

3) 青年期(15~24歳頃)・壮年期(25~44歳頃)

毎日のお口のケアと定期的な歯科健診で、歯周病を予防しましょう

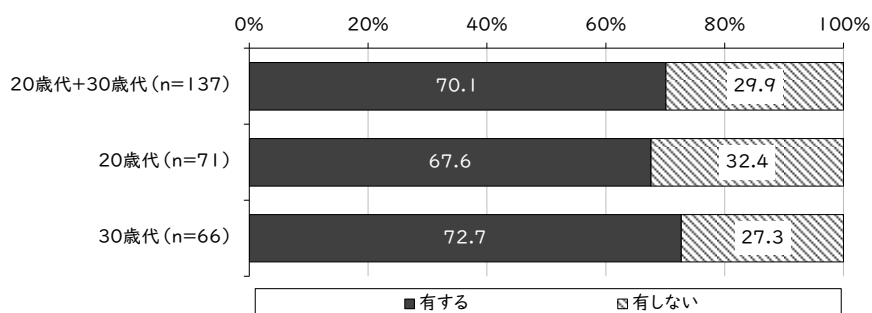
●特徴

- 高校生の時期は、歯の生えかわりが完了し、歯並びやかみ合わせが完成する時期です。
- 歯の生え変わりが完了すると、歯と口に関する意識が希薄化するとともに、食習慣などの生活習慣の乱れや生理的変化の影響などにより、むし歯や歯肉炎になりやすいです。
- 運動やスポーツによる歯と口の外傷が多くなる時期です。
- 高校卒業後は、歯科健診の受診機会が少なくなり、気づかないままむし歯や歯周病が進行してしまうことがあります。
- 仕事や家事などにより多忙となり、生活習慣が乱れ、歯や口の健康管理を怠りがちになります。
- 加齢とともに、歯周病の罹患率が増加します。
- 歯周病は、糖尿病や心疾患、脳梗塞などの生活習慣病と深い関わりがあります。特に、糖尿病や喫煙は、歯周病を悪化させるなど、歯と口の健康は全身の健康とも関係しています。

●現状と課題

- 20歳代~30歳代における、歯ぐきが「いつも」「ときどき」はれている者、または歯をみがいた時に「いつも」「ときどき」血がでる者を合計すると、図25の通り、約7割にのぼりました。高齢期に歯を失わないため、若い世代からの歯と口の健康管理が重要です。

・図25:20歳代~30歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合(令和5年度)

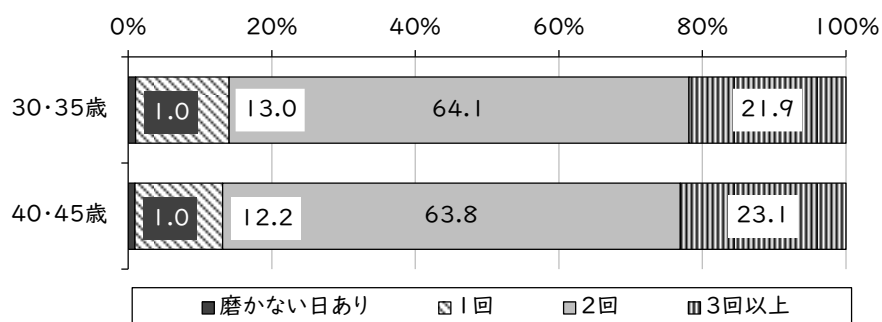


資料: 令和5年度健康トライ21市民アンケート

※「(炎症所見を)有する」は「設問①歯ぐきが、はれている」「設問②歯をみがいた時に血が出る」で設問①・設問②の両方、またはいずれかの設問で「いつも」「ときどき」を回答した割合

○年代別歯磨きの実施状況については、図26の通り、1日2回以上する人はどちらの年代においても8割以上となっています。

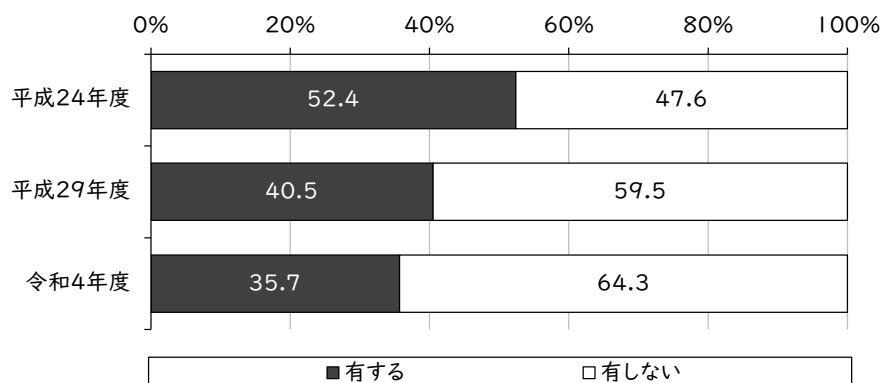
・図26：年代別歯磨きの実施状況（令和4年度）



資料：東大阪市成人歯科健康診査

○40歳で未処置歯を有する者の割合は、図4（再掲）の通り減少し、改善傾向にあります。

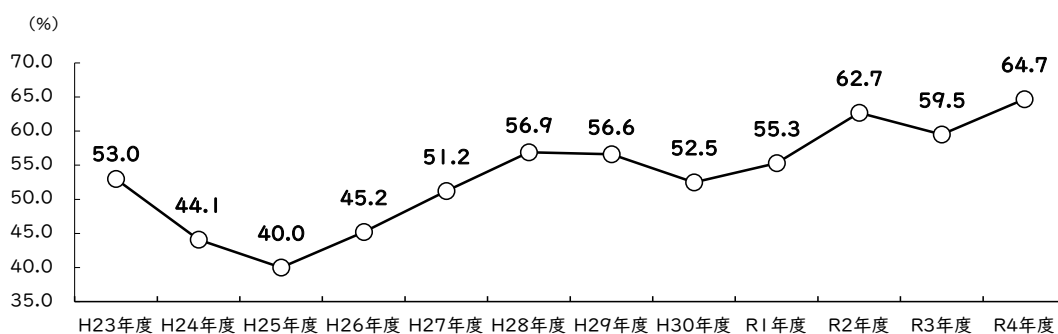
・図4（再掲）：40歳で未処置歯を有する者の割合



資料：東大阪市成人歯科健康診査

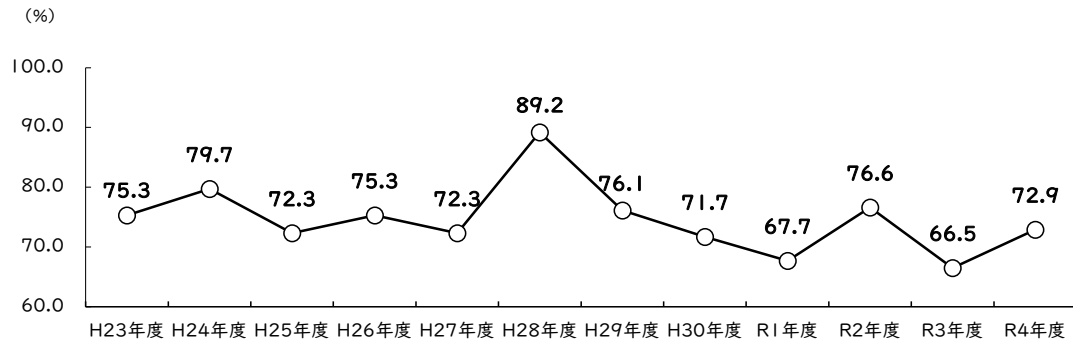
○40歳代における進行した歯周炎を有する者の割合及び40歳で喪失歯のある者の割合は、図27及び図6（再掲）の通り増加し、悪化しています。歯周炎は、40歳から顕在化し始めると言われています。歯周病の発症予防のため、若年層での歯肉炎の対策も重要です。

・図27：40歳代における進行した歯周炎を有する者の割合



資料：東大阪市成人歯科健康診査

・図6(再掲):40歳で喪失歯のない者の割合



資料:東大阪市成人歯科健康診査

●取組みの方針

<歯科疾患の予防(むし歯・歯周病予防)>

- むし歯や歯周病は、気づかないまま進行しやすい傾向があることから、早期発見・早期治療が重要です。若い世代から、かかりつけ歯科医などで定期的に歯科健診を受けるよう、高校や大学、企業や関係機関などと連携し、啓発を強化します。
- むし歯や歯周病は、歯の喪失の主な原因となることから、むし歯や歯周病の予防のため、若い世代から、歯ブラシの使用に加えて、歯間部清掃用器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を用いたセルフケアを行うよう啓発するとともに、定期的にプロフェッショナルケアを受けるよう、周知します。
- むし歯予防には、フッ化物の利用が効果的であることから、フッ化物配合歯磨剤の適切な使用やその効果などについて、関係機関と連携し、普及啓発を行います。
- 歯と口の健康は全身の健康とも関係しており、日頃のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアにより歯と口を清潔に保つことが、歯と口の健康だけでなく、全身の健康に寄与することについて、関係機関や関係部署と連携して普及啓発を行います。
- むし歯や歯周病の発症予防及び重症化予防等につなげるため、本市の成人歯科健康診査や成人歯科健康相談を利用いただけるよう、市政だよりやホームページなどにおける情報提供の充実に取り組みます。特に、働く世代や学生の利用につながるよう、公民連携を活用した啓発や、商工会議所や企業、大学等への出前講座、成人歯科健康相談の対象年齢の拡大などに取り組みます。
- 健康づくりに取り組むきっかけづくりとして、引き続き東大阪健康・長寿マイレージを実施し、市民が楽しみながら自主的に歯と口の健康づくりに取り組むことを支援します。

<口腔機能の維持・向上>

- 歯の喪失は、噛むなどの口腔機能の低下につながるため、中年期以降においてもおいしく食べて、楽しく会話できるよう、歯科疾患の予防の重要性や、口腔機能を維持・向上するための知識について啓発します。

●市民が取り組むこと

- 定期的に歯科健診を受け、歯と口の状態を把握します。
- むし歯や歯周病を防ぐため、歯ブラシや歯間部清掃用器具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を用いた適切なセルフケア習慣を身につけます。
- ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけます。
- かかりつけ歯科医をもち、むし歯や歯周病の予防に取り組みます。

○糖尿病などの生活習慣病や喫煙が、歯周病と深い関連があることを知り、主体的に、歯と口の健康づくりに努めます。

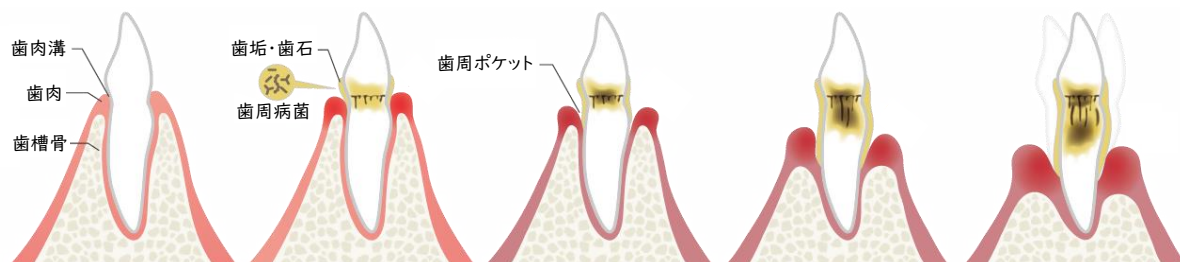
○禁煙に取り組みます。

●目標

指標		現状値	目標値 (令和16年度)	データソース
7	20歳代～30歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合	令和6年度 市政世論調査を予定	減少	市政世論調査
8	40歳で未処置歯を有する者の割合	35.7% (令和4年度)	30.0%	東大阪市 成人歯科健康診査
9	40歳で喪失歯のない者の割合	72.9% (令和4年度)	80.0%	東大阪市 成人歯科健康診査
10	40歳代における進行した歯周炎を有する者の割合	64.7% (令和4年度)	45.0%	東大阪市 成人歯科健康診査

※若い世代からの歯周病予防が必要であることから、ライフコースアプローチの観点を踏まえ、20歳代～30歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合について指標とし、令和6年度市政世論調査の結果を現状値として設定することとします。

歯周病



歯と歯ぐき(歯肉)の間に繁殖する歯周病菌が歯ぐき(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。炎症が歯ぐき(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(歯槽膿漏(しそうのうろう))とよびます。

症状が進行すると、歯と歯ぐきの間に溝(歯周ポケット)ができたり、歯を支える骨(歯槽骨)が溶けていき、やがて歯が抜けてしまう原因にもなります。

歯周病予防の基本は、歯垢がつかないようにすることで、毎日の歯磨きや定期的な歯石除去が有効です。

喫煙と歯周病の関係

喫煙者は、非喫煙者と比べて歯周病にかかりやすく、悪化しやすいことがわかっています。

たばこの有害物質が、口の中の粘膜や歯ぐきから吸収されると、血管が収縮し、歯ぐきの血流量が減少します。歯ぐきの血流量が減少すると、歯ぐきに十分な酸素がいきわたらなくなり、歯周ポケット(歯と歯ぐきの境目にある溝)で歯周病菌が繁殖しやすい環境になります。

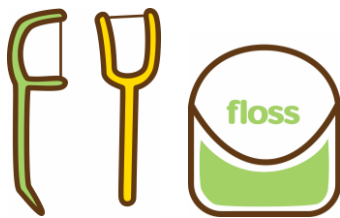
成人のむし歯

成人のむし歯は、特徴で分けると3種類存在します。

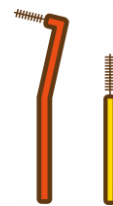
- ① 歯の溝や、歯と歯の間、歯ぐきに接する部分などからむし歯が発生します。特に歯と歯の間にできやすいため、歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使用し、歯と歯の間を清潔に保つことが重要です。
- ② むし歯の治療に用いた歯の詰め物の裏側にむし歯ができることがあります。詰め物と歯との間に隙間があると、細菌が侵入しむし歯を発生させたり、歯の神経を抜いた歯の場合、痛みがわからず発見が遅くなる傾向にあります。また、神経が残っていても、詰め物でむし歯の進行に気づかず、神経に達するむし歯の原因となります。
- ③ 歯周病などにより露出した歯の根元部分にむし歯（根面むし歯）が発生します。歯の根元は、通常の歯の表面にあるエナメル質とは異なり、より硬度の低い象牙質により覆われているため、柔らかく、むし歯になりやすいので注意が必要です。

歯間部清掃用器具とは

歯ブラシでは磨けない歯と歯の間の清掃をするための補助用具のことです。デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどを指します。



デンタルフロス（糸ようじ）



歯間ブラシ