

3 施策の取組

(1) 胎児期（妊娠期）

施策：丈夫な歯の土台をつくる



《この時期の特徴》

妊娠期は、ホルモンバランスの変化や、「つわり」*9による食嗜好の変化、歯磨きがしづらくなる、胎児の発育によって食事回数が増えるなどにより、むし歯や歯周病のリスクが高まります。そして、歯周病になると、早産*10や低出生体重児*11になるリスクが高まります。また、胎児の顎の中では、乳歯と永久歯の形成が始まり、生まれてくる子どものむし歯予防の出発点でもあることから、正しい生活習慣を維持することが重要です。

《今後の方向性》

不適切な生活習慣が胎児に及ぼす影響について理解の促進を図り、また定期的な歯科健診受診を促進し、生まれてくる子どもの丈夫な歯の土台をつくります。

取組	概要	主な機関
バランスの良い食事の促進	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い食事と胎児の歯の形成に関する情報提供を行う。 ・ホームページや情報誌等の活用、母子健康手帳交付時や母親学級、様々なイベントで周知を図る。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 長崎県栄養士会大村支部 大村市
母体の歯・口腔環境の向上	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病が胎児や母体に与える影響についての情報提供を行う。 ・喫煙が歯周病の要因になることや胎児に与える影響についての情報提供を行う。 ・ホームページや情報誌等の活用、母子健康手帳交付時や母親学級、様々なイベントで周知を図る。 ・子育て支援センター等で教室や講座を開催する。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 大村東彼薬剤師会 長崎県栄養士会大村支部 大村市
歯科健診の受診率の向上	<ul style="list-style-type: none"> ・産婦人科において受診勧奨を行う。 ・母子健康手帳交付時等に歯科健診の案内を配布し健診の重要性について周知を図る。 	大村東彼歯科医師会 大村市医師会 大村市
歯科受診に関する情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医を持つことの普及啓発を図る。 ・訪問歯科診療をはじめ障害者巡回歯科診療*12、障害者歯科協力医など歯科受診に関する情報提供や相談窓口の周知を図る。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 大村東彼薬剤師会 長崎県県央保健所 大村市

*9 つわり：妊娠によるホルモンバランスの変化で生じる、吐き気、嘔吐、食べ物の好みの変化等の総称。

*10 早産：妊娠22週から妊娠36週までの出産。

*11 低出生体重児：出生時の体重が2,500g未満の新生児。

*12 障害者巡回歯科診療：障害者(児)の安心した歯科診療の場の確保のため、県の歯科診療者が県内を巡回する。

(2) 乳幼児期（0歳～6歳：未就学児）

施策：むし歯のない健康な歯を育む



《この時期の特徴》

乳歯は、生後6～8か月頃から生え始め、3歳頃までにかけて上下20歯に生えそろう、食べる機能や話す機能も発達します。乳歯は永久歯に比べてエナメル質^{*13}が薄く弱い特徴があり、離乳食に移行すると周囲の人のむし歯原因菌が乳児の口腔内へ直接感染する機会が増えるため、むし歯が発生しやすくなります。

また、乳幼児期は、味覚が最も発達する時期です。歯・口腔を清潔に保ち、しっかり噛むことが様々な味覚形成にもつながります。この時期は、歯磨きなど基本的な生活習慣の基礎を培うためにも、保護者の関わりが重要となります。

《今後の方向性》

家庭や保育施設、幼稚園など、子育てに関する機関と連携を図りながら、適切な生活習慣の確立や定期的な歯科健診受診を促進し、むし歯のない健康な歯を育みます。

取組	概要	主な機関
口腔機能の獲得	<ul style="list-style-type: none"> 発達段階に応じて「食べる」「話す」などの口腔機能の重要性について、各種イベントや保育施設・幼稚園等での情報提供を行う。 指しゃぶりや爪噛み、口呼吸など、口腔機能の獲得への影響について、情報提供や保健指導を行う。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 長崎県栄養士会大村支部 大村市内保育施設・幼稚園等 大村市
正しい口腔ケアの促進	<ul style="list-style-type: none"> 各種イベントやパンフレット等による情報提供を行う。 歯磨きの方法や噛み合わせ等について、情報提供や相談、講座を実施する。 保育施設や幼稚園等において、食後の歯磨きの実施や、歯磨き指導を行う。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市内保育施設・幼稚園等 大村市
適切な食習慣の確立	<ul style="list-style-type: none"> 発達段階に応じた食事や間食に関する講座や調理実習を行う。 食事中におけるむし歯原因菌の感染について情報提供を行う。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 長崎県栄養士会大村支部 大村市内保育施設・幼稚園等 大村市食生活改善推進協議会 大村市

<p>定期的な歯科健診受診の促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医における定期的な健診の重要性について周知を図る。 ・1歳6か月児健診、3歳児健診、保育施設、幼稚園等で歯科健診を実施し、むし歯のハイリスク児^{*14}に対して、定期的な健診の勧奨や予防に関する相談等を行う。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市内保育施設・幼稚園等 大村市</p>
<p>フッ化物利用の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・フッ化物の安全性と効果に関する知識の普及啓発を図る。 ・家庭におけるフッ化物配合歯磨き剤の使用に関する情報提供を行う。 ・1歳6か月児健診、3歳児健診でフッ化物塗布を実施する。 ・保育施設、幼稚園等でフッ化物洗口を実施する。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村東彼薬剤師会 大村市内保育施設・幼稚園等 大村市</p>
<p>歯科受診に関する情報提供</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医を持つことの普及啓発を図る。 ・訪問歯科診療をはじめ障害者巡回歯科診療、障害者歯科協力医など歯科受診に関する情報提供や相談窓口の周知を図る。 ・障がい児が歯科診療や歯科衛生指導を受けやすい環境づくりを進める。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 大村東彼薬剤師会 サービス支援事業所 長崎県県央保健所 大村市</p>

◆◆◆ 口腔機能発達不全症とは？ ◆◆◆

「話す」「食べる」「呼吸する」などお口の機能が十分に発達していないか、正常に機能獲得ができていない状態のことをいいます。

からだの発達や歯が生える時期には個人差があります。その子の成長に合わせて、離乳食や食事を進めていくことが重要です。

主な症状

- お口がいつも開いている
- 飲み込み時に舌が出る
- ブクブクうがいができない
- 食べこぼしをする
- あまりかまわずに丸飲みする
- 痩せている・肥満傾向にある
- 指しゃぶりをする
- 歯並びがよくない
- いびきをする
- 仰向け寝ができないなど



上記のような症状がある場合は、かかりつけ歯科医院へご相談ください

(参考資料：長崎県歯科医師会リーフレット【「お口育て」ご存じですか?】)

*13 エナメル質：歯の一番外側を覆っている目に見える表面の硬い層。

*14 むし歯のハイリスク児：むし歯になったことがある、磨き残しがあるなど、むし歯になりやすい口腔状態の子ども。

(3) 学童期（7歳～12歳：小学生）**施策：正しい生活習慣の定着を図り、むし歯のない永久歯をつくる****《この時期の特徴》**

6歳前後から12歳頃にかけて、乳歯から永久歯への生え代わりが起こり、12歳頃には大人の顎の大きさと筋肉の強さに適した永久歯がほぼ生えそろうことから、生涯にわたり健康で丈夫な歯を維持するために大事な時期です。

近年では、柔らかいものを好む傾向から噛む力が低下し、口の周りの筋肉が弱くなっています。また、新型コロナウイルス感染症でのマスク生活によって、歯周病や口腔機能の低下が懸念されています。

食事や間食においても自分で選択できるようになり、歯磨きも一人でできるようになるなど、セルフケア能力も培われる時期です。様々な学習を通して歯や食生活などに関する知識を習得し、生活習慣を徐々に確立していくことが重要です。

《今後の方向性》

家庭、学校、地域などと連携を図りながら、乳幼児期に培った正しい生活習慣の定着と定期的な歯科健診受診を促進し、むし歯のない永久歯をつくります。

取組	概要	主な機関
口腔機能の獲得	・発達段階に応じて「食べる」「話す」などの口腔機能の重要性について、各種イベントや小学校での情報提供を行う。	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 長崎県栄養士会大村支部 大村市内小学校 大村市
適切な歯磨き習慣の理解の促進と定着	・お口の健康に関する標語、ポスターコンクールを実施する。 ・歯科医師や歯科衛生士による講話を実施する。 ・給食後の歯磨きの推進や歯ブラシ点検を実施する。 ・歯肉炎とブラッシングとの関連性について、講話や便り等を活用して情報提供を行う。	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市PTA連合会 大村市内小学校 大村市

適切な食習慣の定着	<ul style="list-style-type: none"> ・ホームページや情報誌、便り等を活用した情報提供を行う。 ・歯の衛生週間等の学校行事に合わせ情報提供や健康教育を行う。 ・歯の健康づくりのための食習慣(場面に応じた清涼飲料水の摂り方など)について情報提供を行う。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 長崎県栄養士会大村支部 大村市PTA連合会 大村市内小学校 大村市</p>
定期的な歯科健診受診の促進	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医における定期的な健診の重要性について周知を図る。 ・学校において、歯の健康状態を把握するため定期健診を行い、必要な児童に対し治療の勧奨や保健指導を実施する。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市PTA連合会 大村市内小学校 大村市</p>
フッ化物利用の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・フッ化物の安全性と効果に関する知識の普及啓発を図る。 ・家庭におけるフッ化物配合歯磨き剤の使用に関する情報提供を行う。 ・小学校でのフッ化物洗口を継続する。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村東彼薬剤師会 大村市PTA連合会 大村市内小学校 大村市</p>
歯科受診に関する情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医をもつことの普及啓発を図る。 ・訪問歯科診療をはじめ障害者巡回歯科診療、障害者歯科協力医など歯科受診に関する情報提供や相談窓口の周知を図る。 ・障がい児が歯科診療や歯科衛生指導を受けやすい環境づくりを進める。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 大村東彼薬剤師会 サービス支援事業所 長崎県県央保健所 大村市</p>

◆◆◆ どうして子どもはむし歯になりやすいの？ ◆◆◆

近年、子どものむし歯は生活習慣の改善やフッ化物配合歯磨き剤の普及により、減少していますが、依然として学校健診において多い疾患です。学童期の子どもは、自分で歯磨きができるようになりますが、奥歯や新しく生えた歯で磨き残しがあつたり、甘い飲食物を好むことが多くなるため、むし歯になりやすいです。

そのため、現在の子どものむし歯の予防には、歯科医院でのシーラント(歯の溝を埋める)やフッ化物の利用が効果的です。また、砂糖を含んだ飲食物をだらだら食べないこと、寝る前の2時間以内の飲食を控えることや十分な歯磨きも大切です。

(参考資料：厚生労働省ホームページ)



(4) 思春期（13歳～18歳：中学・高校生）

施策：正しい生活習慣の定着を図り、自分の歯を自分で守る



《この時期の特徴》

生活習慣が自立していく一方で、学校生活やクラブ活動などで生活リズムや食生活が変化します。そのため、栄養バランスの乱れや清掃不良などにより口腔衛生状態が悪化し、むし歯や歯肉炎が増えてきます。この時期から、口腔管理はほとんどが本人任せとなることから、歯・口腔の健康に関する意識を高め、自己管理能力を身につけることが重要です。

《今後の方向性》

家庭、学校、地域などと連携を図りながら、正しい生活習慣の定着と定期的な歯科健診受診を促進し、自分の歯を自分で守るための能力を育みます。

取組	概要	主な機関
口腔機能の獲得	<ul style="list-style-type: none"> よく噛んで食べることの重要性について、各種イベントや学校等での情報提供を行う。 口呼吸や頬杖などの口腔機能獲得への影響について情報提供や保健指導を行う。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 長崎県栄養士会大村支部 大村市内中学校・高等学校等 大村市
適切な歯磨き習慣の定着	<ul style="list-style-type: none"> 中学校での歯磨き指導の充実を図る。 喫煙が健康に与える影響についての知識の普及啓発を図る。 歯科医師や歯科衛生士による講話を実施する。 歯肉炎とブラッシングとの関連性について、ホームページや情報誌、便り等を活用した情報提供を行う。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村東彼薬剤師会 大村市PTA連合会 大村市内中学校・高等学校等 大村市
適切な食習慣の定着	<ul style="list-style-type: none"> ホームページや情報誌、便り等を活用した情報提供を行う。 歯の衛生週間等の学校行事等に合わせ情報提供や講座を行う。 歯の健康づくりのための食習慣(場面に応じた清涼飲料水の摂り方など)について情報提供を行う。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 長崎県栄養士会大村支部 大村市PTA連合会 大村市内中学校・高等学校等 大村市

<p>定期的な歯科健診受診の促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医における定期的な健診の重要性について周知を図る。 ・学校において、歯の健康状態を把握するため定期健診を行い、必要な生徒に対し治療の勧奨や保健指導を実施する。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市PTA連合会 大村市内中学校・高等学校等 大村市</p>
<p>フッ化物利用の促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・フッ化物の安全性と効果に関する知識の普及啓発を図る。 ・家庭におけるフッ化物配合歯磨き剤の使用に関する情報提供を行う。 ・中学校でのフッ化物洗口を継続する。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村東彼薬剤師会 大村市PTA連合会 大村市内中学校・高等学校等 大村市</p>
<p>歯科受診に関する情報提供</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医を持つことの普及啓発を図る。 ・訪問歯科診療をはじめ障害者巡回歯科診療、障害者歯科協力医など歯科受診に関する情報提供や相談窓口の周知を図る。 ・障がい児が歯科診療や歯科衛生指導を受けやすい環境づくりを進める。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 大村東彼薬剤師会 サービス支援事業所 長崎県県央保健所 大村市</p>

◆◆◆ 甘味（砂糖）とむし歯との関係 ◆◆◆

砂糖はむし歯の原因の一つであり、摂取方法によってむし歯の発症に影響を与えます。



大村市高校生対象食育アンケート結果(令和3年3月)

市内の高校2・3年生2,013人にアンケート調査を行ったところ、約半数の生徒が間食に【甘いお菓子】を摂取しています。また、【ジュース】を摂取している割合も高く、甘味（砂糖）類を摂取している割合が高いことがわかります。



むし歯の予防には、甘味（砂糖）の総量を減少させることと、摂取回数を減少させることの両方が重要となります。砂糖の総量と摂取回数とは相関しているため、家庭環境や生活環境に合わせた摂取方法を実践することが大切です。

(参考資料：厚生労働省ホームページ)

(5) 成人期（19歳～39歳）

施策：正しい生活習慣を維持し、歯周病を予防する



《この時期の特徴》

社会人として歩みはじめ、家庭や社会における役割が大きく変化し、ライフスタイルも多様になります。食生活のリズムの乱れや早食い、良く噛まない食べ方、喫煙などにより、歯周病になりやすくなります。この時期から歯科健診を受ける機会が減少し、歯周病が気づかないまま進行している可能性があることから、自分の歯・口腔の状態を知ることが重要です。

《今後の方向性》

仕事や生活の調和を踏まえ、正しい生活習慣を維持できるよう支援します。また、事業所などと連携を図り、定期的な歯科健診の重要性を周知するとともに、受けやすい環境づくりを進め、歯周病を予防します。

取組	概要	主な機関
正しい生活習慣の改善と口腔機能の維持	<ul style="list-style-type: none"> 正しい食生活やよく噛んで食べる重要性について、ホームページや情報誌等を活用した情報提供や講座を実施する。 喫煙による歯・口腔への影響に関する情報提供や講座の開催、禁煙に関する相談の充実を図る。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 大村東彼薬剤師会 長崎県栄養士会大村支部 大村市
歯・口腔ケアの継続	<ul style="list-style-type: none"> ホームページや情報誌等を活用し、むし歯や歯周病予防のための歯磨きの方法等のセルフケアに関する情報提供を行う。 事業所や地域の公民館等で歯科医師や歯科衛生士による講話、歯磨きや歯間部清掃指導を実施する。 障がい者が利用する施設事業者に対して、歯科疾患が身体へ及ぼす影響等の口腔衛生の重要性や、口腔ケアの方法に関する講座を実施する。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 大村市
歯周病や生活習慣病との関連性に関する理解促進	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病と歯周病等との関連について、お口の健康フェスティバル^{*15}等のイベントや講座、ホームページ、情報誌等を活用した情報提供を行う。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 大村市

<p>歯科健康診査の促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診の重要性に関する普及啓発を行い、むし歯や歯周病の予防を図る。 ・事業所等に対し、定期的な歯科健診の重要性に関する普及啓発を行い、歯科健診を促進する。 ・18歳以上を対象とした歯周疾患健診の実施、口腔ケアに関する相談や助言を行う。 ・障がい者入所施設において、入所者の定期的な歯科健診を促進する。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市</p>
<p>歯科受診に関する情報提供</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医を持つことの普及啓発を図る。 ・訪問歯科診療をはじめ障害者巡回歯科診療、障害者歯科協力医など歯科受診に関する情報提供や相談窓口の周知を図る。 ・障がい者が歯科診療や歯科衛生指導を受けやすい環境づくりを進める。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 大村東彼薬剤師会 サービス支援事業所 長崎県県央保健所 大村市</p>

◆◆◆ 口腔ケアで歯ぐきの健康を保ちましょう！ ◆◆◆

むし歯や歯周病予防だけでなく、全身の健康を守るために、セルフケアとプロフェッショナルケアの両輪が大切です。

★ セルフケア（自分自身で行う毎日のケア）

- ・フッ化物配合歯磨き剤を使用する。
- ・適切な歯ブラシや歯間部清掃用具(フロス・歯間ブラシ)を選択し、ブラッシングをする。
- ・甘味食品の適正摂取と栄養バランスのとれた食事をする。
- ・顔、口をよく動かし、食べる・飲み込むための良好な口腔機能を保つ。
- ・喫煙しない。

★ プロフェッショナルケア（専門家による予防ケア）

- ・自分で清掃しにくい部位の専門的な歯面清掃を行う。
- ・むし歯、歯周病の状況を診て、全身状態、口腔内の状態に合った適切な口腔清掃のアドバイスを行う。
- ・口腔機能の維持、回復を図るための訓練を行う。
- ・フッ化物洗口など、予防に係る薬剤の紹介と正しい使い方の指導を行う。



(参考資料：厚生労働省ホームページ)

*15 お口の健康フェスティバル：市内で年に1回開催される、歯・口腔の健康づくりに関するイベント。

(6) 壮年期(40歳～64歳)

施策：正しい生活習慣を維持し、健康な歯・口腔の状態を保つ



《この時期の特徴》

日頃の忙しさから、歯・口腔の健康に意識が向きにくくなり、自覚症状もないため、病院受診につながらず、放置されやすい時期です。不適切な食生活なども重なることから、歯周病が進行しやすくなります。また、代謝機能^{*16}など身体機能の低下も始まり、生活習慣病の発症がみられてきます。歯周病の重症化は、歯の喪失だけでなく、糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の重症化にも影響を及ぼすことから、医療機関と連携し、健康な歯・口腔の状態を保つことが重要です。

《今後の方向性》

事業所などと連携を図りながら、定期的な歯科健診の重要性を周知するとともに、受けやすい環境づくりを進めます。また、医科・歯科連携を推進し、自分の歯と身体の状態に合った治療や、正しい生活習慣が継続できるよう支援します。

取組	概要	主な機関
正しい生活習慣の改善と口腔機能の維持	<ul style="list-style-type: none"> 正しい食生活やよく噛んで食べる重要性について、ホームページや情報誌等を活用した情報提供や講座を実施する。 口腔機能低下予防のために、口腔体操^{*17}等の情報提供を行う。 喫煙による歯・口腔への影響に関する情報提供や講座の開催、禁煙に関する相談の充実を図る。 オーラルフレイル予防の重要性についての普及啓発を行う。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 大村東彼薬剤師会 長崎県栄養士会大村支部 大村市
歯・口腔ケアの継続	<ul style="list-style-type: none"> ホームページや情報誌等を活用し、むし歯や歯周病予防のための歯磨きの方法などセルフケアに関する情報提供を行う。 事業所等で、歯科医師や歯科衛生士による講話、歯磨きや歯間部清掃指導を実施する。 障がい者・要介護者が利用する施設事業者に対して、歯科疾患が身体へ及ぼす影響等の口腔衛生の重要性や、口腔ケアの方法に関する講座を実施する。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 長崎県県央保健所 大村市

<p>歯周病や生活習慣病との関連性に関する理解促進と適切な治療の継続</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病や心疾患と歯周病等との関連について、ホームページや情報誌等を活用した情報提供を行う。 ・事業所等で、歯周病や生活習慣病との関連性に関する講座を実施する。 ・糖尿病の患者に対して歯周病の治療が適切に行われるよう、また、歯周病の患者への治療を通じて糖尿病の早期発見ができるよう、医科・歯科連携を推進する。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 長崎県県央保健所 大村市</p>
<p>歯科健康診査の促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診の重要性に関する普及啓発を行い、むし歯や歯周病の早期発見、早期治療を図る。 ・事業所等に対し、定期的な歯科健診の重要性に関する普及啓発を行い、歯科健診を促進する。 ・18歳以上を対象とした歯周疾患健診の実施、口腔ケア等に関する相談や助言を行う。 ・障がい者・介護入所施設において、入所者の定期的な歯科健診を促進する。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市</p>
<p>歯科受診に関する情報提供</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医を持つことの普及啓発を図る。 ・訪問歯科診療をはじめ障害者巡回歯科診療、障害者歯科協力医等歯科受診に関する情報提供や相談窓口の周知を図る。 ・障がい者が歯科診療や歯科衛生指導を受けやすい環境づくりを進める。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 大村東彼薬剤師会 サービス支援事業所 長崎県県央保健所 大村市</p>

◆◆◆ 歯周病と全身疾患との関係 ◆◆◆

歯周病とは、歯肉炎と歯周炎をあわせた総称です。歯についた汚れ（プラークや歯石）から出る毒が、歯を支えているまわりの骨を、じわじわ壊していく病気（生活習慣病）です。40歳を過ぎてからの歯が抜ける原因であり、痛みなどの自覚症状があまりないため、気づいたときには手遅れになることが多いです。

また、歯周病は糖尿病や心疾患、慢性腎臓病など、さまざまな全身疾患と相互関係があるといわれています。歯周病を予防する、またはしっかりと治療を受けることで、口腔の健康が維持でき、その結果、全身の健康維持につながります。



(参考資料：厚生労働省ホームページ、長崎県歯科医師会ホームページ)

*16 代謝機能：食べ物の栄養分を加工処理し、身体に必要なものを取り入れ、老廃物を排出するはたらき。

*17 口腔体操：オーラルフレイル予防の一つ。お口・舌の運動、飲み込み、嚙む、滑舌などに効果のある体操。

(7) 高齢期（65歳以上）**施策：歯の喪失と口腔機能の低下を防ぐ****《この時期の特徴》**

加齢や内服薬の副作用などで唾液分泌の低下がみられ、口の中が乾燥し、むし歯や歯周病が増悪し、歯の喪失が急増します。また、筋力の低下に伴い、食べる、話すといった口腔機能の低下もみられてきます。口腔機能が低下すると、十分な栄養が取りにくくなることから、体力や免疫力が低下し、誤嚥性肺炎*¹⁸などの感染症にかかりやすくなります。後に、全身状態の悪化につながり、閉じこもりの要因となります。

歯の喪失により、義歯が増える時期であるため、義歯の手入れも含めた歯・口腔のメンテナンスが必要となりますが、介護が必要な状態になると、十分な口腔衛生管理や歯科受診が困難になるため、さらに全身状態の悪化を招きます。要介護状態とならないよう、また介護が必要になっても悪化しないよう、口腔機能の低下を防ぐことが重要です。

《今後の方向性》

バランスのとれた食事や、口腔ケアの重要性に関する理解の促進を図り、歯の喪失予防や口腔機能の低下予防に取り組みます。また、一人ひとりの状態に応じ、歯科健診を含めた口腔ケアが提供されるよう地域包括ケアシステム*¹⁹の構築を推進します。

取組	概要	主な機関
口腔機能低下の抑制	<ul style="list-style-type: none"> ・老人クラブや地域活動、イベント等でオーラルフレイル予防、誤嚥性肺炎の予防等に関する普及啓発やお口の健康体操を実施する。 ・身体、口腔の状態に応じた食の選び方や調理方法など「食」の指導と連動した口腔ケアを実施する。 ・薬と口腔機能に関する情報提供や相談を実施する。 ・義歯の手入れや歯磨き、舌の清掃、洗口等、在宅における口腔ケアの実践指導を行う。 ・本人、家族、その他関係機関において、連携を図りながら、オーラルフレイル予防として、お口の健康体操の普及啓発と定期的な健診の受診勧奨を行う。 	大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 大村東彼薬剤師会 長崎県栄養士会大村支部 大村市介護支援専門員連絡協議会 大村市食生活改善推進協議会 大村市老人クラブ連合会 大村市

<p>歯・口腔ケアの継続</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯や歯周病による歯の喪失や心身の健康への影響に関する情報提供を行う。 ・規則正しい食生活、咀嚼や嚥下能力に応じた食事等について情報提供を行う。 ・正しい口腔清掃方法に関する情報提供を行う。 ・要介護者、介護家族、介護保険サービス提供事業者等に対し、むし歯や歯周病、歯の喪失などの歯科疾患が身体へ及ぼす影響や口腔衛生の重要性について情報提供や講座を実施する。 ・80歳以上を対象に、20歯以上の歯を持つ優良な高齢者を表彰する。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 長崎県栄養士会大村支部 大村市介護支援専門員連絡協議会 大村市食生活改善推進協議会 大村市老人クラブ連合会 大村市</p>
<p>歯科健康診査の促進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医や歯科連携室（お口の健康相談室）*20による定期的な歯科健診の重要性に関する普及啓発を行う。 ・18歳以上を対象とした歯周疾患健診や75歳以上を対象とした「お口“いきいき”健康支援（口腔ケア）事業」*21の実施、口腔ケアに関する相談や助言を行う。 ・介護入所施設での定期的な歯科健診を促進する。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村東彼薬剤師会 大村市介護支援専門員連絡協議会 大村市</p>
<p>歯科受診に関する情報提供</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医を持つことの普及啓発を図る。 ・訪問歯科診療をはじめ障害者巡回歯科診療、障害児歯科協力医等歯科受診に関する情報提供や相談窓口の周知を図る。 ・訪問歯科診療や訪問歯科衛生指導が受けやすい環境づくりを進める。 	<p>大村東彼歯科医師会 長崎県歯科衛生士会大村東彼支部 大村市医師会 大村東彼薬剤師会 大村市介護支援専門員連絡協議会 長崎県県央保健所 大村市</p>



◆◆◆ オーラルフレイルとは？ ◆◆◆

嚙む、飲み込む、話すための口腔機能の衰えのことで、早期の老化の重要なサインです。嚙む力や舌の動きの低下により、食生活やコミュニケーションに支障をきたし、社会との関わりが減少します。全身のフレイル進行の前兆となるため、些細な衰えを見逃さず、かかりつけ歯科医への受診及びバランスの取れた食事をしましょう。

(参考資料：日本歯科医師会ホームページ)

- *18 誤嚥（ゴエン）性肺炎：本来食道に入る食べ物や唾液、口腔内の細菌などが、誤って気管や肺に入ってしまうことで起こる肺炎。
- *19 地域包括ケアシステム：要介護状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるような仕組み、体制。
- *20 歯科連携室（お口の健康相談室）：市内に設置されている。「歯とお口」に関する相談窓口。
- *21 お口“いきいき”健康支援（口腔ケア）事業：75歳以上の後期高齢者の方を対象としたお口の健康チェックに関する事業。

(8) 目標値

ライフステージ	No.	評価指標		【現状値】 令和4年度	【目標値】 令和16年度	データ元
胎児期	1	喫煙している者の割合	妊婦	0.7%	0%	①
	2	年に1回以上、歯科健診を受けた者の割合	妊婦	59.9%	75%	②
乳幼児期	3	3歳児で4本以上のう蝕のある歯を有する者の割合	3歳児	3.5%	1%未満	③
	4	フッ化物洗口を実施している施設等の割合	保育施設・幼稚園等	86.4%	100%	②
	5	むし歯のない子どもの割合	3歳児	85.9%	95%	③
学童期	6	歯肉に炎症がみられる者の割合	小学4年生	21.4%	10%	④
	7	フッ化物洗口を実施している施設等の割合	小学校	100%	100%	⑤
	8	年に1回以上歯周病対策に係る情報提供を実施している割合	小学校	100%	100%	⑤
思春期	9	フッ化物洗口を実施している施設等の割合	中学校	100%	100%	⑤
	10	むし歯のない子どもの割合	中学1年生	82.8%	95%	④
	11	生徒の一人平均う歯数	中学1年生	0.31歯	0.3歯	④
	12	年に1回以上歯周病対策に係る情報提供を実施している割合	中学校	100%	100%	⑤
	13	歯肉に炎症がみられる者の割合	中学3年生	30.9%	15%	④
成人期	14	未処置歯を有する者の割合	20～30歳代	32.6%	20%	⑥
	15	歯肉に炎症がみられる者の割合	20～30歳代	65.2%	40%	⑥
	16	喫煙している者の割合	20～30歳代	19.6%	14%	②③
壮年期	17	自分の歯が19歯以下の者の割合	40～74歳代	9.5%	5%	⑥
	18	歯周炎を有する者の割合	40～74歳代	47.6%	40%	⑥
	19	よく噛んで食べることができる者の割合	40～74歳	75.6% (令和2年度)	80%	⑦
	20	喫煙している者の割合	40～74歳代	21.4% (令和2年度)	16%	⑦
高齢期	21	自分の歯を20歯以上有する者の割合 (義歯は除く)	80歳代	62.5%	65%	⑧
	22	要介護高齢者が利用する施設での定期的な歯科検診の実施率	要介護高齢者 利用施設	100%	100%	⑨
	23	過去1年間に歯科(健診も含む)にかかった者の割合	65歳以上	69.2%	75%	⑩
	24	咀嚼機能の低下を感じていない者の割合	75歳以上	75.5%	80%	⑪
	25	嚥下機能の低下を感じていない者の割合	75歳以上	80.4%	85%	⑪
障がい者	26	障がい者(児)が利用する施設での定期的な歯科検診の実施率	障がい者 (児)利用者	100%	100%	⑫

データ元

- ①：大村市妊娠届
- ②：大村市こども家庭課
- ③：大村市3歳児健康診査
- ④：大村東彼歯科医師会口腔実態調査
- ⑤：大村市学校教育課
- ⑥：大村市歯周疾患健診
- ⑦：長崎県版健康寿命の評価指標
- ⑧：お口”いきいき”健康支援（口腔ケア）事業
- ⑨：長崎県長寿社会課
- ⑩：大村市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
- ⑪：後期高齢者健康診査
- ⑫：長崎県障害福祉課