

## 2. 歯の健康

スローガン

みんなで実行しよう！！元気の源、歯の健康

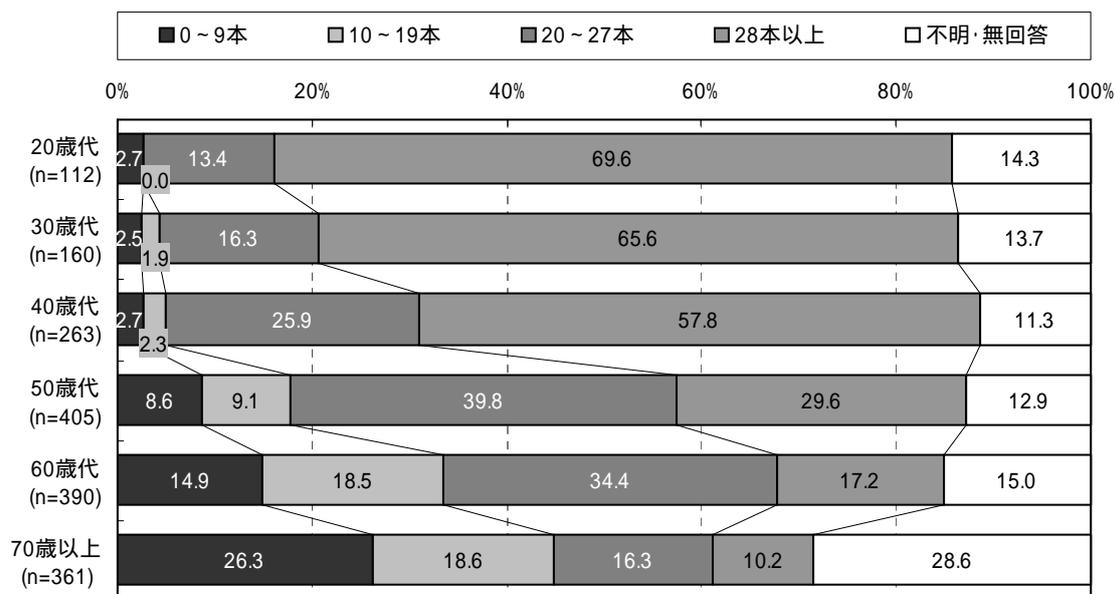
### (1) 現状と課題

歯の本数を年代別にみると、50歳代から「28本以上」との回答が大幅に減っています。また、歯ブラシ以外に使用している清掃用具では、「特に使っていない」との回答が多く、歯の定期健診の受診においては、「いいえ」との回答が8割を超えています。今後、歯の大切さを理解し、自分の歯を維持することに努める必要があります。

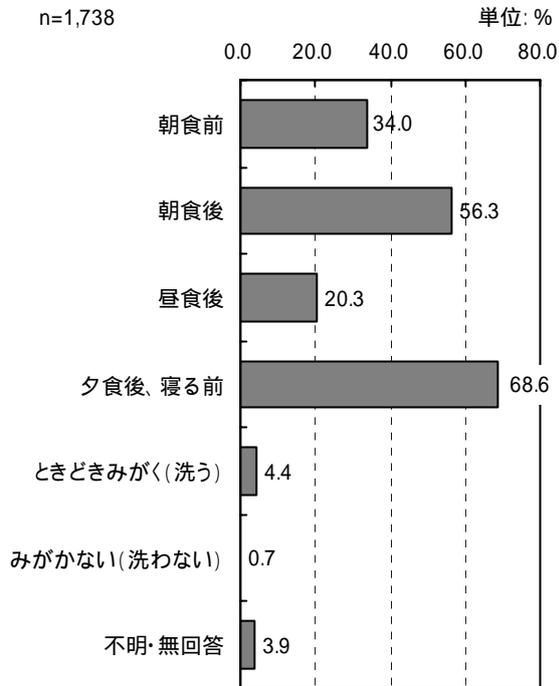
そのためには50歳代以前からの対策に重点をおくとともに、歯ブラシ以外の清掃用具の必要性を周知したり、かかりつけ医をもち定期健診を受けたりするなど、日頃からの口腔ケアを心がける必要があります。

### 歯の本数

歯の本数を年代別にみると、「28本以上」との回答が50歳代より大幅に減っています。



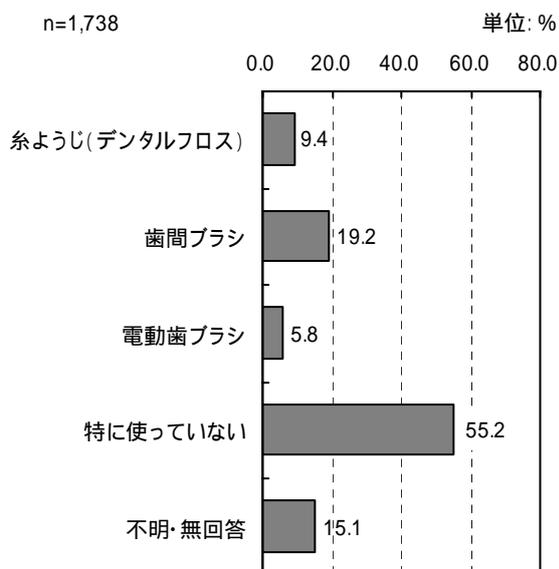
## 1日における歯みがきや入れ歯洗いの状況



1日における歯みがきや入れ歯洗いの状況をみると、「夕食後、寝る前」が68.6%と最も高く、次いで「朝食後」が56.3%、「朝食前」が34.0%となっています。

一方、「昼食後」との回答が20.3%と朝食後、夕食後に比べ、低くなっています。

## 歯ブラシ以外に使用している清掃用具の種類

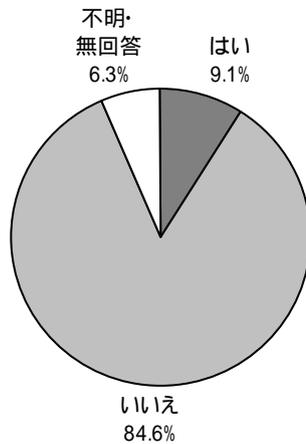


歯ブラシ以外に使用している清掃用具の種類をみると、「特に使っていない」が最も高くなっています。

歯ブラシ以外の清掃用具の必要性の周知に努め、利用の普及を進めていくことが必要です。

## 歯の定期健診を受けている人の割合

n=1,738



歯の定期健診を受けている人の割合をみると、「はい」の9.1%に対し、「いいえ」が84.6%と、定期健診を受けていない人のほうが大幅に多くなっています。

今後、定期健診を受けられるよう、歯科におけるかかりつけ医の普及を進めていくことが必要です。

### 市民の声（市民参加によるワークショップから）

- 小魚を細かくして食事に入れるなど、カルシウムを取るように心がけている。
- 歯ごたえのあるものを食べるようにしている。
- キシリトールやこんぶなどもとる習慣にしている。
- 歯みがきは大切で、子どもには仕上げみがきもしている。
- 定期的に歯医者さんに通い、健診をしている。
- スナック菓子などは歯にくっつきやすい。
- 間食はできるだけ時間を決めている。
- 歯の根っこだけになっている子が多い。

## (2) 「歯の健康」における施策の方向

### みんなの行動目標

- 子ども : 毎食後、歯みがき習慣をつけよう  
かむ力をつけよう  
食べ方・間食の選び方など、規則正しい食習慣を身につけよう
- 青年・壮年 : 毎食後、歯みがき習慣を身につけよう  
定期健診を受け、自分の歯に関心をもち、歯周病を予防しよう
- 高齢者 : 自分で食べる喜びをもち、残っている歯を大切にしよう  
毎食後、口の中の清浄や歯みがきをし、口の衛生に気をつけよう

### 施策の方向

日頃からの口腔ケアを意識するよう、定期的な受診や口腔ケアに関する用具の活用方法などを啓発するとともに、たばこなどが歯に及ぼす影響などの知識の普及にも努め、6024 運動、8020 運動を推進していきます。

項目	内容
定期健診の受診の啓発	日頃からの口腔ケアに努めるため、かかりつけ医をもち、歯の定期健診を受けたり、相談したりするよう、啓発していきます。
口腔ケアに関する用具などの普及	ポスターやリーフレットなどを活用して、フッ化物入り歯みがき剤などの利用や、デンタルフロスや歯間ブラシなどの活用方法や効果について周知していきます。
食と歯みがきに関する知識の普及	むし歯予防事業や子育て支援センター、保育所、幼稚園、学校、地域団体の集会や老人会などを通じて、食習慣の知識に加え、喫煙と歯周病の関係に関する知識の普及、歯のみがき方や講習会なども取り入れ、知識の普及に努めます。

## 数値目標

項目		現状値	目標値
むし歯のない幼児の増加 【重点項目】	むし歯のない幼児の割合(3歳)	60.2%	現状以上
	むし歯のない幼児の割合(1歳半)	94.5%	100.0%
間食時間を決めている幼児の増加	間食時間を決めている幼児の割合(3歳)	69.8%	現状以上
一人平均むし歯数の減少	1人平均むし歯数(12歳)	(府)2.4本	1本以下(府)
80歳で20本以上、60歳で24本以上の自分の歯を有する人の増加	80歳(75~84歳)で20本以上	25.1%	現状以上
	60歳(55~64歳)で24本以上	49.4%	現状以上
歯間部清掃用器具の使用の増加	40歳(35~44歳)	24.2%	50.0%以上(国)
	50歳(45~54歳)	20.5%	50.0%以上(国)
定期的な歯科健診の受診者の増加【重点項目】	過去1年間に受けた人の割合 60歳(55~64歳)	8.7%	30.0%以上(府)

現状値は京丹後市健康増進計画アンケート結果の数値。

現状値の(府)は、数値を市で把握できていないが、重要項目であるため参考値として府の数値を計上。

目標値は基本的に府の目標値(府)に合わせており、達成している場合は国の目標値(国)を採用。

## 知っていますか？

### 「よく噛む」8大効用

#### 噛むことはいいことがいっぱい!

かむ力は、言葉の発音、脳の働きなどにも影響してきます。

卑弥呼の時代は食事時間は51分、  
3990回も噛んだんだって、  
それに比べて現代の平均は  
11分、620回だけ



ひまのほがしー

⑧全力投球

ぜ

力いっぱいそんざり仕事したりできます

⑦胃腸快調

い

あなかをすつせり!

⑥ガン予防

が

だえきがとつてもいい効果です

しもうのうろうむしばいやだねえ

⑤歯の病気予防

は

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

④脳の発達

の

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

③言葉の発音はつきり

こ

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

②味覚の発達

み

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

①肥満防止

ひ

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

はきはきはつきりことばがわかりやすいです

知っていますか？

### むし歯予防のポイント

- ポイント1 : むし歯菌の数を減らす
- ポイント2 : 糖분을減らす
- ポイント3 : フッ素を使う
- ポイント4 : 歯が酸にさらされる時間を短くする

飲食をすると、プラーク中に酸がつくられ脱灰がはじまりますが、しばらくすると、だ液の働きにより再石灰化されます。間食回数の多い食生活や就寝前の飲食は脱灰の時間が長く続くため、むし歯の危険性が増します。(図1・2参照)

図1 食事、間食によるプラークpHの変動

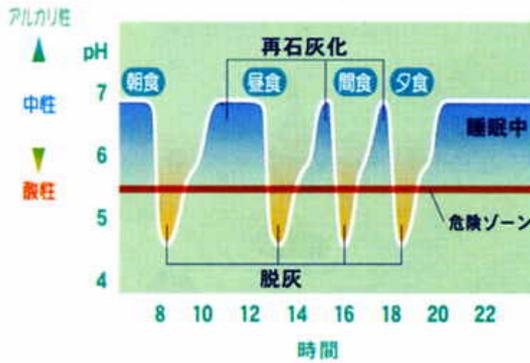
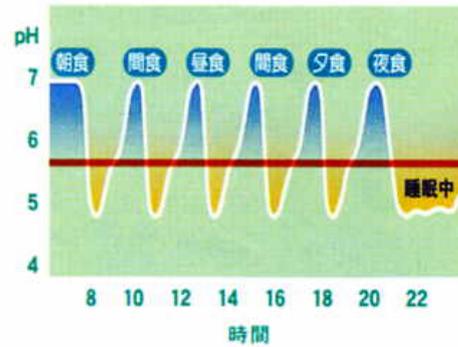


図2 間食回数が多い場合



やってみよう！

乳幼児期からの歯みがきを大切に！

### 歯みがきの方法

#### 上下前歯のくちびるがわ

少し口を開けて上と下は別々にみがく

左指で“くちびる”をのける  
“しょうたい”を指でガードする。  
小さく横に動かす



#### 上下奥歯のほっぺたがわ

奥から前へ、上と下は別々にみがく  
頬は左指でのけてみがく



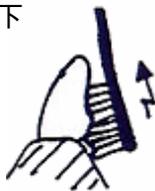
#### 上下前歯の裏側

歯ブラシは、縦に入れる。  
歯の傾きにあわせて小さく動かす。

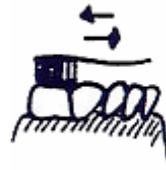
上



下



#### 上下奥歯の噛み合せ



#### 上下奥歯の裏側

下の奥歯は舌を歯ブラシの背のところでのけながらみがく



縦に入れて



この部分  
を使ってみがく