概要版

新潟市 生涯歯科保健計画（第6次）

ハッピーにいがた21

計画期間：令和7（2025）年度 から 令和18（2036）年度

～いつまでも お口元気で かがやく未来～

理念 市民みんなで、歯と口腔の健康づくりに取り組み、生涯、心身ともに健やかで質の高い生活を実現する

歯と口腔の健康は全身の健康にもつながり、健全な食生活や社会生活の質の向上に寄与します。
健康寿命の延伸や健康格差の縮小を目指し、歯と口腔の健康づくりを推進します。

令和7（2025）年3月

新潟市
NIIGATA CITY

新潟市歯科口腔保健推進条例についてはコチラ

計画の趣旨

少子高齢化が進展する中、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指した歯と口腔の健康づくりを一層推進する必要があります。
生涯を通じた歯科口腔保健の推進に取り組み、市民の歯と口腔の健康づくりを支援することで、健康寿命の延伸を目指します。

各ライフステージにおける主な歯科口腔保健施策

★新たな取組・指標

ライフステージ等	胎児期（妊娠期）	乳幼児期（0～5歳）	学齢期（6～14歳）	青年期（15～24歳）	成人期（25～64歳）	高齢期（65歳～）	障がい(児)者 要介護者
主な 現状と課題（第3章 参照）	・重度の歯周病は早産・低体重児出産のリスクを高める。 ・妊婦歯科健診受診率は31.1%であり、約7割の妊婦が受診していない。 ・妊婦の喫煙率は0.8%。 また、家庭における受動喫煙の機会を有する人の割合は13.4%。改善に向けた取組が必要である。	・２歳児歯科健診（委託医療機関）の受診率は63.8%であり、約３割以上の人が受診していない。 ・むし歯がある３歳児の割合は4.8%。 ・４本以上のむし歯がある３歳児の割合は1.0%であり、改善に向けた取組が必要である。	・永久歯に生えかわる時期であり、歯磨きがしにくくなる。 ・「６歳臼歯（第一大臼歯）」はむし歯になりやすい。 ・小学校中学年以降、学年が上がるにつれ、歯肉に所見が認められる人の割合は増加し、中学校３年生では19.8%に所見が認められる。	・高校３年生で、歯肉に所見が認められる人の割合は16.5%。 ・20歳以上で歯科健診を受けている人の割合は62.8%であり、増加に向けた取組が必要である。	・40歳で進行した歯周炎を有する人の割合は55.3%であり、減少に向けた取組が必要である。 ・50歳以上における咀しゃく良好者の割合は80.1%であり、増加に向けた取組が必要である。 ・口腔がんは、全国的に増加傾向にあり、普及啓発が必要である。	・8020達成者率は64.7%であり、歯根面むし歯や歯周病対策が必要である。 ・加齢や嚥下機能の低下等により、誤嚥性肺炎のリスクが高まる。	・特別支援学校の児童・生徒の67.2%が、定期的に歯科医療機関を受診している。 ・高齢化の進展に伴い、在宅や施設における歯科健診や診療のニーズが高まるため、かかりつけ歯科医を持ちやすい環境整備が必要である。
主な 市民の取組（第5章 参照）	・妊婦歯科健診を受ける。 ・治療が必要な場合は、安定期（妊娠20～30週頃）に、受診する。 ・妊娠中の喫煙や同居家族による受動喫煙をなくす。	・歯磨きの習慣化 ・歯の生え方やかむ機能の発達段階に応じた食事をとる。 ・よくかんで食べる。	・毎日の歯磨き習慣の定着 ・正しい姿勢で、よくかむ。 ・五感（味覚、嗅覚、触覚、視覚、聴覚）を楽しみながら食べる。	・むし歯や歯周病の予防と早期治療	・歯間部や、かぶせ物が施された歯の周囲を意識して、１日１回はていねいに歯を磨く。 ・喪失歯を放置せず、適切な治療により、しっかりとかめるようにする。	・入れ歯の調整を定期的に受ける。 ・ものをかむ力や飲み込む力の低下に気をつける。 ・嚥下機能に応じた食形態を選択し誤嚥性肺炎を予防する。	・個々の状態に合った口腔ケアの方法を学ぶ。 ・ものをかむ力や飲み込む力の低下に気をつける。 ・むし歯や歯周病の治療を受け、しっかりとかめるようにする。
		・少なくとも小学校中学年まで、１日１回、保護者による仕上げ磨きをする。 ・フッ化物利用の習慣化に取り組む。（フッ化物の塗布・洗口・配合歯磨き剤） セルフケア		・歯と歯ぐきの境目を意識して、１日１回はていねいに歯を磨く。 セルフケア			
					・口腔機能を維持し、オーラルフレイルを予防する。 ・禁煙に取り組む。 セルフケア		
			・歯間部は歯間部清掃用具を使う　・うがいは少量の水で行い、フッ化物配合歯磨き剤を効果的に使用する。 セルフケア				
	・かかりつけ歯科医を持ち 定期的な歯科健診とプロフェッショナルケアを受ける。 プロケア						
主な行政等の取組・方向性（第5章 参照）	★歯科健診や治療が受けやすい体制づくりに取り組む。 ★妊婦歯科健診等を通じて、妊娠中の喫煙と同居家族による受動喫煙がなくなるよう支援する。 ・個別に歯周病に関する歯科保健指導を行う。	★かかりつけ歯科医が持てるよう、2歳児歯科健診受診率の向上に向け取り組む。 ★多数のむし歯があるこどもの減少に向け、研修会等を通じて、歯科保健関係者だけでなく関係機関や多職種と連携して取り組む。 ・フッ化物の利用を推進する。	★学校と連携し、むし歯や歯周病予防について健康教育を実施し、デンタルフロス等の歯間部清掃用具の使用を推奨する。 ★むし歯が多い場合や未治療のまま放置されている場合には、学校等の関係者と連携し受診勧奨を行う。 ・定期的なフッ化物利用の継続を推進する。	★高校や大学、職域等と連携し、アプリ等のデジタルツールを活用した歯周病予防の普及啓発を行う。 ★かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診とプロフェッショナルケアを受けることを推奨する。	★事業所等と連携し、歯周病予防の取組を進める。 ★成人歯科健診やかかりつけ歯科医による歯科健診で、口腔がんを早期発見できるよう、普及啓発を行う。 ・歯周病予防のために禁煙を推奨する。 ・口腔機能低下の予防に向けた取組を進める。	★口腔機能の維持・向上を支援する。 ★歯根面むし歯の予防について普及啓発する。 ・誤嚥性肺炎の予防について普及啓発する。	★かかりつけ歯科医を持ちやすくなるよう、在宅や施設において対応可能な歯科医療機関について情報を発信する。 ★口腔保健福祉センターと福祉施設や医療機関が連携し、健診や口腔ケアの研修を行うなど、支援体制の強化に取り組む。

評価指標 目標値（第6章 参照）

【参考】健康づくり推進基本計画（第４次）

指標		現状値 R5年度 (2023)	最終目標 R17年度 (2035)
喫煙率	20歳以上 男性	21.2%	20% 以下
	20歳以上 女性	7.3%	5% 以下
	妊婦	0.8%	0%
家庭における受動喫煙の機会を有する人の割合		13.4%	10% 以下

指標	現状値 R5年度 (2023)	最終目標 R17年度 (2035)
★３歳児で４本以上のむし歯がある人の割合	1.0%	0%
３歳児でむし歯（乳歯むし歯）がない人の割合	95.2%	98% 以上
フッ化物塗布を定期的に受けている３歳児の割合	53.4%	70% 以上
かかりつけ歯科医を持つ３歳児の割合	69.1%	80% 以上
フッ化物洗口実施施設数の割合（園）	82.2%	85% 以上

指標	現状値 R5年度 (2023)	最終目標 R17年度 (2035)
12歳児（中学校１年生）でむし歯がない人の割合	88.9%	95% 以上
12歳児（中学校１年生）で歯肉に所見が認められる人の割合	17.6%	16.6% 以下
12歳児（中学校１年生）で未処置のむし歯がある人の割合	4.0%	0.7% 以下

指標	現状値 R5年度 (2023)	最終目標 R17年度 (2035)
★17歳（高校３年生）で歯肉に所見が認められる人の割合	16.5%	10% 以下
20歳以上で過去１年間に歯科健康診査を受診した人の割合	62.8%	70% 以上
20歳以上で歯間部清掃用具を使用している人の割合	66.2%	77% 以上

指標	現状値 R5年度 (2023)	最終目標 R17年度 (2035)
40歳で進行した歯周炎を有する人の割合	55.3%	50% 以下
★50歳以上における咀しゃく良好者の割合	80.1%	90% 以上
60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の割合	81.8%	95% 以上

指標	現状値 R5年度 (2023)	最終目標 R17年度 (2035)
80歳で20歯以上の自分の歯を有する人の割合	64.7%	85% 以上

指標	現状値 R5年度 (2023)	最終目標 R17年度 (2035)
★かかりつけ歯科医を持つ特別支援学校に在籍する児童・生徒の割合	[R6(2024)] 74.6%	増加
★歯科訪問診療（診療所）実施件数（当該１か月分）	【居宅】703件 【施設】2,056件	増加

主な事業（第3章 参照）

- 妊婦歯科健診
- １歳誕生歯科健診
- １歳６か月児歯科健診
- ２歳児歯科健診
- ３歳児歯科健診
- 育児相談（歯科）
- 学校歯科健診（小学校、中学校、高校）
- フッ化物洗口（園、小学校、中学校）
- 歯科保健指導（小学校、中学校）
- 歯周病リスク見える化事業
- 成人歯科健診（40・50歳）
- お口の健康長寿健診（76・80歳）
- 口腔保健福祉センター
  - ・特別診療
  - ・口腔健診・研修事業
  - ・口腔ケア研修事業

災害時の体制整備（第5章 参照）

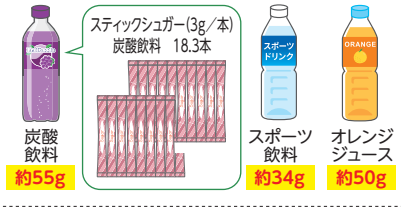
主な 現状と課題	主な 市民の取組	主な 行政等の取組・方向性
・災害時は、避難生活による不十分な口腔ケア等により、誤嚥性肺炎のリスクが高まる。 ・平時から関係機関や多職種との連携を強化し、災害時における体制を整備する必要がある。 ・災害時に対応できる人材を育成する必要がある。	・非常用持ち出し袋に歯ブラシ等の口腔ケア用品を準備する。 ・水が使えない時の口腔ケアの方法を学ぶ。	★災害時における歯科口腔保健の重要性を啓発する。 ★災害時に歯科医療・保健活動ができるよう、平時から関係機関等との連携を強化し、研修会を通じた人材育成を行う。 ・災害時に、口腔保健福祉センターや避難所等での歯科医療・保健活動等が行えるよう、体制を整備する。

続けよう　セルフケア

◎甘味（糖分）の適正摂取

むし歯予防には、おやつや飲み物、食事でとる甘味（糖分）の総量を減らすこと、飲食する回数を減らすことが大切です。はちみつ、フルーツジュース（果汁）等に含まれる糖分もむし歯のリスクになります。

炭酸飲料・清涼飲料水には
多くの糖分が入っています

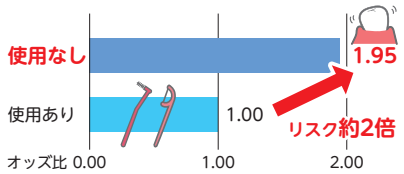


◎歯間部清掃用具の使用

歯周病の原因は、歯の汚れ「歯垢（プラーク）」で、歯と歯の間にも付着しやすいです。

むし歯と歯周病の予防のために、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

歯間部清掃用具
未使用だと歯周病リスク増大



参考：産業衛生学誌 57（1）2015

◎フッ化物配合歯磨剤の使用

歯が生えてから2～3年は、歯の質が未熟なため、むし歯になりやすいです。また、歯周病や加齢により歯肉が退縮し、歯根面が露出するため、歯根面むし歯になりやすいです。

フッ化物配合歯磨剤を使い、むし歯予防に取り組みましょう。

歯磨剤の使用量の目安

年齢	歯が生えてから2歳	3～5歳	6歳～成人・高齢者
使用量	米粒程度（1～2㎜）	グリンピース程度（5㎜程度）	歯ブラシ全体（1.5～2㎝程度）
イラストは約2㎝の歯ブラシ			

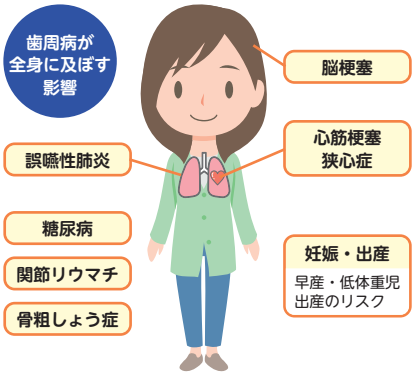
参考：4学会合同のフッ化物配合歯磨き剤の推奨される利用方法（2023年1月）
（日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会）

受けよう　プロフェッショナルケア

◎定期的に歯科受診を

むし歯や歯周病などの歯科疾患は、気付かないうちに発症、進行することが多いです。
定期的に、かかりつけ歯科医でプロフェッショナルケア（歯科健診、歯石の除去、歯のクリーニングなど）を受けましょう。

【歯周病は全身の健康にも影響】

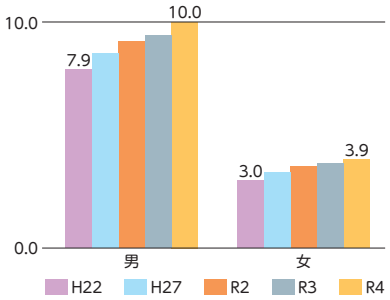


歯周病により慢性的に炎症が続くと、炎症性物質、歯周病原菌やその毒素等が、血管を通じて全身に運ばれ、様々な臓器に悪影響を及ぼします。

参考：厚生労働省e-ヘルスネット

【口腔内の粘膜も歯科健診でチェック】

口唇、口腔および咽頭がん
死亡率（人口10万対）推移（全国）



- 「口腔がん」は、口腔内の粘膜や舌にできるがんです。
- 定期的に歯科健診を受け、歯や歯肉のほか粘膜や舌もチェックし、早期発見・早期治療につなげましょう。

参考：国民衛生の動向2024/2025
国立がん研究センターホームページ

予防しよう　オーラルフレイル（口腔機能の衰え）

◎お口元気で、体も元気

オーラルフレイルとは、加齢とともに、滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えるなど、口のまわりの“軽微な衰え”がみられる状態です。

口腔の運動や口腔への刺激は、認知機能の維持のほか、全身のフレイル予防にもつながります。

日頃より、オーラルフレイルの予防に取り組みましょう。

【オーラルフレイル予防方法】

- 口腔内を清潔に保つ。
- お口の体操をする。
- 唾液腺マッサージをする。
- かみごたえのある食事をとる。
- 大きな声ではっきり発音して話す。

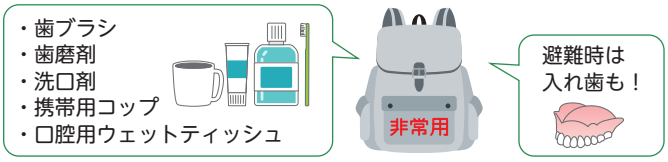
お口の体操例
<舌の体操>

1）前に出す
2）左右に動かす
3）唇をゆっくりなめる

備えよう　口腔ケア用品

◎平時からの備え

災害時の口腔ケアは、健康維持のため大事です。
非常用持出袋に、口腔ケア用品を入れましょう。



【災害時の口腔ケアの工夫】

- 歯ブラシがない時は、少量の水やお茶でうがいをする。口腔用ウェットティッシュで歯、入れ歯の汚れを拭く。
- 水不足のときは、歯ブラシの汚れはティッシュで拭き取り、最後に水で1回うがいをする。
- 唾液腺マッサージやガムをかむことで、唾液をよく出す。

参考：日本歯科医師会ホームページ

担当　新潟市保健衛生部保健所健康増進課　新潟市中央区紫竹山 3-3-11　TEL 025-212-8157　FAX 025-246-5671