

6 歯と口の健康

～ 生活の質の維持・向上と生活習慣病予防の推進～

基本的な考え方

むし歯や歯周病は進行すると歯を失い、食生活や社会生活等に支障をきたし、その結果全身の健康にも影響を与えます。

歯と口の健康を保つことは、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、豊かな人生を送るための基礎になります。

最近の研究では、歯の喪失と全身の健康状態との関連性も認められており、歯の喪失が少なく、よく噛めている人は、運動・視聴覚機能に優れ、活動能力が高く、生活の質も高くなることがわかっています。

このように、歯と口の健康は、心身の健康に大きく影響することから、80歳を過ぎても自分の歯を20本以上保つことにより、健やかで楽しい生活を送るための「^{ハチマルニイマル}8020運動」が全国的に推進されています。

歯と口の健康については、各ライフステージごとに目標を設定し、生涯を通じた健康づくりに取り組んでいきます。

目 標 ^{ハチマルニイマル}むし歯と歯周病を防ぎ、8020をめざしましょう

歯の喪失の防止

歯の喪失の防止には、自己管理（ヘルスケア）と定期的な受診が重要です。

「歯と口の手入れ等（歯みがきや歯肉の手入れ等）について、指導を受けたことがある人」の割合は46.7%でした。

「定期検診を受けている人」の割合は21.9%であり、国（16.4%）、群馬県（7.8%）を上回っていますが、まだまだ少ないのが現状です。特に20～24歳では、7.4%と低くなっています。

「55～64歳で24本以上持つ人」の割合は43.6%であり、国（44.1%）、群馬県（54.5%）を下回っています。

歯と口の手入れ等について指導や定期検診を受ける人を増やし、歯の喪失予防を目標とします。

歯と口の手入れ等について指導を受けたことがある人の割合の増加	
現 状 値	目 標 値
46.7%	60%以上

定期検診を受けている人の割合の増加	
現 状 値	目 標 値
21.9%	30%以上

55～64歳で24本以上持つ人の割合の増加	
現 状 値	目 標 値
43.6%	60%以上

(現状値は、平成14年度「市民健康生活アンケート」による)

乳幼児期のむし歯の減少

「むし歯のない3歳児」の割合は63.0%であり、国(59.5%)、群馬県(59.3%)に比べやや良好な状態となっています。しかし、歯が生えて2～3年以内が最もむし歯になりやすい時期であり、この時期にむし歯のない幼児の割合を高めることが、その後の8020運動の第一歩にもつながります。むし歯のない幼児の割合を現状より増加させ、80%以上とすることを目標とします。

3歳でむし歯のない幼児の割合の増加	
現 状 値	目 標 値
63.0%	80%以上

(現状値は、平成14年度前橋市3歳児健康診査実績による)

学齢期のむし歯の減少

「12歳で一人平均むし歯数」は、2.1本であり、国(2.9本)、群馬県(2.9本)に比べやや良好な状態となっています。永久歯は12歳頃に完全に生えそろいますが、むし歯になりやすい時期でもあるため、学齢期のむし歯数の減少を目標とします。

12歳で一人平均むし歯数の減少	
現 状 値	目 標 値
2.1本	1本以下

(現状値は、平成14年度前橋市学校歯科健診実績による)

成人期の歯周病の減少

「進行した歯周炎を有する人」の割合は、40歳で36.4%（国32.0%、群馬県31.2%）、50歳で42.1%（国46.9%、群馬県40.0%）となっています。

「歯間部清掃用器具（デンタルフロス、糸ようじ、歯間ブラシ等）を使用する人」の割合は、40歳で37.3%（国19.3%、群馬県31.3%）、50歳で26.2%（国17.8%、群馬県30.5%）となっています。

歯周病を予防するために、歯間部清掃用器具を使用する人を増やし、進行した歯周炎を有する人の割合を減少することを目標とします。

進行した歯周炎を有する人の割合の減少		
対象	現状値	目標値
40歳	36.4%	22%以下
50歳	42.1%	30%以下

歯間部清掃用器具を使用する人の割合の増加		
対象	現状値	目標値
40歳	37.3%	60%以上
50歳	26.2%	60%以上

（現状値は、平成14年度前橋市歯周疾患検診実績による）

高齢期の歯と口の健康増進

高齢者が健康を保ち質の高い生活を送るためには、歯と口の健康を保持増進することが重要と考え、歯科保健事業を推進していきます。

市民の健康づくり

<市民のこころがけ>

[乳幼児期のむし歯の減少]

歯みがきの習慣をつけましょう

間食・甘食のとり方に気をつけましょう

バランスのよい食事を取りましょう

よく噛む習慣をつけましょう

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診をしましょう

かかりつけ歯科医の指導のもとに、フッ化物歯面塗布を受けましょう

保護者が歯に関する正しい知識を持ち、子どもに伝えましょう

両親だけでなく祖父母等他の保育者も、歯に関する正しい知識を共有しましょう

転倒・衝突などで歯に外傷を負った時は、早めに処置を受けましょう

[学齢期のむし歯の減少]

正しい歯のみがき方を身につけましょう

間食・甘食のとり方に気をつけましょう

バランスのよい食事をとりましょう

よく噛む習慣をつけましょう

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診をしましょう

かかりつけ歯科医の指導のもとに、フッ化物歯面塗布・フッ化物洗口をしましょう

転倒・衝突などで歯に外傷を負った時は、早めに処置を受けましょう

[成人期の歯周病の減少]

かかりつけ歯科医を持ち、定期的な健診・歯石除去・歯科保健指導を受けましょう

かかりつけ歯科医の指導のもとに、歯間部清掃用器具を使用するなど、丁寧に歯みがきをしましょう

喫煙が歯周病に及ぼす影響について、正しい知識を持ちましょう

妊娠中に歯科健診を受けましょう

かかりつけ歯科医の指導のもとに、むし歯予防のため、フッ化物配合歯磨剤を利用しましょう

[高齢期の歯と口の健康増進]

歯を失ったままの状態では放置せず、適切な治療をして噛む力を回復しましょう
介護状態になっても、歯と口のケアを受けましょう

<市のとりくみ>

[8020 運動を展開するため、各年代に応じた歯科保健対策の推進]

多くの機会を通じて、むし歯・歯周病・フッ化物について、正しい情報の普及啓発を行います

市民の皆さんが参加しやすい健康教室を実施します

乳幼児期の歯と口の健康づくりのため、歯科健診・保健指導の充実をはかります

学齡期においては、学校における指導を強化し、むし歯予防に努めます
成人期の節目年齢を対象とした「歯周疾患検診」の啓発に努め、歯周病予防に
取り組めます
高齢者等の訪問口腔衛生指導の充実に努めます