

5 口 腔

基本的な考え方

むし歯や歯周病などの歯の疾患は、進行すると歯を失うことになり、食生活や社会生活などに支障をきたし、やがて全身の健康にも影響を与えます。

80 歳以上の高齢者を対象とした調査では、失った歯が少なく、よく噛めている人は生活の質および活動能力が高く、運動・視聴覚機能も優れていることがわかっています。歯と口腔の健康を保つことは、食べ物をよく噛めるということだけでなく、食事や会話を楽しむなど、より豊かな人生を送るための基礎になります。

重点目標 むし歯と歯周病を予防し、自分の歯を保とう！

生涯にわたり健やかで楽しい生活を過ごすために、80 歳になっても 20 本以上の自分の歯を保つ 8020（ハチマルニイマル）の運動が全国的に推進されています。

また、茨城県では 64 歳以上で 24 本以上の歯を保ち、「むし歯にしない」という意味を持つ 6424（ロクヨンニイヨン）の増加に取り組んでいます。

歯を失う原因の約 9 割は、むし歯と歯周病で占められています。一生自分の歯を保つためには、乳幼児期から高齢期までの各ライフステージに応じて、正しい知識を持ち歯と口のケアを適切に行い、むし歯と歯周病を予防する必要があります。

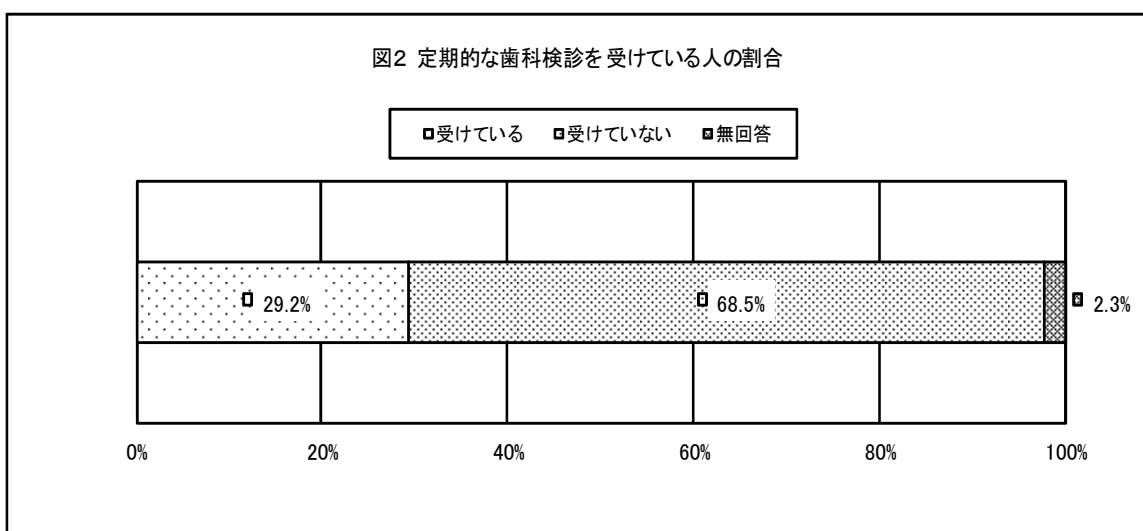
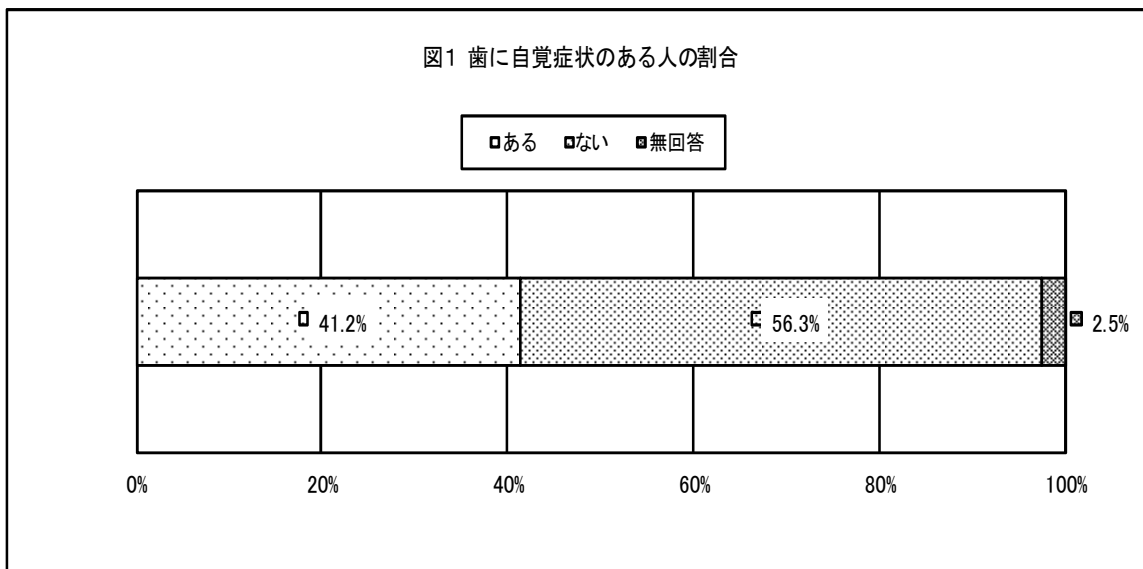
行動目標 定期的な歯科検診をこころがけよう！

歯を失うことを防ぐためには、歯磨きとともに定期的な歯石除去および定期的な歯科検診による早期治療が重要となります。

アンケート調査から「定期的な歯科検診を受診した人」の割合は、約 3 割となっていますが、歯の健康づくりのために受診率の向上を目標とします。

目標	指標	現行水準	目標水準 (H27)
定期的な歯科検診の受診者の増加	定期的な歯科検診を受診した人の割合	29.2% (H21)	35.0%以上

◇歯の健康についての状況



市民の取り組み

【乳幼児期（0～5歳）】

- おいしい食事と食感を味わうために、お口の中をきれいにする歯磨き習慣を身につけ定期的な歯科検診とフッ素塗布を受けましょう。

【学童期（6～12歳）・思春期（13～19歳）】

- 歯の健康の大切さを理解し、食後の歯磨き習慣と、定期的な歯科検診を受けましょう。

【青年期（20～39歳）・壮年期前期（40～54歳）】

- 歯周病を予防するために、毎食後歯を磨きましょう。
- かかりつけ歯科医による定期検診を受けましょう。

【壮年期後期（55～64歳）・高齢期（65歳以上）】

- 毎食後、歯と口腔内をきれいにして自分の歯を維持し、よく噛んでおいしく楽しく食べましょう。

市の取り組み

- 広報誌，ホームページ，各種健康教室や健康づくりイベント等を利用して，口腔の健康の重要性について普及啓発を進めます。
- 妊産婦に対し，妊婦教室において，口腔の健康づくりについての保健指導を実施します。
- 乳幼児健診等において，適切な歯磨き習慣やフッ化物の活用効果等についての保健指導を行います。
- 学童期においては，学校と連携し，歯科検診・歯科保健指導の充実に努めます。
- 成人歯科検診を実施し，適切な歯と口の健康づくりに関する歯科保健指導を行います。
- 介護予防事業として，高齢者の口腔衛生の向上について指導・助言を行います。