

# 第2次裾野市歯科保健計画

令和3年3月 裾野市



## 計画の基本理念

歯と口腔の健康づくりは、生涯、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たし、食べる喜びや話す楽しみ等のQOL（生活の質 Quality Of Life）の向上につながります。

歯と口腔の健康は全身の健康状態にも大きく影響します。そのため、いつまでも自分の歯でしっかりと噛み、食べることができるよう、市民一人ひとりが歯と口腔の健康づくりに取り組むことを目指し、歯科口腔保健を推進していきます。

すてきな笑顔 そろった歯 のこしていこう  
8020



## 計画の期間

計画の期間は、令和3年度（2021年度）から令和13年度（2031年度）までの11年とします。

5年後の令和7年度には目標の達成状況の評価と社会情勢の変化などに応じて見直しを行います。



## 計画策定の背景と目的

本市では、全国に先駆けて平成 22 年 12 月に「裾野市民の歯や口腔の健康づくり条例」を制定しました。条例では、歯科疾患の早期発見・早期治療が重要であるとの考えのもと、8020運動の推進とともに、生涯にわたる歯や口腔の健康づくりに関する市民の自主的な努力の推進や、保健医療・公衆衛生・社会福祉・教育その他の関連施策との有機的な連携を図っています。本計画は、歯と口腔の健康保持をよりいっそう推進し、生涯にわたる健康と生活の質の向上を目指し策定するものです。

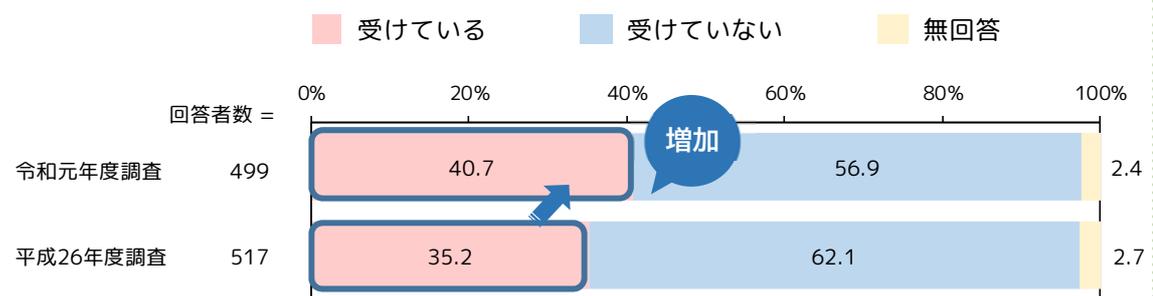


## アンケートからみられる裾野市の状況

### ① 治療以外で1年に1回以上定期的な歯の検診を受けている人の割合

平成 26 年度調査と比較すると、「受けている」が 5.5 ポイント増加していますが、今後も増加するように取り組みます。

〈治療以外で1年に1回以上定期的な歯の検診を受けている人の割合〉

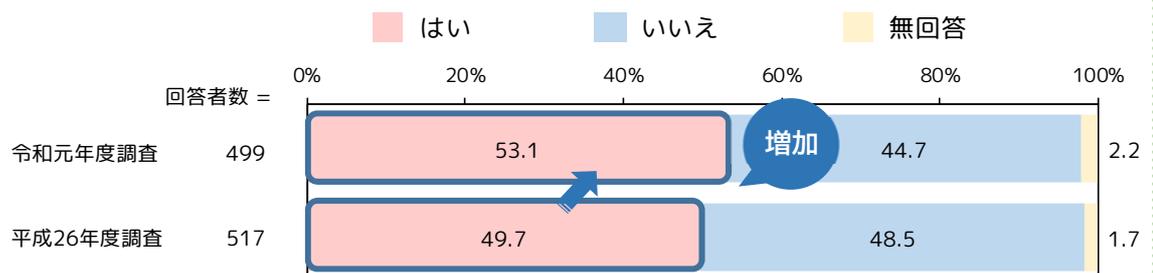


資料：令和元年度 生活習慣等に関するアンケート調査報告

### ② 歯間部清掃用具の使用の割合

平成 26 年度調査と比較すると増加していますが、使用率は半数程度に留まっています。今後も増加するように取り組みます。

〈歯間部清掃用具の使用の割合〉



資料：令和元年度 生活習慣等に関するアンケート調査報告



## 歯と口腔の健康づくりの具体的な取り組み

### (1) 健康な歯と口腔の形成

目指す姿

規則正しい生活習慣、  
バランスのとれた食事によって、  
健康な歯と口腔をつくります



#### ① 健康な口腔をつくるための生活習慣

健康な歯と口腔をつくるための  
正しい食事や生活習慣を実践  
できるよう推進します。



バランスの  
とれた  
食事をとろう

##### 〈市民の取り組み〉

- 生まれてくる子の歯を健康なものにするために、妊娠中は栄養バランスのとれた食事を取り、規則正しい生活をしましょう。
- 食事は好き嫌いなく、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- 乳歯から永久歯への生え変わり等、歯並びや咬み合わせを整えるために顎の骨や筋肉が発達できるよう姿勢を正して食べる習慣を身につけましょう。
- バランスのとれた食事を心掛け、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

#### ② むし歯の予防

歯みがき習慣やフッ化物の利用、  
間食の摂り方などに気を配るよう  
指導します。定期的に歯科検診  
を受け、デンタルフロスや歯間ブ  
ラン等の歯間部清掃用具の活用  
を促します。



##### 〈市民の取り組み〉

- かかりつけ歯科医を持ち、自分の歯や口腔の状態に関心を持ちましょう。
- 仕上げみがきの大切さを知り、保護者が仕上げみがきをしましょう。
- 正しい歯みがきの方法を身につけ、毎食後の歯みがきを実践し、自己管理する力を育みましょう。
- 毎食後に歯や口腔の手入れをしましょう。

食べたら歯を  
みがこう

## (2) 8020の推進

目指す姿

毎食後に歯や口腔の手入れを行うと共に、  
定期検診を受け、  
歯周病による歯の喪失を防ぎます



### ① 定期的な検診

成人歯周疾患検診、妊婦歯科疾患検診のほか、かかりつけ歯科医で検診を受け、歯周病の予防・早期発見に努められるよう推進します。

年に1回は  
歯科検診を  
受けよう



#### 〈市民の取り組み〉

- 妊娠期 ● 妊娠中の歯周病予防・早期発見のため、妊婦歯科疾患検診を受けましょう。
- 乳幼児期  
学童期  
青年期  
壮年期  
高齢期 ● かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。

### ② 歯周病の予防

歯周病の予防として歯ブラシの他、自分に合った歯間部清掃用具を使用し、歯周病予防に努められるよう推進します。

歯間部  
清掃用具を  
使おう



#### 〈市民の取り組み〉

- 妊娠期  
学童期 ● 生活習慣を整え、免疫力を高めましょう。
- 青年期  
壮年期  
高齢期 ● 歯周病を予防するため、自分にあった歯間部清掃用具を使いましょう。  
● 自分で適切な口腔のケアを行い、歯科医院で自分では取り除けない歯垢や歯石を定期的に取り除いてもらいましょう。



### (3) 口腔機能の維持・向上

目指す姿

「オーラルフレイル」(口腔の衰え)を招かないよう、口腔機能の維持・向上を図ります

#### ① 摂食機能の維持・向上

唾液腺マッサージや舌体操などを行うことで、摂食機能の維持・向上を図ります。

唾液腺マッサージ  
舌体操をしよう



#### 〈市民の取り組み〉

- 顔面全体の筋肉を動かす顔面体操で、食べるために必要な機能を維持しましょう。
- よく噛んで食べる習慣を身につけ、噛む力を維持し、認知症の発症・進行を防いで楽しく安全に食事ができるようにしましょう。

青年期  
壮年期  
高齢期

#### ② 口腔清掃の維持・向上

残存歯や義歯の手入れを行い、定期的に歯科医院で清掃を行うことで口腔内を衛生的に保つことを推進します。

残存歯・義歯の  
手入れをしよう



#### 〈市民の取り組み〉

- 生涯にわたって食べる喜びをもち続けるため、残存歯や義歯の手入れを行いましょう。
- かかりつけ歯科医に相談し、義歯の調整や口腔機能のチェック、口腔内の清掃を行いましょう。
- 口腔内を衛生的に保つことで、誤嚥性肺炎を防ぎましょう。
- 歯や歯肉に異常を感じたら早期に受診し、必要な治療を受け、歯の喪失を防ぎましょう。

壮年期  
高齢期

### (4) 通院・診療困難者への対応

目指す姿

どのような健康状態・身体状況であっても、自分自身で、または介助者の支援を受けて歯と口腔の健康づくりに努めます

自身での口腔のケアや、介助者による口腔のケアを支援するための相談を充実するとともに、関係機関と連携し必要な歯科診療を受けられるよう体制整備を図ります。

#### 〈市民の取り組み〉

- 健康状態や身体状況に合わせた口腔のケアを行いましょう。

口腔のケアを  
しよう

## (5) 災害と歯科保健

目指す姿

日頃から災害時を想定した備えを行い、平常時と同様に口腔のケアが行えるようにします

また、<sup>ごえんせい</sup>誤嚥性肺炎等を防ぎます

災害時に備えて口腔のケア用品を用意し、平常時と同様に口腔のケアができるように推進します。

非常時持ち出し用品の中に歯ブラシを入れよう



〈市民の取り組み〉

- 日頃から非常時持ち出し用品の中に口腔のケア用品を準備して、定期的に点検しましょう。
- 災害時における口腔のケアの重要性を理解しましょう。
- 水や歯ブラシがない場合の口腔のケアとして、唾液の分泌量を増やす唾液腺マッサージや誤嚥(ごえん)を防ぐための舌体操等を知り、日頃から練習しておきましょう。

## (6) 各種関係機関との連携・協力

目指す姿

地域で行う歯と口腔の健康づくりについてのイベント等へ積極的に参加し、意識を高めます

市民の歯と口腔の健康を維持するために、8020推進員をはじめとする地区組織や関係機関と連携・協力していきます。

〈市民の取り組み〉

- 歯科医師会・8020推進員・区長会・婦人会・民生委員・老人クラブ等で行うイベントや研修・講演会等に積極的に参加しましょう。



地区のイベント等に参加しよう



## 計画の体系及び重点取り組み

すてきな笑顔  
そろった歯  
のうしろに  
8020



### 〔重点取り組み〕

①歯間部清掃用具 使用率の向上	個人の口腔内状況にあった口腔清掃が実施できるよう、きめ細かな指導・支援を行います。 また、歯間部清掃用具の正しい使用方法について指導していきます。
②定期的な 歯科検診の推進	1年に1回以上かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診の受診を推進するとともに、妊婦歯科疾患検診及び成人歯周疾患検診の受診者の増加を図ります。
③8020推進員 の養成と育成	8020推進員を定期的に養成し、知識や技術向上のための研修を実施することで、推進員の育成と活動の充実を目指します。
④歯周病予防の 推進	よく噛むことや適切な口腔清掃で歯周病を予防します。 歯周病予防と生活習慣病予防の関係性、特に、喫煙者の歯周病治療には禁煙が重要であるという認識を広め、歯周病予防を推進していきます。
⑤オーラルフレイル (口腔の衰え)の 予防	「オーラルフレイル」(口腔の衰え)という新たな考え方を加え、健康寿命の延伸を目指します。



## 数値目標

指標名	現状値	目標値
自分で歯みがきをした子どもの増加	年長児 87.7%	95%
仕上げみがきをする保護者の増加	年長児の保護者 82.2%	90%
むし歯を経験した幼児の減少	年長児 30.9%	20%以下
妊婦歯科疾患検診受診率の増加	妊婦 40.4%	50%
成人歯周疾患検診受診率の増加 (36・38・40・42・44・46・48・50・55・60・65・70歳)	9.0%	10%
治療以外で1年に1回以上定期的な 歯の検診を受けている人の増加	20歳以上 40.7%	50%
歯周病と生活習慣病の関連性の 認知度の増加	20歳以上 67.5%	75%
喫煙が歯周病に影響することの 認知度の増加	20歳以上 25.9%	35%
歯間部清掃用具の使用率の増加	20歳以上 53.1%	60%
8020運動の認知度の増加	20歳以上 69.9%	80%
8020推進員の人数の増加	37人	40人
8020の該当者の増加 (健康と歯のフェスティバル表彰者)	52人	60人



### オーラルフレイルを予防しましょう

オーラルフレイルのオーラルは「口」、フレイルは「虚弱」です。  
固いものが食べづらくなったり、むせることが増えたり、滑舌が悪くなるなど加齢に伴うお口の衰えが栄養不足や気持ちの落ち込みなどを引き起こす現象やその過程のことをオーラルフレイルと言います。このような状態を見過ごしていると、自覚のないまま悪循環に陥り、やがて食欲低下や低栄養状態になる危険性があります。また、オーラルフレイルの状態をそのままにしておくと、要介護状態となるリスクを高める危険性もあります。

早めに気づき適切な対応をすることで、健康な状態に近づくことが可能です。思い当たる方は、かかりつけの歯科医師に相談しましょう。



第2次裾野市歯科保健計画 概要版  
令和3年3月

発行：裾野市健康福祉部健康推進課  
〒410-1117 静岡県裾野市石脇524番地1  
TEL 055-992-5711 FAX 055-992-5733