

# 糸魚川市歯科保健計画

計画期間：平成27年4月から平成38年3月末まで

## 計画のねらい

市民一人ひとりの生涯にわたる口腔の健康づくりを総合的に実現するために、市民・地域・行政・関係機関などが目標を共有し、歯科保健を推進することで、市民の皆さんが生涯にわたり、健やかで、心豊かに暮らせることを目指して、「糸魚川市歯科保健計画」を策定しました。

## 基本目標

**生涯にわたり歯や口腔の健康を保ち、  
健やかで、心豊かに暮らせる**

次のページには  
市民の皆さんに  
取組んでほしいことが  
載っています。



健康いといがわ21  
推進キャラクター  
わかめちゃん

## イメージ図



## 目標

●親子・家族で正しい生活習慣と歯みがき習慣を身につけます。

## 家庭で行う健康づくり

## ●おやつは食事の一部です！

家族はおやつに適した食品を選び、時間と量を決めて、食べさせましょう。

スナック菓子やチョコ、あめなどの甘い菓子を食べる割合が多いです。

## ●食べたら歯みがき！

## 保護者は仕上げみがきをしましょう！

仕上げみがきをする割合は1歳6か月児で、74.9%、年中児では84.6%です。



## ●いつでも相談のできる

## かかりつけ歯科医を持ちましょう。

歯科医院への受診は、「気になることがなくても定期的に連れて行く」が8.8%と少ないです。

## 関係機関で行う健康づくり

- ①「カミカミ給食の日」を設定し、歯ごたえのある料理やおやつを提供します。
- ②歯科医院は、歯と口腔の健康保持と、仕上げみがきの方法を指導します。

## 行政で行う健康づくり

- ①歯と口腔の健康の啓発、ブラッシングやおやつのとおり方等指導、相談に努めます。
- ②フッ化物塗布及び洗口を推進します。

## 目標

●食後や就寝前の歯みがき習慣を身につけます。

●自分の歯と口腔の健康を意識します。

## 個人・家庭で行う健康づくり

## ●食べたら歯みがき！

## 低学年までは保護者は仕上げみがきをしましょう！

学校で昼食後、歯をみがかない割合は、小学5年生4.5%、中学2年生23.0%、高校2年生66.8%で、年齢とともに多くなっています。



## ●学校歯科健診の結果に基づいて、早めに受診しましょう。

むし歯の治療率は小学生78.0%、中学生87.9%、高校生83.5%です。  
かかりつけ歯科医で早めに治療しましょう。

## ●食事の際は、1口30回を目標によく噛みましょう。

食事をよく噛むように気を付けている割合は小学生72.5%、中学生62.1%、高校生51.2%と年齢が上がるにつれ、減少しています。



## 関係機関で行う健康づくり

- ①学校歯科健診後、未受診者に受診を促します。
- ②歯科保健の情報を発信し、知識の啓発を行います。

## 行政で行う健康づくり

- ①フッ化物洗口を推進します。
- ②歯科保健の内容を取り入れた各種健康教育を実施します。

## 目標

●食べる幸せを持ち続け、歯と口腔の健康を守ります。

●年1回はかかりつけ歯科医で歯と口腔の健康状態を確認します。

●安心して歯科診療を受けることができます。

## 個人・家庭で行う健康づくり

## ●自分も介護者も歯と口腔の健康に関心を持ちましょう。

要介護者の口腔の問題は、「義歯の不具合」、「歯や口腔内の汚れ」が多いです。



## ●かかりつけ歯科医を持ちましょう。

## ●障害者の特性への理解を持つように努めましょう。



## 関係機関で行う健康づくり

- ①歯科医院は障害者の歯科診療体制の拡充を図り、口腔ケアの重要性などを周知、啓発します。
- ②事業所は、利用者に歯科健診を勧奨し、サービス提供時に日常的な口腔ケアを指導します。

## 行政で行う健康づくり

- ①歯科医院に障害者の特性の理解を働きかけ、障害者の歯科診療体制の拡充を図ります。
- ②介護福祉事業所、障害者福祉サービス事業所における口腔ケアの実態を把握し、取組を促進します。

目標

- 自分の歯と口腔に関心を持ち、健康な歯と口腔を保ちます。
- 年1回はかかりつけ歯科医で歯と口腔の健康状態を確認します。
- 妊娠中は、特に歯と口腔内の健康保持に注意します。

個人・家庭で行う健康づくり

- 食べたらずみかき！  
歯間部清掃用具も使いましょう。



60歳で自分の歯が24本以上ある人の割合は55.3%と県平均65.0%を大きく下回っています。

- 間食や喫煙に気を配りましょう。

歯周病と糖尿病等の全身の健康との関連が指摘されています。また、喫煙者は歯周疾患にかかりやすくなります。



- 妊娠したら、歯科健診を受けましょう。

ホルモンバランスの変化やつわりによる歯みがき不足等が原因で、歯肉炎が起こりやすくなります。

体調の良い時に歯科健診を受けましょう。

- 定期的にかかりつけ歯科医を受診しましょう

定期的に歯の健康診査を受ける人の割合は24.0%で県平均42.0%を大きく下回っています。



関係機関で行う健康づくり

- ①職場等で、食後に歯みがきができる環境を整え、禁煙に取り組みます。
- ②職場等で、節目年齢の職員に対し、市が実施する歯周疾患検診を受診するように勧奨します。
- ③歯科医は、口腔の健康と生活習慣病との関連について、正しい知識を提供します。

行政で行う健康づくり

- ①歯と口腔の健康と生活習慣病や喫煙との関連について、正しい知識の啓発を行います。
- ②歯周疾患検診を継続して行い、受診率の向上に努めます。
- ③妊婦の歯科保健の状況を把握し、妊婦歯科健診の実施に向けて取り組みます。

目標

- おいしく食事ができるよう、歯と口腔の健康を維持します。
- 歯と口腔の重要性を知って、毎日歯と口腔の手入れをします。
- 年1回はかかりつけ歯科医で歯と口腔の健康状態を確認します。

個人・家庭で行う健康づくり

- 口腔の健康を保つための取組をしましょう。

「食べにくくなった」「むせる」等の歯と口腔に関する悩み事がある人は3割います。また、入れ歯を使用している人は6割を超えています。

口腔体操や唾液腺マッサージの方法を覚え、歯みがきとともに実施しましょう。

- かかりつけ歯科医を持ちましょう。

定期的に歯科医院を受診する人は30.4%です。



関係機関で行う健康づくり

- ①老人クラブ行事で口腔ケア教室に取組み、口腔ケアの知識を啓発します。
- ②歯科医院は口腔ケアの重要性等歯科保健の情報を発信します。

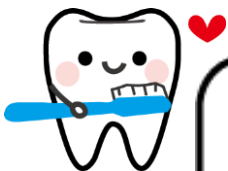
行政で行う健康づくり

- ①歯と口腔の健康と生活習慣病や喫煙との関連について、正しい知識の啓発を行います。
- ②歯周疾患検診の対象年齢を拡大します。
- ③高齢者の歯と口腔の状態について実態把握を行います。



# 糸魚川市歯科保健計画 評価指標等一覧

ライフステージ	評価指標等		現状値	目標値
乳幼児期	むし歯のない幼児の割合	3歳児(健診)	81.0%	90.0%
		5歳児(年長児)	55.2%	65.0%
	おやつに菓子類を摂取する割合	1歳6か月児(健診)	68.2%	減少
		3歳児(健診)	83.5%	減少
		4歳児(年中児)	-	減少
	毎日の仕上げみがき実施率	3歳児(健診)	82.2%	90.0%
4歳児(年中児)		-	増加	
学童 ・ 思春期	12歳児の一人平均むし歯本数		0.54本	0.46本
	歯肉炎有病者の割合	小学生	5.7%	5.7%
		中学生	10.7%	10.7%
		高校生	7.6%	7.6%
	むし歯があったら受診する割合	小学生	38.2%	43.7%
		中学生	24.2%	36.3%
		高校生	13.3%	増加
	食事をよく噛むように、いつもまたは時々は気を付けている人の割合	小学生	72.5%	80.0%
		中学生	62.1%	67.0%
高校生		51.2%	増加	
成人期	60歳で24本以上自分の歯を有する人の割合		55.3%	65.0%
	定期的に歯の健康診査を受けている人の割合		24.0%	40.0%
	歯間部清掃用具を使用している人の割合		58.4%	65.0%
	歯周疾患と全身の健康について学習する機会が増える		5回	増加
	歯や口腔に関する悩み事がない人の割合		40.9%	50.0%
高齢期	定期的に歯科医院を受診する人の割合		30.4%	50.0%
	固い物が食べにくくなったと答える人の割合		32.4%	20.0%
	歯や口腔の重要性、セルフケアについての学習機会が増える		-	増加
障害のある方 ・ 介護を要する方	在宅要介護者等訪問歯科健診の利用者		15人	50人
	口腔ケア実地研修の利用施設		3施設	10施設
	定期健診を受ける人の割合		-	増加



## 市の歯周疾患検診を受けましょう！

市では35歳、40歳、50歳、60歳、70歳、75歳、79歳の方を対象に無料歯周疾患検診を実施しています。対象者には無料受診券を送ります。対象年齢の方はぜひご受診ください。

