

6

歯の健康

目標

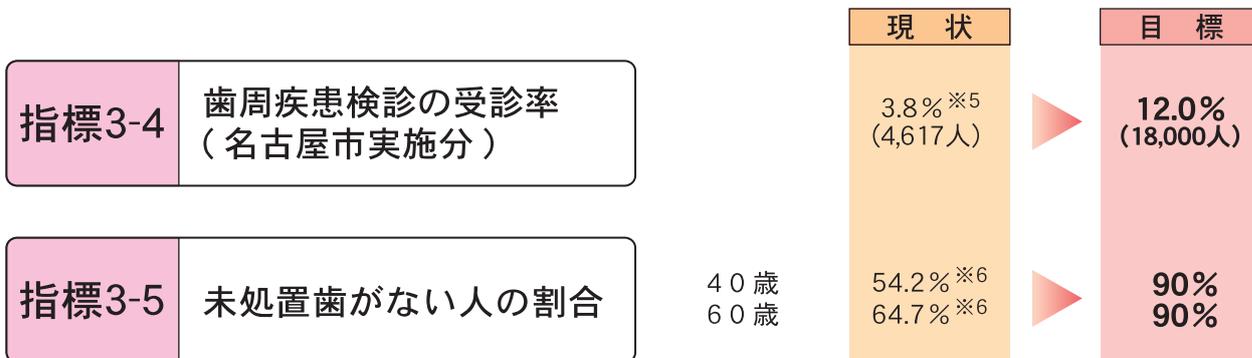
目標 1 むし歯と歯周病を減らす

目標 2 80歳で20本以上自分の歯を有する人を増やす

目標 3 生涯を通じて、口と歯が持つ機能を育て、向上・維持する

指標

		現 状	目 標
指標1-1	乳幼児(3歳児)にむし歯がない人の割合	88.2%※2	90%以上
指標1-2	12歳児 一人平均むし歯数	0.75本※3	1.0本以下の維持に努める
指標1-3	進行した歯周炎がない人の割合	40歳 67.8%※6 60歳 50.8%※6	77% 60%
指標2-1	80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合	58.3%※1	68%
指標2-2	60歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合	77.0%※1	87%
指標3-1	3歳児で不正咬合等がない人の割合	83.6%※2	90%
指標3-2	定期的な歯石除去や歯面清掃を受ける人の割合(55～65歳)	55.7%※4	65%
指標3-3	過去1年間に歯科検診を受診した人の割合	38.7%※4	65%



- ※1 歯周疾患検診 平成24年度4月～12月分実績より
- ※2 3歳児健康診査実績(平成23年度)より
- ※3 名古屋市歯科衛生優良校表彰に伴う調査(平成23年度)より
- ※4 健康に関する市民アンケート(平成23年度)より
- ※5 平成23年度は、40・50・60・70歳の4定点における人口に対する割合で算出(平成23年度歯周疾患検診受診者総数4,617人/平成23年4月1日現在対象概算人口122,768人)×100%
- ※6 歯周疾患検診実績(平成23年度)より

市民のとりくみ

□ **正しくお口の手入れをして、8020をめざしましょう**

□ **定期的に歯科検診を受診しよう!**

健康を維持するために専門家(歯科医師や歯科衛生士)による点検と、助言を受けましょう。

□ **職場や学校では、昼食後も歯みがきを!**

日常の歯みがきは、セルフケアの基本です。良い生活習慣の積み重ねにより健康を維持しましょう。

□ **むし歯予防のためにフッ化物を利用しよう!**

- [フッ化物の利用方法]
- ①フッ化物洗口を行いましょう。
 - ②歯科医院や保健所で、フッ化物塗布を受けましょう。
 - ③家庭ではフッ化物配合歯磨剤を使いましょう。



□ 8020達成のために歯とお口の健康を、定期的にセルフチェックしましょう

[セルフチェックの例]

「歯の健康づくり得点」をチェックしましょう。
次の質問に対する答えの点数を○で囲んでください。

	はい	いいえ
① 歯ぐきが腫れることがありますか	0点	4点
② 歯がしみることがありますか	0点	3点
③ 趣味はありますか	3点	0点
④ 間食をよくしますか	0点	3点
⑤ かかりつけの歯医者さんがありますか	2点	0点
⑥ 歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1点	0点
⑦ 歯ぐきから血が出ることはありますか	0点	1点
⑧ 歯みがきを1日2回以上していますか	1点	0点
⑨ 自分の歯ブラシがありますか	1点	0点
⑩ たばこを吸いますか	0点	1点

合計点数 点

生活習慣を整え、正しくお口の手入れをして、16点以上を目標にしましょう。

16点以上 歯の健康にとって良い生活です。さらに向上を心がけましょう。

11～15点 問題がおきやすい状況です。0点の項目をなくしましょう。

10点以下 歯科医師や歯科衛生士のアドバイスをうけ、生活習慣の見直しを。

(監修 愛知学院大学歯学部 口腔衛生学講座)

健康コラム

歯と口のセルフケアの重要性

歯やお口の健康を保つためには、大きく3つの方法があります。

1つ目が「セルフケア」であり、一人ひとりが自ら家庭で、デンタルフロスを使用してお口を手入れ(清掃)することや、フッ化物配合の歯磨き剤を使用すること、日頃の生活習慣や食事の内容に気を付けることをいいます。日本人は、西欧諸国に比べてセルフケアができていない水準が低いと言われています。

2つ目の方法は、定期的に歯科検診を受診して、むし歯や歯周病の初期症状がないかや、そのリスクがないかを歯科医師や歯科衛生士等の専門家によってチェックしてもらう方法です。

3つ目の方法は、保健所、学校、職場などにおいて、むし歯や歯周病の予防に関する教室に参加することや、集団でフッ化物洗口を行う方法等です。

これらの3つの方法をバランスよく組み合わせることで、歯や口の健康を保つことができます。

- 歯周病予防を進めます。
 - ・ 歯周病についての情報提供を行うとともに、歯周疾患検診等を利用して定期的に歯科検診を受診するよう、受診勧奨を行います。
 - ・ 専門家による定期検診と、毎日の正しいセルフケアの普及
歯科医師による定期的な歯科検診に加え、自分で自分の口の中を管理する「セルフケア」が必要なため、その方法などを普及啓発します。
 - ・ 障がいや高齢者の方、介護を必要とする方等であって定期的に歯科検診を受けることが困難な方に対するケアの必要性などを普及啓発します。
- むし歯予防を進めます。
 - ・ 学校・職場など多様な場面においてむし歯予防が実践されるよう、むし歯予防のための健康教育を行います。
 - ・ フッ化物洗口・フッ化物塗布事業を推進します。
- お口の機能の発育、向上、維持を推進します。
 - ・ 生涯を通じてよく噛むことができ自然な飲み込みができるなど、口と歯が本来持つ機能(はたらき)の健全な発育を促します。また、高齢期においてこれらの機能の維持向上を進めます。

これまでの経過と課題

歯や口の健康

歯や口を健康に保つことは、単に食べ物を噛むということだけでなく、食事や会話を楽しみ、飲み込みができ、表情が美しいなど、豊かな人生を保つことにつながります。

しかしながら、名古屋市をはじめ日本では西欧諸国に比べて、依然としてむし歯や歯周病にかかっている人の割合は、歯や口以外の他の疾患と比較して高く、歯や口の健康は国民的な課題となっています。

関心の高まりと、重要性

近年では、歯の健康と全身の健康状態との関連性が明らかになってきており、歯の喪失が少なく食事をよく噛めている人は、活動能力が高く、生活の質が高いことがわかってきており、健康のために歯の健康の取り組みはますます重要となっています。また、平成23年8月には、「歯科口腔保健の推進に関する法律」が、本市においても平成25年3月に「名古屋市歯と口腔の健康づくり推進条例」が制定され、歯科口腔保健の推進が図られています。

生涯を通じた歯の健康づくり

2次計画では、概ね60歳時点において、歯と口の健康をいかに維持しているのかを指標として、それまでに至る各世代に応じた生活習慣の改善や、歯科疾患対策を推進していきます。そのために、セルフケアの推進とともに、本市独自の予防医療の推進として、歯周疾患検診の推進等を行っていきます。また、むし歯予防を目的とした、フッ化物洗口を推進することにより、多様な活動主体との連携による乳幼児がおかれる社会環境の改善を図ってまいります。