禁煙する

関係機関の取り組み

- ・歯と口の健康のため、禁煙の啓発に取り組む
- ・歯科医師や医師は、様々な機会を活用し、禁煙への動機付けおよび禁煙指導を実施する

行政の取り組み

- ・「神戸市がん対策推進条例」にもとづき、喫煙が健康に及ぼす影響の普及啓発および喫煙の抑制などに取り組む
- ・職域保健と連携し、たばこの口への影響について啓発する
- ・5月31日世界禁煙デーにて禁煙や受動喫煙防止について啓発する
- ・COPD健康相談事業において禁煙支援を実施する
- ・母子健康手帳交付時および新生児訪問指導時に、禁煙や受動喫煙防止について啓発する
- ・「職場におけるたばこ対策ハンドブック」のホームページで公開する



受動喫煙とは？

他人のたばこの煙を吸わされてしまうこと。日本では受動喫煙により年間 15,000 人が死亡していると推計されている

ふくりゅうえん
副流煙（火のついたたばこの先端から立ちのぼる煙）
こしゅつえん
呼出煙（喫煙者が吐き出す）

こどもは特に注意！
こどもの身体はたばこの害を受けやすい

2. 妊 娠 期

目標：生まれてくる赤ちゃんのため、両親が自分の歯と口の健康を守る

妊娠中はつわり等で歯みがきが不十分になるとともに、食事が不規則になるなど、むし歯になりやすく、また、女性ホルモンの影響で妊娠性歯肉炎になりやすい。さらに、妊婦に重度の歯周病があると、早産や低体重児出産につながる危険性がある。

乳歯は胎児期に作られるため、妊娠期のバランスのよい食生活が必要である。

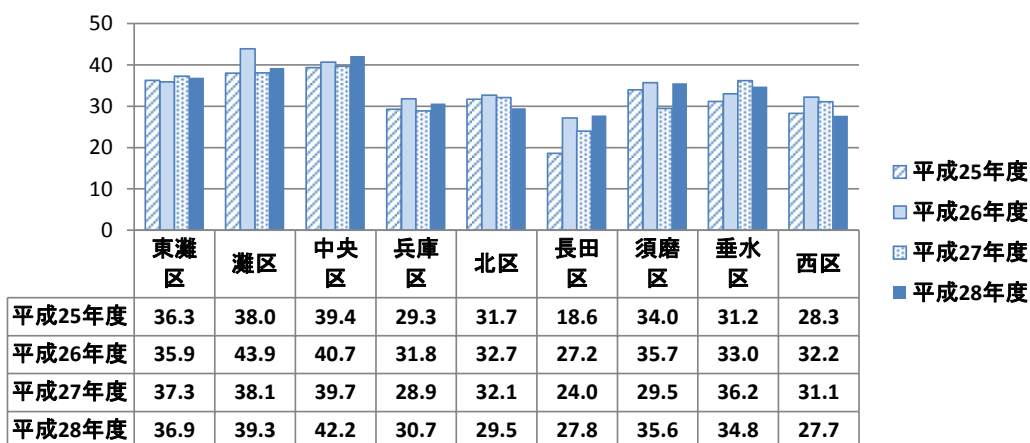
赤ちゃんの口の中のむし歯菌は、出産後に周囲の大人から、だ液を介して感染するため、特に両親が自分の歯と口の健康を守ることが重要である。

現 状

妊婦歯科健診

平成28年度妊婦歯科健診受診者 4,276人 / 12,530人（受診率 34.1%）

(%) 妊婦歯科健診の別受診率



別受診率：歯科医療機関の所在区別/居住区別母子健康手帳交付数

神戸市保健事業概要

	平成24年度	平成28年度	動向
進行した歯周炎を有する人の割合	38.1%	38.7%	

課 題

- ・妊婦歯科健診の受診率の向上
- ・進行した歯周炎を有する妊婦の割合が悪化している

推進方策

歯や口の健康は、こどもの心身の健全な育成に大きな影響を及ぼすため、妊娠期から歯科保健に関する情報提供を行い、こどもの健全な口腔機能の育成に努める。

市民の取り組み

- 妊娠したら安定期（16～20 週頃）に妊婦歯科健診を受け自分の口の状態を知り、予防について理解して実践する
- 治療が必要な場合、安定期（16～27 週）にすませる
- こどもの歯と口の健康のため、妊娠中の歯と口の健康が大切だと理解する

関係機関の取り組み

- 産婦人科での妊婦健診等の機会をとらえ、歯科健診の必要性を啓発する
- 企業等は、妊婦歯科健診を受けやすい体制作りをする
- 歯科医師は、妊婦歯科健診の診査内容の説明や歯科保健指導を充実させる
- 妊婦歯科健診をきっかけとして、かかりつけ歯科医を持つことを推進する

行政の取り組み

- 妊娠期からの歯と口の健康づくりに関する情報を発信する
- 妊婦歯科健診（個別健診）を引き続き実施する
- 母子健康手帳交付時に妊婦歯科健診の受診勧奨を強化する
- 妊婦歯科健診の必要性について、医療機関や企業等と連携して啓発する
- むし歯菌の感染を予防する対策について、妊娠期より保護者へ啓発する
- 喫煙の影響などについて啓発する



むし歯菌は赤ちゃんにうつる？

歯がはえる前の赤ちゃんの口の中には、むし歯菌（ミュータンス菌など）は存在しない。しかし、むし歯菌は、赤ちゃんの周囲の人（両親など）から、だ液を介して赤ちゃんの口の中にうつり、歯がはえると間もなく、むし歯菌は口の中に住みつき増殖していく。

◆両親とも自分の口の中のむし歯菌を減らすことが大切。赤ちゃん誕生までに、むし歯の治療を終え、口の清潔を心がけよう。

◆赤ちゃんへ口移しで食事を与えたり、大人の使っている箸やスプーンで与えることはやめよう。

3. 乳幼児期（0～5歳）

目標：こどもの歯を守り、かむ・話すなど口の機能を育てる

乳幼児期は、顎や口の成長にあわせて、食べる機能を獲得するとともに、味覚形成の重要な時期である。歯や口の健康が、こどもの心身の健全な育成に影響を及ぼすため、規則正しい食生活、フッ化物の利用によるむし歯予防対策の充実を図る必要がある。

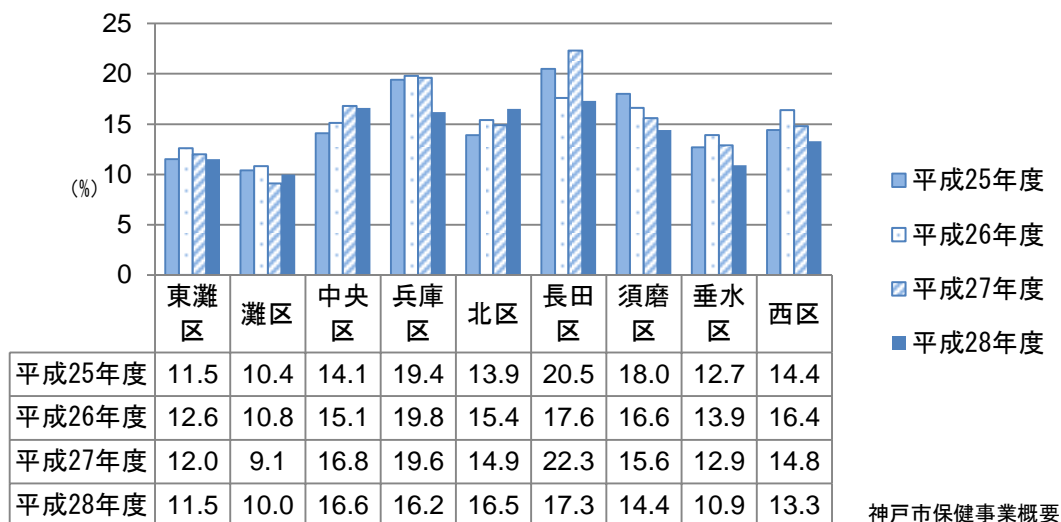
（1）家庭、地域における取り組み

現 状

- ・むし歯は減少傾向だが、地域差・個人差がある

		平成24年度	平成28年度	動向
3歳児	むし歯のない者の割合	84.3%	86.5%	
	有病児1人平均むし歯数	3.60本	3.34本	
	不正咬合等が認められる者の割合	22.6%	23.5%	

区別にみたむし歯をもつ児の割合
(3歳児歯科健診結果)



課 題

- ・3歳児でむし歯を持つ児の割合は、地域により10%から17.3%まで約1.7倍の差があり、地域格差が顕著である
- ・一人で多くのむし歯を持つ児への対策が課題
- ・3歳児での不正咬合はやや増加している

推進方策

歯科保健に関する情報提供を行い、歯科疾患の予防と健全な口腔機能の獲得に努める。むし歯予防のためには、規則正しい食生活、歯質を強化するフッ化物を利用する必要があることを啓発する。あわせて、周囲の大人からのむし歯菌の感染防止についても啓発する。

市民の取り組み

- 歯科健診を通して、こどもの歯と口の現状や、むし歯のリスクを把握する
- 歯科保健指導や健康教育を受け、歯と口の健康のための知識を得て実践する
- 歯ごたえのある食事の必要性を理解し、よくかんで食べる習慣を身につける
- 食事の形態は口の機能の発育に応じて、ゆっくり段階的に進めていく
- 歯みがきや保護者による仕上げみがきを習慣づける
- 砂糖の少ないおやつを選び、時間を決めて食べる
- むし歯予防のためフッ化物洗口・塗布を利用する

関係機関の取り組み

- 地域の子育て活動等の機会を活用し、歯と口の健康に関する情報提供をする
- 歯科医師等は、定期的な受診を勧奨し、フッ化物塗布等の予防処置を促す
- 口腔機能の発達などについて理解し、保護者へ説明する
- 歯科健診時には虐待等も考慮し、必要な場合は適切に対応する
- 養育上支援を必要とする家庭を把握した場合、「養育支援ネット※」を活用して保健機関（各区役所・支所のこども保健係）との連携を図る

行政の取り組み

- 歯科健診、および歯科健康教育を実施して、むし歯予防や口腔機能の健全な発達を促す
- 乳幼児健診での歯科保健指導内容の充実を図り、健康を育むための歯と口の健康づくりをすすめる
- う蝕活動性試験の結果、むし歯になる可能性が高い「ハイリスク」判定児への歯科保健指導を実施して、むし歯の発生および重症化を防ぐ
- フッ化物塗布、歯みがき剤などフッ化物利用の継続の必要性について啓発する
- 歯ブラシによる喉突き事故の防止について啓発する
- 健診結果等を分析して、市民へわかりやすく情報発信する
- 重点地域を選定し、地域の特性に応じたハイリスク者対策をする
- 口の機能は段階的に成長していくため、食事の形態はそれに依りてすすめていくよう啓発する

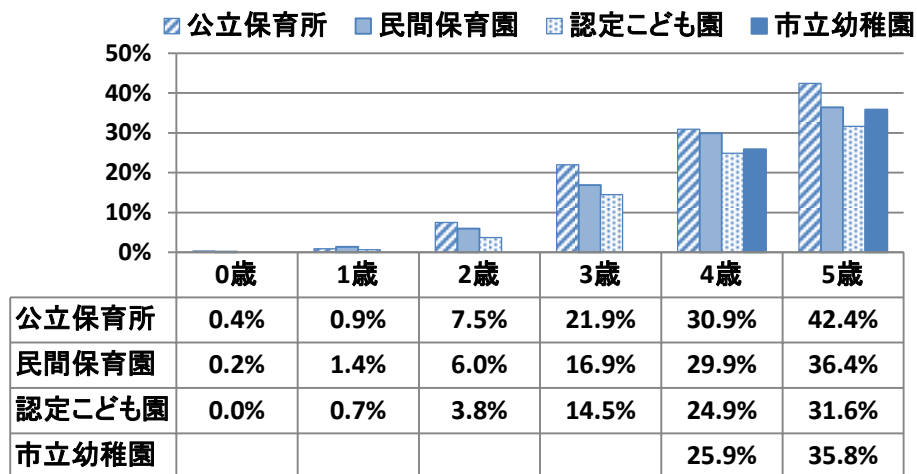
※養育支援ネット：医療機関と保健機関の連携を推進するために兵庫県下の市町で実施している情報提供システム

(2) 保育所（園）、幼稚園、認定こども園における取り組み

現 状

- 保育所（園）、幼稚園、認定こども園では、歯科健診結果を実施するとともに、必要な場合は、受診勧奨を行う（平成 28 年度受診者数：公立保育所 5,303 人、民間保育園 8,598 人、認定こども園 8,747 人、市立幼稚園 2,217 人）

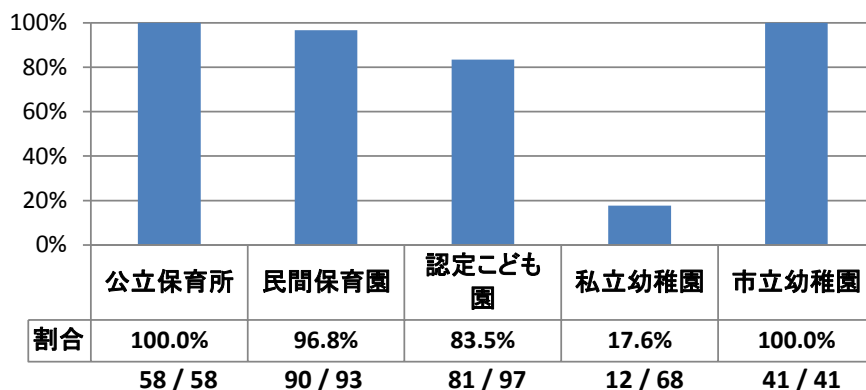
施設別のむし歯を持つ児の割合



神戸市こども家庭局、神戸市教育委員会 調査

- 保育所（園）、幼稚園、認定こども園に通っている 4 歳、5 歳児クラスの希望者を対象に、フッ化物洗口を実施 平成 28 年度の実施率は 79.0%（282 / 357）

施設別のフッ化物洗口実施割合（平成28年度）



神戸市こども家庭局・神戸市教育委員会 調査

課 題

- 歯科健診実施後の受診勧奨などの充実
- 保護者に対する健康教育の充実
- 私立幼稚園などのフッ化物洗口の実施率の向上

推進方策

歯科健診、歯科健康教育を引き続き実施していく。また、フッ化物洗口の未実施の園については、神戸市歯科医師会の協力のもと、フッ化物の有効性・安全性について、幼稚園や保護者の理解を得ながら、拡大していく。

市民の取り組み

- ・保護者は、保育所（園）・幼稚園・認定こども園の歯科保健の取り組みに関心を持ち、積極的に参加する
- ・保護者はフッ化物洗口の有効性・安全性について理解し、こどもに受けさせる

関係機関の取り組み

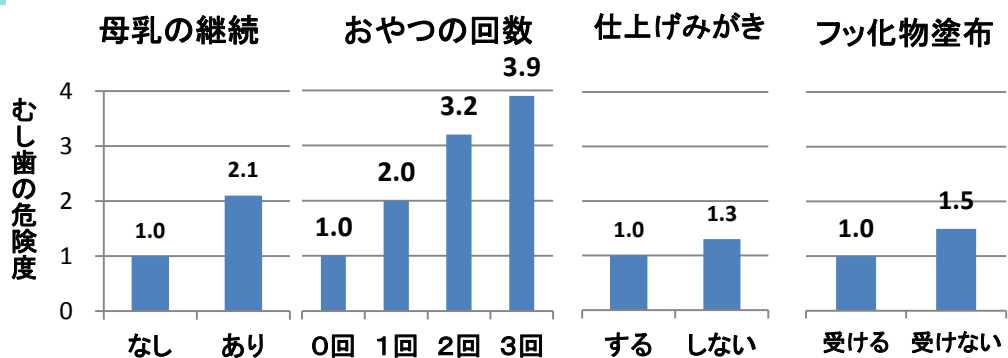
- ・こどものかむ力や口腔機能の発達に関する情報を発信する
- ・歯ごたえがある食材・献立の導入を充実する
- ・こどもの歯と口の健康に関して保護者へ情報提供する
- ・フッ化物に対する正しい知識を持ち、むし歯予防対策として普及・啓発する
- ・歯科健診、健康教育、フッ化物洗口の実施について充実を図る
- ・フッ化物洗口の実施率の向上を図るために、行政と連携する

行政の取り組み

- ・保育所（園）・幼稚園・認定こども園では、年に1～2回、歯科健診を実施するとともに、健診結果を保護者に知らせ、治療が必要な場合は歯科診療所への受診をすすめる
- ・歯の健康サポーター（歯科衛生士）などによる健康教育を実施して、こどもに歯やかむことの大切さを伝え、自分で歯と口の健康を守る習慣を身につけさせる
- ・フッ化物洗口について園の理解が得られるよう啓発して、実施する園を拡大する
- ・保護者を対象とした「食育ひろば」では、資料をもとに「噛ミング30（カミングサンマル）」を含めた食育実践について啓発する



生活習慣とむし歯の関係（神戸市幼児歯科健診結果より）



多変量解析：性別、出生順位、国籍、就寝時間を調整

1歳6か月における生活習慣が3歳児歯科健診でのむし歯の有無に与える影響について調査した結果、母乳の継続、おやつ回数が多い、毎日ジュースを飲む、仕上げみがきをしない、フッ化物塗布を受けないなどの場合、むし歯の危険度が高いことがわかった。

The Influence of Lifestyle on the Incidence of Dental Caries among 3-Year-Old Japanese Children.
International Journal of Environmental Research and Public Health, 2014. 11

4. 学齢期（6～17歳）

目標：むし歯を予防し、歯と口の健康づくりの基礎をつくる

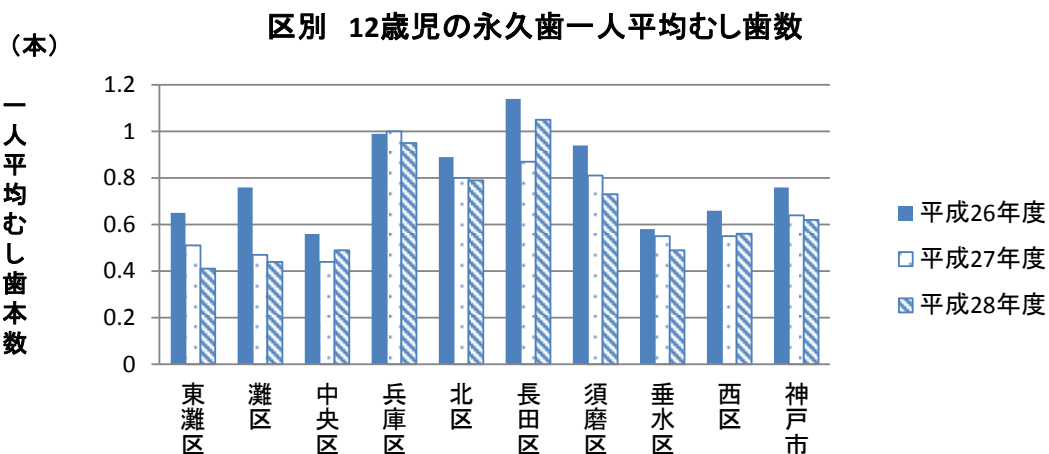
生涯を通じた歯と口の健康づくりの基盤を形成するため、重要な時期である。顎の成長が著しく、乳歯から永久歯にはえかわり、14歳頃に永久歯の歯並びが完成するという、自分自身の成長発育を実感できる時期。生え変わりの時期はかみづらく、汚れも残りやすいため、むし歯や思春期性歯肉炎に注意が必要である。「自分の歯と口の健康は自分で守る」意識を持ち、実践する態度の育成が求められ、学校保健教育を充実する等、予防に重点をおいて取り組む必要がある。

現状

歯科健診結果

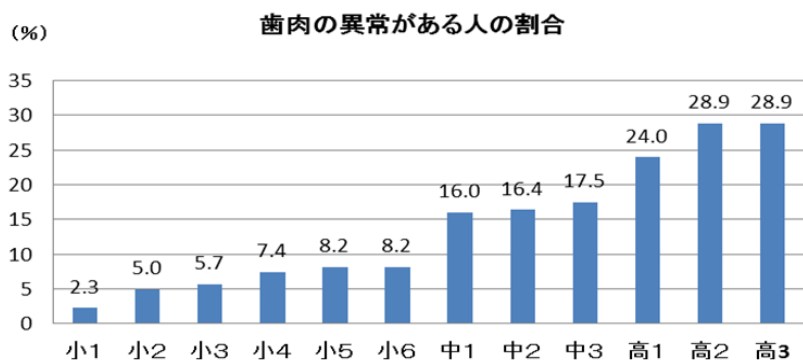
- 12歳児にむし歯を持つ人の割合と一人平均むし歯数は、年々減少しているが、地域格差がある

		平成24年度	平成28年度	動向
1人平均むし歯数	12歳児	0.83本	0.62本	



神戸市教育委員会調査

- 年齢が上がると、歯肉の異常のある人の割合が増加している



平成28年度 神戸市学校保健統計

課題

- ・ 歯科健診実施後の受診勧奨の充実
- ・ むし歯の地域格差が顕著である
- ・ 中学生・高校生において歯肉に異常がある人の割合の増加が課題
- ・ 歯と口の健康づくりを通して、かむことの大切さを啓発し食育を推進することが課題

推進方策

生涯における歯と口の健康づくりを考えるため、むし歯や歯周病の予防とともに、食育の視点も踏まえ、歯科口腔保健活動を行う。歯科健診や歯科健康教育および学校保健委員会などを活用して、心身ともに健康な児童生徒を育成する。

学校だけでなく家庭での取り組みも重要であり、保健だよりや学校給食だよりなどを通して、児童生徒や保護者へ啓発する。

市民の取り組み

- ・ 学校での歯科健診結果にて要治療と指摘されたら、早急に受診する
- ・ むし歯予防のためにフッ化物を利用する
- ・ 歯肉炎の予防のために正しい歯みがき習慣をつける
- ・ 保護者は、こどもの歯と口の状態を把握し、適切な食生活、仕上げみがきなどを行う
- ・ かかりつけ歯科医を定期的に受診する
- ・ こどものはえかわり時期のかみ合わせに注意する
- ・ しっかりかむことを意識する

関係機関の取り組み

- ・ 児童生徒や保護者に対して、歯と口の健康づくりに関する情報提供をする
- ・ 学校歯科健診結果を基に受診勧奨をする
- ・ 学校歯科医や外部の専門家、教職員による歯科健康教育を充実させる
- ・ 学校において、むし歯や歯肉炎の原因やその予防に関する健康教育を充実させる
- ・ 歯科医師等は、治療のみならず予防の意識を持つための働きかけを行う
- ・ 給食の献立に、かむことを意識したメニューを取り入れる
- ・ 食後の歯みがきを習慣づけるよう、取り組みをすすめる
- ・ 歯や顎を外傷から守るため、スポーツの時のマウスガードの使用をすすめる

行政の取り組み

- ・ 学校等と連携して、歯と口の健康教育を推進する
- ・ 関係機関と連携し、保護者に対して歯と口の健康づくりについて（フッ化物利用も含めて）啓発する
- ・ 学校でのフッ化物洗口の実施について調査・検討する
- ・ よい歯の表彰、歯・口の健康に関する図画ポスターコンクールなどを実施する
- ・ たばこが歯や歯肉に及ぼす影響について周知する

5. 若年期（18～39 歳）

目標：歯と口の健康づくり習慣を確立し、歯周病を予防する

学校保健以降 40 歳までは、歯科口腔保健の制度が空白のため、定期的な歯科健診を受ける機会がなくなり、歯と口の健康づくりが不十分になりやすい時期である。

現 状

- ・ 35 歳は区役所での歯周病検診が受診可能（平成 28 年度 198 人受診）

課 題

- ・ 事業所歯科健診がなく、歯科健診を受診する機会がない
- ・ 仕事や学生生活により生活習慣の乱れが生じやすい

推進方策

むし歯や歯周病に関する知識を情報提供することにより、自分の歯の健康は自分で守るという意識を持たせる。

市民の取り組み

- ・ 自分の歯と口の状態を知り、自己管理することの大切さを理解する
- ・ 歯周病の原因やその予防法について理解し、実践する
- ・ 歯と口の健康のために、正しい歯みがき習慣を身につける
- ・ 歯間清掃用具の必要性を理解して、使用する
- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯石除去等の専門的口腔ケアを受ける
- ・ 対象年齢では、歯周病検診を受け、全身を健康に保つ
- ・ よくかんでメタボリックシンドロームを予防する

関係機関の取り組み

- ・ 大学は学生への歯科健診を拡充する
- ・ 企業は、職場における歯科保健活動の必要性や有用性について理解し、歯科健診の導入を検討する
- ・ 歯科医師や医師は機会を捉え、歯周病についての知識や予防の必要性を啓発する

行政の取り組み

- ・ 歯周病と全身疾患との関連について周知し、口の健康が全身の健康につながることを啓発する
- ・ 歯周病は生活習慣病であり、清掃不良により重症化するため、口腔衛生管理の重要性について啓発する
- ・ たばこが口に及ぼす影響について啓発して禁煙を促す
- ・ かかりつけ歯科医での定期的な受診の必要性について啓発する
- ・ 職域保健と連携して歯科口腔保健について情報発信する

歯周病・むし歯と全身疾患との関連

歯周病やむし歯は口の中にとどまらず、全身の健康へ影響する。糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病や、誤嚥性肺炎、感染性心内膜炎、早産・低体重児出産などとの関連がわかっている。

① 糖尿病

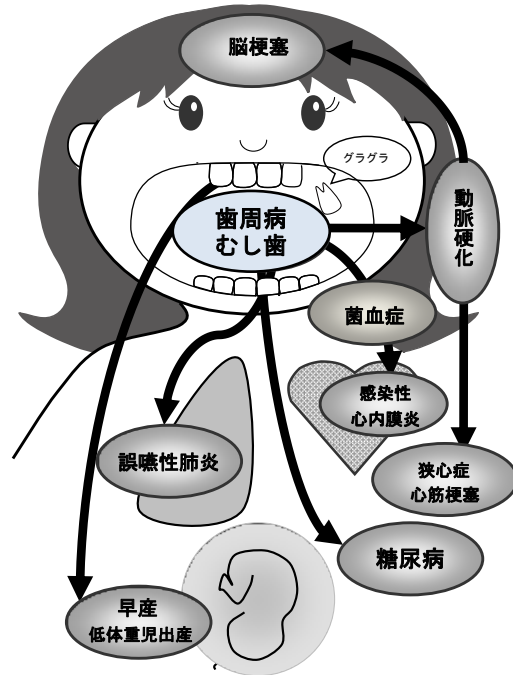
糖尿病で血糖コントロールができていない人は、免疫力や治癒力が低下して歯周病が悪化しやすくなる。また、歯周病の人は、炎症を引き起こす物質（サイトカイン）が過剰に作られ、血糖をコントロールするホルモン（インスリン）の働きが低下して、糖尿病を悪化させるなど、歯周病と糖尿病とは、相互に影響する。

② 誤嚥性肺炎

歯周病菌などの口の中の細菌を、だ液とともに誤って飲み込むこと（誤嚥）により、肺炎を発症することがある。特に、飲み込む力が衰えている高齢者、脳血管障害の後遺症で寝たきりの方などに多く発症している。口の中の清潔を保つことが、誤嚥性肺炎の予防に効果的。

③ 感染性心内膜炎

むし歯菌などが血管内に入り込み、全身の血管に運ばれ、菌が心臓の内膜にとりついて心内膜炎を起こし、感染性心内膜炎となることがある。そのため、人工弁置換術後などの患者は、出血を伴う歯科治療（抜歯、歯石除去など）の前には、あらかじめ抗生物質を服用する必要がある。（米国心臓病協会ガイドライン、日本循環器学会ガイドライン）



④ 早産・低体重児出産

歯周病になると、サイトカインや子宮収縮を促すホルモン（プロスタグランジン）などが過剰に産生されるため、重度の歯周病の妊婦では、早産・低体重児出産となることがある。

⑤ 動脈硬化（脳梗塞・狭心症・心筋梗塞など）

歯周病菌が血液中に入り血管壁に取り付くと、コレステロールに取り囲まれて血管が狭くなり、動脈硬化を起こすことがある。取り付く場所が、脳血管であれば脳梗塞、心臓の冠動脈であれば狭心症・心筋梗塞に進展する。

6. 壮年期（40～64 歳）

目標：歯の喪失を防止するため、歯周病を予防し、よくかんで健康増進

法律に基づく歯科健診制度がないため、定期的な歯科健診を受ける機会が少なくなる
とともに、仕事等が多忙であるという理由から生活習慣の乱れが生じ、歯と口の健康づ
くりに対する取り組みが不十分になりやすい。

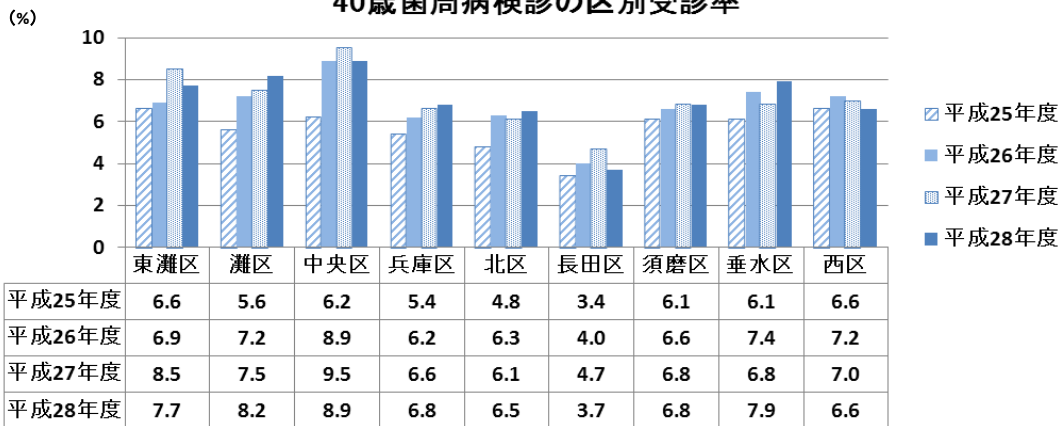
現 状

- 歯周病検診の結果では、歯周病や喪失歯をもつ人の割合がともに悪化

		平成24年度	平成28年度	動向
40歳	進行した歯周炎を有する人の割合	36.9%	40.3%	
	喪失歯のない者の割合	88.8%	81.1%	

- 平成28年度歯周病検診の受診率は、40歳で7.2%、50歳では7.8%と低い

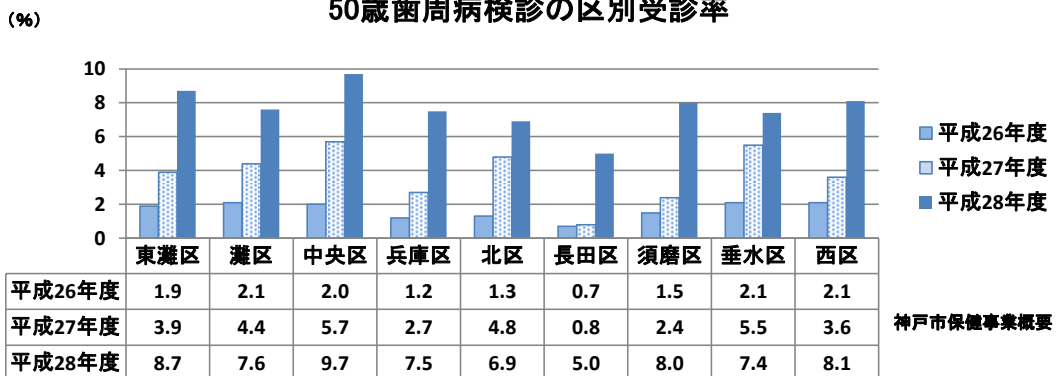
40歳歯周病検診の区別受診率



区別受診率：歯科医療機関の所在区別の受診者数 / 居住区別の発送数

神戸市保健事業概要

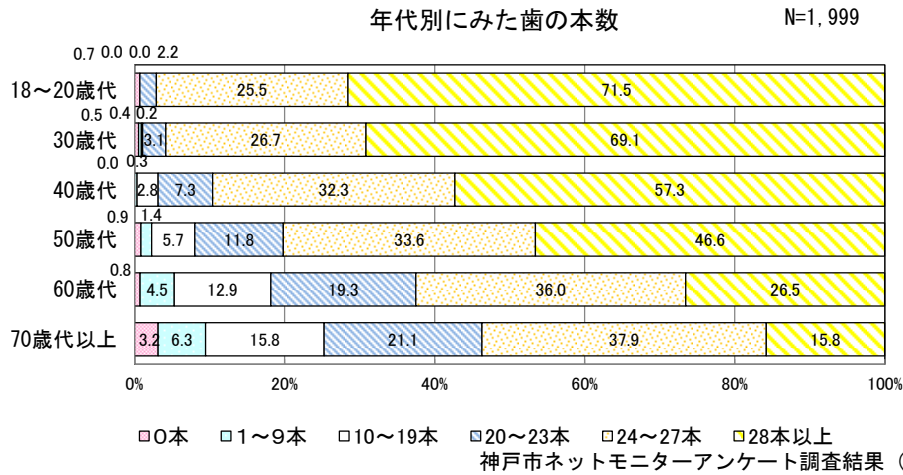
50歳歯周病検診の区別受診率



区別受診率：歯科医療機関の所在区別の受診者数 / 居住区別の発送数

神戸市保健事業概要

- ・年齢が上がるにつれ、自分の歯を失っている人が増えている



課題

- ・歯周病検診の受診率が低いため、年齢とともに歯を失っている
- ・40歳では歯周病にかかっている人が増加している

推進方策

歯周病が全身の健康に影響するなど歯周病に関する正しい情報提供を行い、広く注意喚起をする。

市民の取り組み

- ・自分の歯と口の状態を知って、自己管理することの大切さを理解する
- ・歯周病の原因やその予防法について理解し、実践する
- ・歯と口の健康のために、正しい歯みがき方法を身につける
- ・歯間清掃用具の必要性を理解して、使用する
- ・歯周病検診などを受け、歯周病を予防して、全身の健康を保つ
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯石除去等の専門的口腔ケアを受ける
- ・よくかんでメタボリックシンドロームを予防する

関係機関の取り組み

- ・企業は、職場における歯科保健活動の必要性や有用性について理解し、歯科健診の導入を検討する
- ・歯科医師や医師は機会を捉え、歯周病についての知識や予防の必要性を啓発する
- ・歯周病と糖尿病の関連などを理解して、医科歯科連携に努める

行政の取り組み

- ・歯周病と全身疾患との関連について周知し、口の健康が全身の健康につながることを啓発する
- ・歯周病は生活習慣病であり、清掃不良により重症化するため、口腔衛生管理の重要性を啓発する
- ・たばこが口に及ぼす影響について啓発して禁煙を促す
- ・かかりつけ歯科医での定期的な受診の必要性について啓発する
- ・職域保健と連携して、歯科健診等の歯科口腔保健について情報発信する

7. 高齢期（65 歳以上）

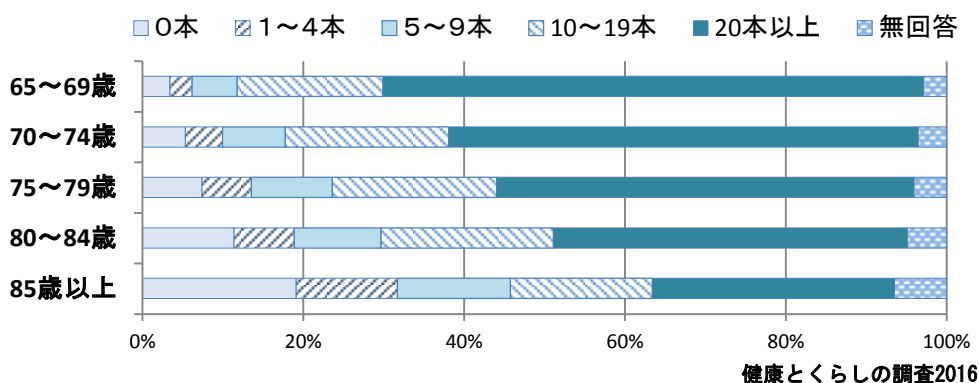
目標：歯の喪失を防止し、口の中を清潔にして、口から食べて活力維持

高齢者は、加齢および服用している薬の副作用にて、だ液が減少するなどの影響により、むし歯や歯周病が進行しやすくなる。また、歯の喪失などにより口腔機能が低下して、誤嚥・窒息を起こしやすくなる。オーラルフレイルを早期発見し、フレイル予防につなげることが重要。

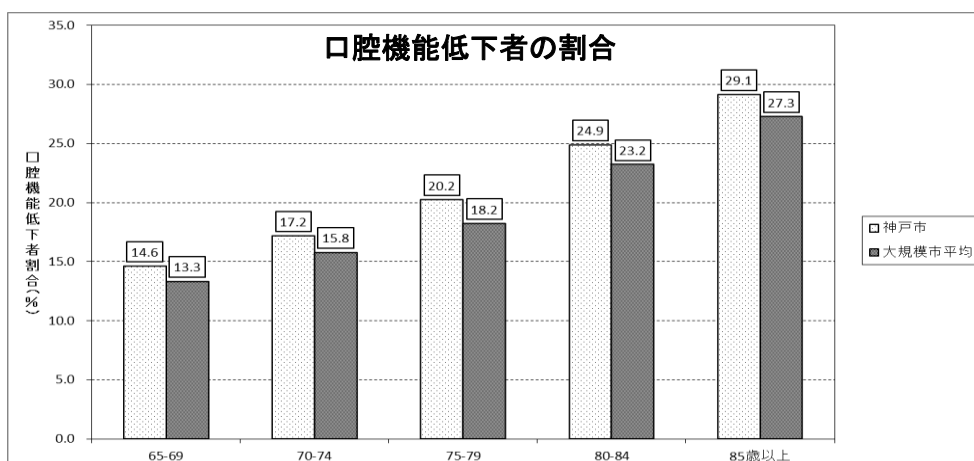
現状

・65 歳以上の要介護・要支援認定を受けていない高齢者を対象とした「健康とくらしの調査 2016」によると、年齢があがるほど、残存歯数は減少している。大規模市※平均と比較して、神戸市では、残存歯数は多いが口腔機能低下者の割合は高い。

年齢別にみた残存歯数



口腔機能低下者の割合



※大規模市：柏市・松戸市・船橋市（千葉県）、八王子市（東京都）、横浜市、新潟市、名古屋市、福岡市、健康とくらしの調査 2016

課題

- ・自分の歯を失っている高齢者が多い
- ・歯周病が全身疾患に与える影響や誤嚥性肺炎など、歯科と全身の健康に関する知識の普及啓発が課題
- ・口腔機能を低下させない取り組みが重要必要

推進方策

歯や口の健康を保つことは、豊かな食生活をもたらし、生活の質を高め、咀嚼・嚥下機能の維持やADL（日常生活動作）を低下させないためにも重要である。フレイルチェックや介護予防などの取り組みを通して、口腔機能を維持・向上して、活力に満ちた生活を送ることができるよう支援する。

市民の取り組み

- 自分の歯と口の状態を知ること、自己管理の大切さを理解する
- 歯の喪失や口腔機能の低下が健康に及ぼす影響について知る
- 歯と口の健康のために、正しい歯みがき習慣等を身につける
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診をする
- だ液腺マッサージや口の体操を行い、口腔機能を維持・向上させる
- よくかむことで脳を刺激し、日頃から認知症予防に努める

関係機関の取り組み

- 歯科医師、医師、歯科衛生士等は様々な機会を捉え、高齢期の歯科保健について啓発する
- 歯科健診の定期的な受診の必要性について啓発する
- 必要な歯科治療等を行い、口腔機能を維持・回復して、オーラルフレイル予防に努める
- かかりつけ歯科医として、認知症などの気づきに努め、早期発見・早期治療につなぐ

行政の取り組み

- 歯の喪失が体の健康に大きく影響すること、その原因や予防に関する知識の普及に努める
- 根面むし歯※を防ぐため、フッ化物の利用について啓発する
- 誤嚥性肺炎の予防について啓発する
- 口の健康を維持することが介護予防につながることを啓発する
- フレイルチェックや歯科健診などの機会をとらえ、オーラルフレイルを早期発見し、フレイル対策につなぐ
- 高齢者の集いの場などにおいて、オーラルフレイルの予防について啓発する
- かかりつけ歯科医での定期的な受診が定着するよう重要性を啓発する
- 関係機関と連携して認知症等について情報提供する

※根面むし歯：歯の根の部分にできるむし歯。本来なら、歯肉に覆われているが、歯周病等で歯肉が退縮し、この部分が露出すると、むし歯になりやすい。



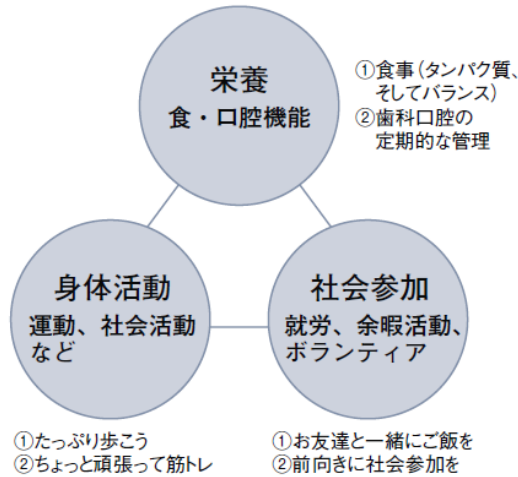
フレイルチェック

平成29年度より、加齢による心身の活力の低下で介護に移行しやすい状態を早期に発見し、生活習慣を見直す機会を提供するとして、市民健診会場、フレイルチェック実施機関（薬局）等で実施。心身の機能低下だけでなく、「半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。」などの質問や、咀嚼・嚥下などの口腔機能も確認できる内容。



オーラルフレイルについて

オーラルフレイルとは、滑舌低下、食べこぼし、わずかのむせ、かめない食品の増加などの「口腔機能のささいな衰え」をいう。フレイル（心身の活力低下）の入口であり、放っておくと、フレイルや要介護につながるため、オーラルフレイルを早期発見して、口腔機能を回復することで、フレイルを予防し健康寿命を延伸することが重要である。



健康寿命のための「3つの柱」

東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢ら フレイル予防ハンドブックより引用

オーラルフレイルチェック

- かめない食べ物が増えた
- 歯の本数が20本未満である
- 食べこぼしが増えた
- 飲み物などでむせることが増えた
- 最近、滑舌が悪くなったと言われる
- 口の渇きが気になる

あてはまる項目があれば、オーラルフレイルがはじまっています。

オーラルフレイルの負の連鎖



【オーラルフレイル】

3項目以上…口の働きが“衰えている”

残っている歯が20本未満	咀嚼(かむ)力が弱い	舌の力が弱い
滑舌の低下(舌の巧みさ)	固い食品が食べづらい	むせが増えてきた

新規発症の危険度(約4年間追跡)

	正常群	オーラルフレイル群
身体的フレイル	1.0	2.41倍
サルコペニア	1.0	2.13倍
要介護認定	1.0	2.35倍
総死亡リスク	1.0	2.09倍

東京大学 田中友規、飯島勝矢ら. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2017

65歳以上の健康な約2,000人を追跡した結果、口の働きが衰えているオーラルフレイル群では、4年後に要介護認定の割合は2.35倍、死亡率が2.09倍でした(東京大学高齢社会総合研究機構 田中ら)。

ささいな口の衰えを見逃さないことが重要です。



誤嚥性肺炎と口腔機能向上について

誤嚥性肺炎の予防とは・・・

誤嚥性肺炎とは、口の中の細菌が食物やだ液とともに誤って肺に入ったために起こる。要介護高齢者の直接的な死亡原因の1位は肺炎で、肺炎の約7割は誤嚥性肺炎といわれている。

高齢者に歯科衛生士が定期的に専門的口腔ケアを行うことにより、何もしない人と比べて、発熱が50%、肺炎が60%、死亡率が40%に減少する効果が得られた。

誤嚥性肺炎を予防するためには、口腔ケアを行い口の中の細菌を減らすことが重要。

口腔機能向上とは・・・

口腔機能の向上とは、『口腔ケア（口の清掃）』と『機能訓練』がある。

『口腔ケア』とは、口の中をきれいにして口の中の細菌を減らすこと。歯ブラシや歯間ブラシなども使って歯と歯の間もみがくとよい。入れ歯は、入れ歯用のブラシや洗浄剤を使う。舌の表面が白っぽくなる舌苔がある場合、口臭の原因になるので、舌の掃除も必要。

『機能訓練』とは、咀嚼（かむ）・嚥下（のみこむ）機能の維持向上のために口の周りの筋肉を鍛えること。舌や口を動かす体操などを行うことにより、口の機能が向上する。だ液腺マッサージにより、だ液が出て、嚥下がスムーズにできるようになる。



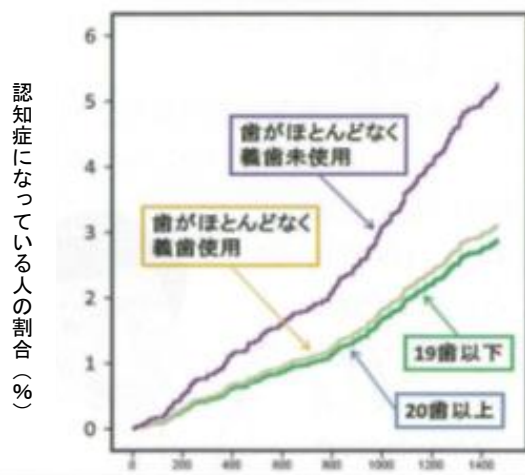
だ液腺マッサージ

口腔機能向上の効果

高齢者が口腔機能の向上に取り組んだ結果、約80%の人に味覚が改善し、86%の人が、介護度が改善・維持したという効果がみられた。口腔機能の向上に取り組み、口の機能を維持することにより、食事がおいしく、誤嚥性肺炎も予防できる。よくかむことで脳も活性化する。



認知症発症と歯数・義歯使用との関係



歯数・義歯使用と認知症発症との関係

日数

65歳以上の方を4年間追跡した結果、自分の歯が20本以上ある人を基準にすると、歯がほとんどない人は、1.85倍認知症になりやすい。しかし、歯がほとんどないが、義歯を使っている人は1.09倍にすぎなかった。

また、19本以下のほうが、20本以上の人に比べて1.21倍要介護認定を受けるリスクが高かった。

歯を失うと認知症や要介護状態になりやすい。

(神奈川県歯科大学 山本達生教授)