

# こうべ歯と口の健康づくりプラン(第2次) 生涯、自分の口でおいしく食べるために

平成28年11月8日(いい歯の日)に「神戸市歯科口腔保健推進条例」が施行されたことを踏まえ、「こうべ歯と口の健康づくりプラン(第2次)」(平成30年度～5年間)を策定しました。



## 第1章 計画の基本

### 目 標

#### (1) 生涯、自分の口でおいしく食べる

歯を失う原因である「むし歯」や「歯周病」を予防して8020はちまるにいまる(80歳で20本以上自分の歯を残すこと)を達成するとともに、オーラルフレイルを予防して口の機能を維持することにより、健康寿命の延伸につなげる。

#### (2) 口の健康から全身の健康づくり

歯周病は、糖尿病、動脈硬化、誤嚥性肺炎、感染性心内膜炎、早産など、さまざまな全身の健康に影響するため、歯周病を予防して全身の健康づくりを推進する。

#### (3) 健康格差の縮小

誰もが生涯にわたって切れ目なく、歯と口の健康を守ることができるように社会環境を整備するなど、健康格差の縮小をめざす。



## 第2章 神戸市の歯科口腔保健対策の現状と方向性

### 施策展開における視点

歯みがきだけじゃ  
むし歯は防げないの!?



#### 科学的根拠に基づく施策

むし歯予防のためのフッ化物の利用、ならびに、歯周病予防のためのセルフケアと歯科医師・歯科衛生士による専門的口腔ケアを推進する。

##### むし歯予防

フッ化物の利用：

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ゆすごう
フッ化物塗布	30～40%	年に2～4回は歯科医院で塗ってもらおう
フッ化物配合歯みがき剤	20～30%	1日2回以上使おう

シーラント：臼歯の溝を樹脂で埋める方法

##### 歯周病予防

歯みがきなどによる歯垢除去

歯科衛生士などによる歯石除去  
(専門的口腔ケア)



#### 健康寿命の延伸

生涯いきいきと自分らしい生活を送るために、口腔機能を維持してQOL（生活の質）の高い生活を送ることが重要である。

#### 健康格差の縮小

社会経済的な状況が不利な人ほど、不健康であることがわかっているため、社会環境を整備することにより、健康格差の縮小をめざす。

### 施策展開における重点項目

#### むし歯予防

科学的根拠に基づくフッ化物の応用が効果的。特に、社会経済的要因などにより、むし歯予防対策が充分でない人に対するフッ化物応用が重要である。

#### 学齢期以降の歯周病対策

日頃のセルフケアと定期的な歯科医院での専門的口腔ケアが重要。各ライフステージに応じた習慣づけが必要である。

#### 口腔機能の維持・向上（オーラルフレイル対策）

口腔機能に関する情報を提供し、オーラルフレイルを早期に発見し改善することで、全身のフレイル予防、ひいては健康寿命の延伸につなげる。

# 第3章 ライフステージに着目した施策の展開

<p>すべてのライフステージにおける取り組み</p>	<p><b>「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に受診する</b>                  歯科医院を定期的に受診してフッ化物塗布・歯みがき指導・歯石除去などを受けよう！</p>	<p><b>歯垢をとる（フラーコントロール）</b>                  むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラーク）を歯ブラシや歯間清掃用具などを使って取り除こう！                  場所に合わせて使い分けよう！                  糸つきようじ、ワンタフトブラシ、歯間ブラシ</p>	<p><b>フッ化物を利用する</b>                  むし歯予防のためにフッ化物（フッ化物洗口・フッ化物塗布・歯みがき剤）を使おう！                  フッ素                  定期的に塗ると効果がアップ！</p>	<p><b>噛ミン30（カミングサンマル）</b>                  歯ごたえのある食品を選び、ひとくち30回以上よくかんで食べよう！                  ひとくち30回よくかんで食べよう</p>	<p><b>たばこを吸わない</b>                  喫煙は、歯周病を悪化させる最大要因！                  口腔がんの危険性も！</p>	
<p>ライフステージ</p>	<p>妊 娠 期</p>	<p>乳 幼 児 期 0～5歳</p>	<p>学 齢 期 6～17歳</p>	<p>若 年 期 18～39歳</p>	<p>壮 年 期 40～64歳</p>	<p>高 齢 期 65歳以上</p>
<p>目 標</p>	<p>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</p>	<p>こどもの歯を守り、かむ・話すなどの口の機能を育てる                  家庭・地域                  保育所（園）・幼稚園・認定こども園</p>	<p>むし歯を予防し、歯と口の健康づくりの基礎をつくる</p>	<p>歯と口の健康づくり習慣を確立し、歯周病を予防する</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>現 状 と 課 題</p>	<p>● 妊婦歯科健診の受診率向上が課題                  ● 進行した歯周炎の妊婦の割合が増加</p>	<p><b>3歳児 むし歯を持つ割合</b>                  (％)                  東灘 中央 兵庫 北 長 須 垂 西                  灘 央 庫 田 磨 水</p> <p><b>12歳児 一人平均むし歯数</b>                  (本)                  東灘 中央 兵庫 北 長 須 垂 西                  灘 央 庫 田 磨 水</p> <p><b>歯肉に異常がある割合</b>                  (％)                  小 小 小 小 小 小 中 中 中 高 高 高                  1 2 3 4 5 6 1 2 3 1 2 3</p> <p>● 3歳でむし歯を持つ児の割合は、区により約1.7倍の差がある                  ● 保育所（園）・幼稚園・認定こども園でのフッ化洗口実施率は79%</p> <p>● 12歳児一人平均むし歯数では、約2.6倍の地域格差がある                  ● 中学生・高校生は、歯肉に異常がある人の割合が増えている                  ● 歯科健診後の受診勧奨が課題</p>	<p>● 年齢があがると自分の歯を失っている                  ● 歯周病検診の受診率向上が課題</p>	<p><b>歯周病・むし歯と全身との関連</b></p>	<p><b>口腔機能低下者の割合</b>                  (％)                  65～69歳 70～74歳 75～79歳 80～84歳 85歳～</p> <p>● 健康な高齢者でも、年齢があがると口腔機能が低下している</p>	<p>● 年齢があがると自分の歯を失っている                  ● 歯周病検診の受診率向上が課題</p>
<p>取 組 み (令和4年度 現在)</p>	<p>妊婦歯科健診・歯科保健指導</p>	<p>乳児健診での歯科相談                  幼児健診での歯科健診・フッ化物塗布                  2歳児むし歯予防教室                  保育所（園）・幼稚園・認定こども園における歯科健診・フッ化物洗口</p>	<p>学校における歯科健診・健康教育                  よい歯の表彰                  小学校におけるフッ化物モデル事業</p>	<p>40歳・50歳・60歳歯周病検診・歯科保健指導</p>	<p>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ろう                  オーラルフレイル対策                  65歳オーラルフレイルチェック                  後期高齢者（75歳）                  歯科健診・歯科保健指導</p>	<p>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ろう</p>
<p>ライフステージに応じた歯科相談、歯の健康サポーターなどによる歯科健康教育、歯と口の健康週間（6月4日～10日）、いい歯の日（11月8日）などにおける歯科口腔保健啓発</p>						

## 第4章 分野別にみた施策の展開

### 1. 障害者への歯科保健医療対策

神戸市立こうべ市歯科センターでは、地域の歯科診療所での治療が困難な人を対象に専門的な医療に対応している。

こうべ市歯科センター : TEL 612-8020、FAX 612-8021

### 2. 地域包括ケアに向けた取り組み

住み慣れた地域で口腔機能を維持できるよう、切れ目のない歯科保健医療体制として、訪問歯科診療・訪問口腔ケア事業を実施している。

神戸市歯科医師会 歯科保健推進室 : TEL 391-8020、FAX 391-6480



### 3. 救急医療対策（歯科）

休日歯科診療所において、休日（日曜、祝日など）に、外傷で歯が折れる、抜ける、歯が痛む場合などに、応急歯科診療を行っている。

休日歯科診療所 : TEL 331-8099、FAX 392-8099

### 4. がん対策（口腔がん）

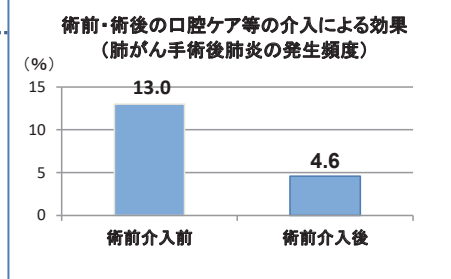
口腔がんは、顎口腔に発生する悪性腫瘍で、舌がんが約6割を占める。30年前と比べて、死亡者数は約4倍に増加。誘因は、喫煙や飲酒、むし歯や不適合義歯による刺激など。食べる・飲み込む・話すなど口の機能に影響を及ぼすため、早期発見・早期治療が重要である。口腔がん検診を実施している。

神戸市歯科医師会 : TEL 391-5150、FAX 391-6480



### 5. 周術期（手術前後）などの取り組み

がん治療にあたって、または全身麻酔による手術などを受けるとき、肺炎などの合併症を予防するため、医科からの紹介により歯科医療や歯科衛生士による専門的口腔ケアを受ける。



### 6. 災害時における歯科保健医療対策

誤嚥性肺炎による震災関連死を防ぐために、非常持出袋の中に、歯ブラシ、デンタルリンスなどの口腔ケア用品を準備する。



# 健口生活で歯ッピーライフ

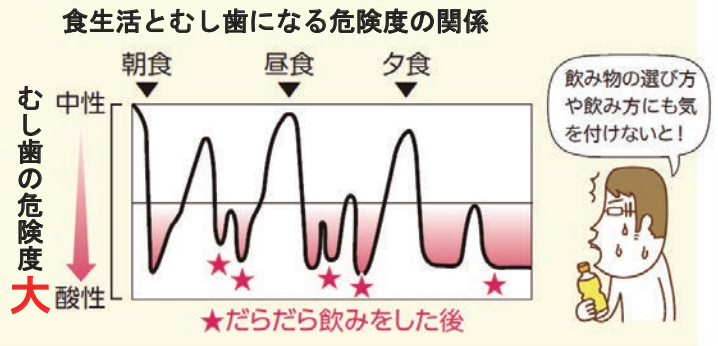


## お口の健康セルフチェック

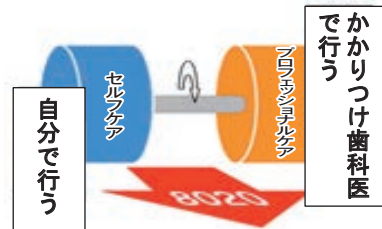
- 冷たいものや熱いものがしみる
- 食べ物がよくはさまる
- だらだら飲んだり食べたりする
- かかりつけ歯科医がない
- 定期的に歯科医院に受診していない
- 歯間ブラシまたは糸つきようじを使わない
- フッ化物配合歯みがき剤を使わない
- ひとくち30回以上かまない
- たばこを吸っている

あてはまる項目があれば、要注意！

歯周病は、骨を破壊して歯がグラグラと動き出し、抜けます。歯周病の予防は、歯ブラシや歯間清掃用具などを使って歯垢を除去すること、たばこを吸わないこと、かかりつけ歯科医を定期的に受診することが必要です。むし歯予防には、フッ化物を利用しましょう。



### 歯と口の健康づくりの目標



生涯、口から食べて自分らしい生活を送る



## 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の機能低下のこと。放っておくとフレイルや要介護になるため、口や舌の体操などが必要です。

### オーラルフレイルの負の連鎖

