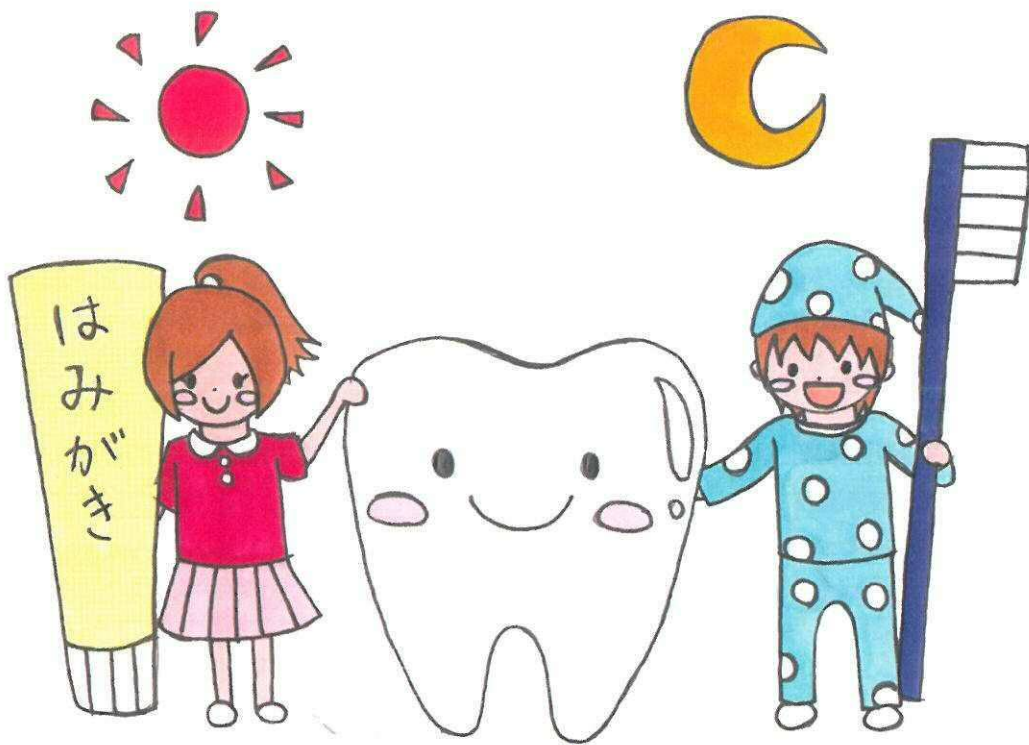


概要版

東大阪市歯科口腔保健計画

歯っぴい トライ



イラスト制作：大阪樟蔭女子大学学芸学部健康栄養学科 4回生 網代貴美子さん

東大阪市

平成26年3月

ライフステージに応じた取り組み

妊娠～乳幼児期



妊娠期から歯と口の健康に気をつけよう！

妊娠中は唾液が酸性に変化したり、粘っこくなるうえに、むし菌が出す酸を中和する働きが弱まり、口の中が浄化されにくくなります。また、つわりで食事の回数が不規則になったり、歯みがきができなかったりと、口の中の環境が不衛生になりやすい傾向があり、むし菌や歯周病が進行しやすいので注意が必要です。



おやつは時間と量を決めて食べよう！

甘いおやつや飲み物を頻繁にとるとむし菌になりやすくなります。



離乳食の時期からよく噛む習慣を身につけよう！

食べる・話す・味わうなど口の機能を獲得する大事な時期です。離乳食を発達段階に応じて進めましょう。また、乳歯の生え始めから歯や口のケアをしましょう。



歯・口の健康習慣を身につけよう！

小学校中学年までは保護者が仕上げ磨きを行い、子どもも楽しんでできる歯・口の健康習慣を身につけましょう。



達成目標 現状値 → 目標値

- 3歳児でむし歯がない者の増加・・・79.5% (平成23年度) → **85%** (平成33年度)
- 毎日、仕上げ磨きをする家庭の増加・・・74.4% (平成24年度) → **90%** (平成34年度)

学童期～思春期

家族や友人と楽しく食事をしよう！

家族や友人と楽しく食事や会話をすることを通して、食べる楽しみや好ましい人間関係をつくっていく大切な時期です。



1日3回バランスのとれた食事をとり、よく噛む習慣を身につけよう！

大人になって生活習慣病にならないためによい食生活を送りましょう。



喫煙が歯・口の健康や全身の健康に害を及ぼすことを知ろう！
未成年者が喫煙することで生じるさまざまな影響

学校や歯科医院などで正しい歯磨き方法を学び実践しよう！

健康な歯・口の状態を保ち、むし菌や歯周病を予防しましょう。



◆学習との関係
計算力・読解力・記憶力
や集中力の低下

◆食事との関係
味覚が損なわれ、おいしく
感じられない

◆女子生徒との関係
特に将来、妊娠・出産をひかえている
女子生徒は生理不順・不妊・
早産・死産・低体重児出生などの
リスクが高くなる。

◆お肌との関係
肌の老化の促進、
肌荒れ・乾燥・黒ずみ・
しみ・しわなど

歯・口の健康づくりから全身の健康づくりにつながるよい生活習慣を身につけよう！

◆歯と口の関係
歯肉・口唇の色素沈着、
歯や舌の汚れ、口臭など



歯ならびを悪くするくせとは



ほおづえ



片側だけかむ



口で呼吸する



舌で歯を押す



指しゃぶり



唇をかむ



クセを直して
きれいな歯

達成目標 現状値 → 目標値

- 12歳児でのむし歯のない者の増加・・・63.8% (平成24年度) → **70%** (平成34年度)
- 歯科衛生管理指導の充実(実施回数及び対象学年)・・・2回(平成21年度) → **4回** (平成32年度)
- 毎日家族のだれかといっしょに食事をする小学生・中学生の増加・・・小学生**95.1%** (平成23年度) → **100%** (平成28年度)
中学生**82.5%** (平成23年度) → **90%** (平成28年度)
- 朝食を欠食する幼稚園児・小学生・中学生の減少・・・幼稚園児 **1.0%** (平成23年度) → **0.5%** (平成28年度)
小学生 **4.1%** (平成23年度) → **3%** (平成28年度)
中学生**10.4%** (平成23年度) → **8%** (平成28年度)
- 野菜を一日一回またはほとんど食べない小学生・中学生の減少・・・小学生**10.4%** (平成23年度) → **5%** (平成28年度)
中学生**19.5%** (平成23年度) → **10%** (平成28年度)

成人期

歯周病とは

歯と歯肉の間に繁殖する歯周病菌が歯肉に炎症を起こし、徐々に歯の周囲を支えている組織が壊れていく病気です。炎症が歯肉に限定されているときは歯肉炎、それ以上に進行すると歯周炎(歯そうのうろう)とよびます。症状が進行すると歯と歯肉の間に溝(歯周ポケット)ができ、歯を支える骨(歯槽骨)が溶け、やがて歯が抜けてしまう原因にもなります。歯周病の多くは、歯の表面についている細菌のかたまりや歯石を毎日の歯みがきや、定期的な歯科健診で除去することで予防できます。



歯・口の健康は全身の健康と密接に関係しています!

糖尿病になると歯周病が悪化したり、むし歯菌や歯周病菌が口の中にとどまらず、他の臓器にも影響を及ぼすおそれのあることがわかってきています。



生活習慣病を予防しよう!

歯周病は生活習慣病と密接に関係しています。バランスのとれた食生活や適度な運動を心がけて生活習慣病を予防しましょう。



タバコは歯周病の原因になります。禁煙に取り組みましょう。

たばこを吸う人は吸わない人に比べ3倍も歯周病にかかりやすく、また2倍も多く歯を失っているという報告があります。



食後に歯ブラシや歯間部清掃用具を使い歯を丁寧に磨きましょう!



かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう!

◆東大阪市成人歯科健康診査

対象：満40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の市民の方(該当年齢期間中1回)
内容：問診・口腔内診査・歯科保健指導
実施場所：市内取り扱い歯科医療機関 費用：無料



達成目標 現状値 → 目標値

- 40歳で未処置歯を有する市民の減少・・・52.4% (平成24年度) → **30%** (平成34年度)
- 40歳で喪失歯のない市民の増加・・・79.7% (平成24年度) → **80%** (平成33年度)
- 40歳代における進行した歯周炎を有する市民の割合の減少・・・44.1% (平成24年度) → **40%** (平成33年度)
- 60歳で未処置歯を有する市民の減少・・・36.2% (平成24年度) → **10%** (平成34年度)
- 60歳で24歯以上自分の歯を有する市民の増加・・・67.1% (平成24年度) → **70%** (平成33年度)
- よく噛んで味わって食べる市民の増加・・・43.0% (平成23年度) → **50%** (平成28年度)
- 過去1年間に歯科健康診査や専門家による口腔ケアを受けた市民の割合の増加(20歳以上)・・・59.9% (平成24年度) → **65%** (平成34年度)

高齢期

「健口体操」健康はお口の元気から！

口の渇き、むせ、飲み込みにくいなどはありませんか？お口の体操で口腔機能の低下を防ぎましょう。



<p>①深呼吸</p> <p>口から息を吐く 鼻から息を吸う</p>	<p>②あごの運動</p> <p>ゆっくり大きく開ける 軽く閉じて噛みしめる</p>	<p>③ほっぺの運動</p> <p>頬をふくらます 頬をすぼめる</p>	<p>④くちびるの運動</p> <p>“う”と唇をとがらせる “い”と唇を横に引く</p>
<p>⑤舌の運動</p> <p>舌を前に出す 舌を後ろへ引く 舌を左右に出す 舌で頬を押し(舌・舌)</p>	<p>⑥唾液腺マッサージ</p> <p>親指であごの骨の内側を耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番に押す。</p> <p>両手の親指をそろえてあごの真下から舌を突き上げるように押す。</p> <p>ひとさし指から小指まで4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前にまわす。</p>		

「リフレッシュ21」作成



高齢者に多い誤えん性肺炎

誤えんとは、だ液や食物、胃液などが気管に入ってしまうことをいいます。その食物やだ液に含まれる細菌が気管から肺に入り込むことで起こるのが誤えん性肺炎です。眠っている間にだ液を少しずつ誤えんすることがあり、口の中を不潔な状態にしておくと、だ液中の細菌で誤えん性肺炎を起こす危険があるため注意が必要です。



達成目標 現状値 → 目標値

- 60歳代における進行した歯周炎を有する市民の減少・・・ 65.2% (平成23年度) → **55%** (平成33年度)
- 60歳代における「食べ物がよく噛めない」と感じている市民の減少・・・ 9.6% (平成23年度) → **5%** (平成33年度)
- 80歳で20歯以上の自分の歯を有する市民の増加・・・ 39.4% (平成24年度) → **50%** (平成33年度)
- 定期的に歯科健診を受けている高齢者の増加・・・ 一般高齢者42.5% (平成23年度) → **65%** (平成32年度)
要介護高齢者29.4% (平成23年度) → **50%** (平成32年度)
- 口腔機能維持のための教室参加延べ人数・・・ 1,985人 (平成24年度) → **2,300人** (平成28年度)
- 介護予防二次予防事業(口腔機能向上プログラム)参加延べ人数・・・ 273人/24回 (平成24年度) → **増加へ** (平成34年度)

障害のある人

車椅子で通える歯科医院・往診可能な歯科医院情報

東大阪市・東大阪市東歯科医師会・東大阪市西歯科医師会が作成している「成人歯科健康診査実施医療機関一覧表」に、車椅子で通院可能な歯科医院及び往診可能な歯科医院の名前を載せています。一覧表は市のウェブサイトでもご覧いただけます。また、保健センター等の窓口にありますのでご利用ください。なお、受診される場合は、事前に各医院に直接お問い合わせください。

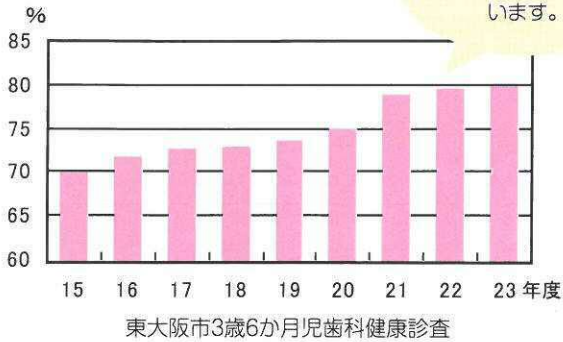


達成目標 現状値 → 目標値

- 障害のある市民の定期的な歯科受診(治療・健診)の増加・・・ 49.0% (平成25年度) → **65%** (平成32年度)
- 口腔機能や口腔ケアのための研修を受ける障害福祉サービス事業所の増加・・・ 20.8% (平成25年度) → **50%** (平成34年度)

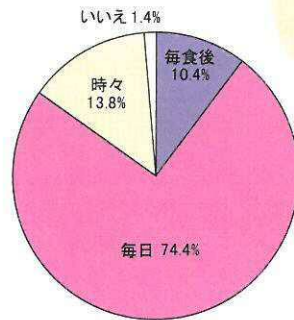
東大阪市の歯科保健の現状

むし歯のない幼児の割合



むし歯のない幼児の割合は年々減少しています。

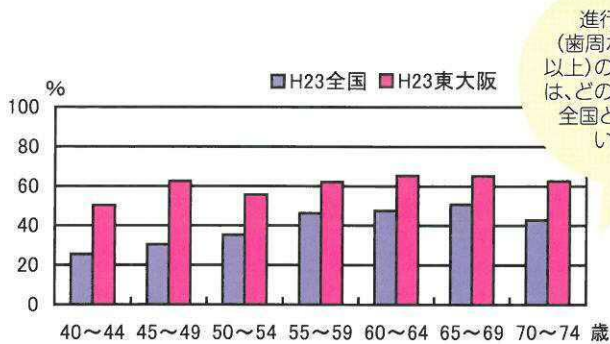
大人による仕上げ磨きの状況



仕上げ磨きは「毎食後」と「毎日1回」を合わせると84.8%の幼児が実施できています。

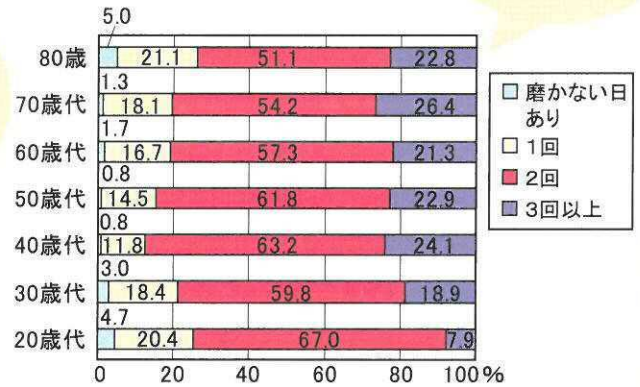
日に2回以上歯みがきをする人の割合は40歳代がもっとも高く、続いて50歳代が高くなっています。

進行した歯周病の割合の全国比較 (平成23年度)

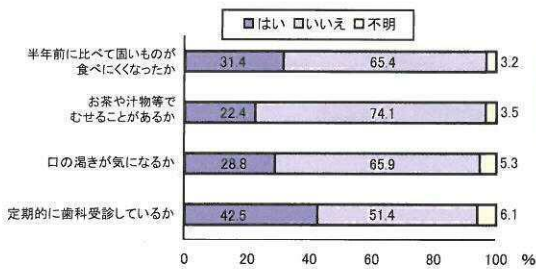


進行した歯周病(歯周ポケット4mm以上)のある市民の割合は、どの年齢においても全国と比較すると高い状況です。

歯みがき習慣



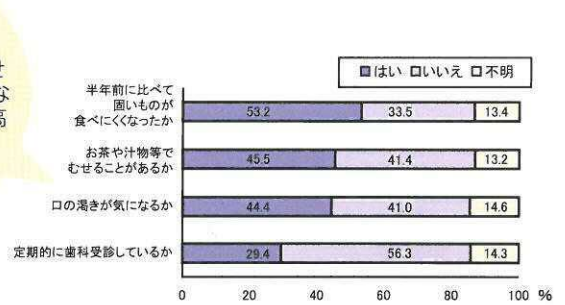
口の中の状況 一般高齢者 (N=1473)



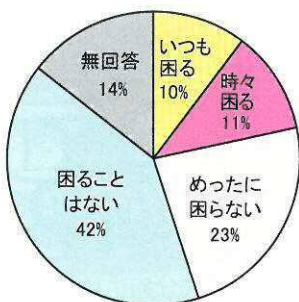
高齢者の歯や口の健康状態は「硬いもののかみにくさ」「むせる」「口の渇きが気になる」のいずれも要介護高齢者の方が高い割合を示しています。

東大阪市内高齢者保健福祉に関するアンケート調査 (平成23年度)

口の中の状況 要介護者 (N=1625)



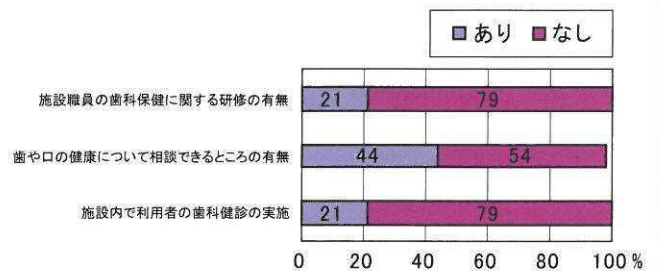
障害のある人が歯科治療を受ける際の困難度 (N=1429)



歯科治療を受ける際に「いつも困る」、「時々困る」と答えた人を合わせると21%の人が何らかの困難を抱えています。

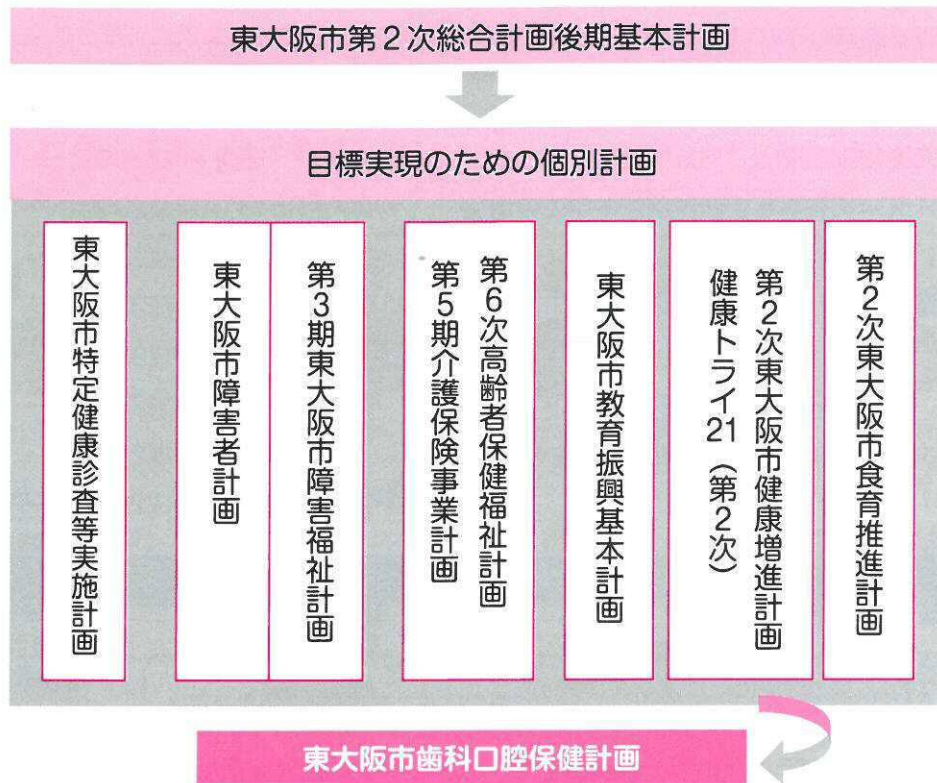
東大阪市内障害者計画策定に関する調査 (平成25年度)

市内障害福祉サービス事業所の状況 (N=48)



市内障害福祉サービス事業所アンケート (平成25年7月)

東大阪市における歯科口腔保健計画の位置づけ



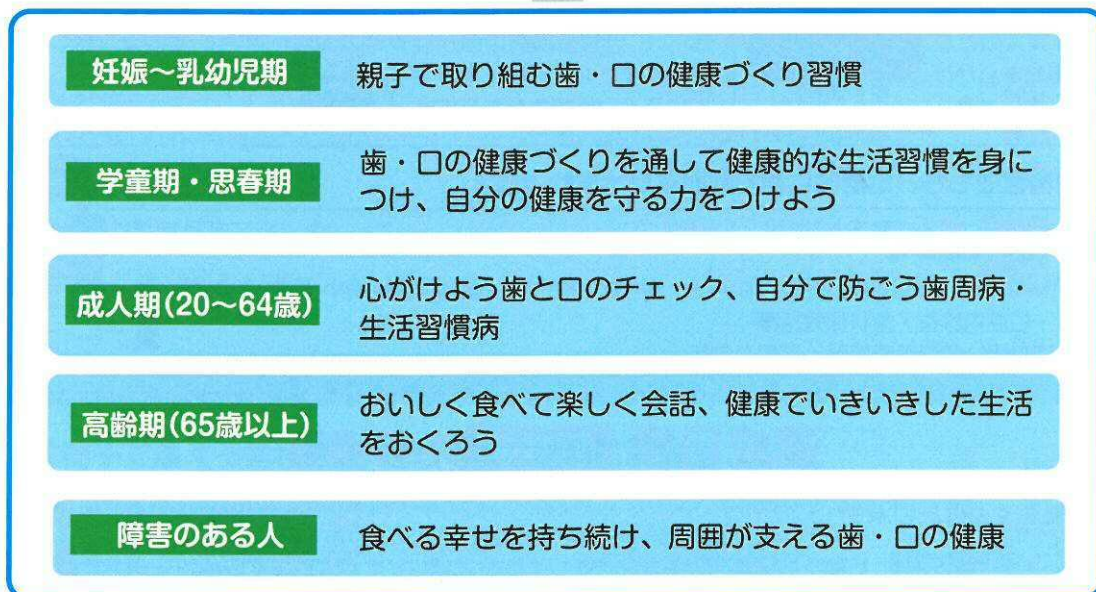
計画の体系

健康トライ21（第2次）目標

東大阪市民がともに支え合い、健康で心豊かに生活できる活力ある社会の実現

歯科口腔保健計画目標

歯・口からつくるからだところの健康



東大阪市
保健所

健康づくり課、電話：072-960-3802 FAX：072-960-3809
 東保健センター 電話：072-982-2603 FAX：072-986-2135
 中保健センター 電話：072-965-6411 FAX：072-966-6527
 西保健センター 電話：06-6788-0085 FAX：06-6788-2916