

# 新潟市生涯歯科保健計画

第5次

スマッピーにいがた21

概要版

計画期間：平成31(2019)年4月から平成36(2024)年3月末まで

## 【計画の理念】

市民一人ひとりが、  
歯と口の  
健康づくりに  
取り組み、  
生涯、心身ともに  
健やかな生活を  
実現する



## 平成30年12月に、新潟市歯科口腔保健推進条例が制定されました

基本理念や歯科口腔保健施策の基本事項が定められるとともに、  
第10条に生涯歯科保健計画の策定が位置付けられました。

本条例は、生涯にわたり切れ目のない歯科保健サービスを受けられる環境づくりを  
さらに進めていくため、制定されました。

今後も市民の皆さんが、心身ともに健康で「ずっと安心して暮らせる健幸（けんこう）  
都市」を目指していきます。



新潟市食育・花育  
推進キャラクター  
まいかちゃん

## 目指す姿

- ①誰もが社会経済的要因や家庭環境の差に関わりなく、また、生活する市内地域がどこであっても、生涯にわたって切れ目なく、必要な歯科口腔保健施策および歯科医療を受けることができる環境の整備を目指します。
- ②市、歯科医療関係者、保健医療等関係者その他の関係者が協働しながら、歯科口腔保健に関する取組を更に推進することを目指します。

# 計画の趣旨

・本計画では、歯と口の健康づくりの推進、生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上および歯と口の健康づくりを推進するために必要な社会環境の整備を基本方針として取り組みを進めていきます。

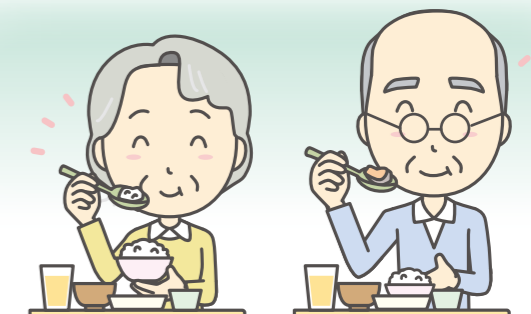
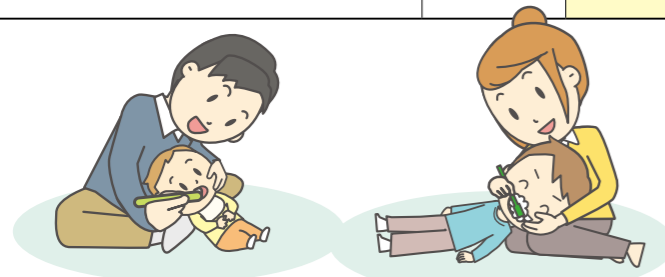
・乳幼児から高齢者まで、生涯を通じた歯科口腔保健の推進に取り組み、市民の歯や口の健康を守ること、心身の健康の向上ひいては健康寿命の延伸を目指します。

ライフステージ等	乳幼児期	園児期・学齢期	成人期	高齢期	障がい(児)者・要介護者
対象者	未就学児	園児、小学生、中学生	学生、勤労者、妊婦等	高齢者	障がい(児)者・要介護者
主な歯科疾患	乳歯むし歯	乳歯むし歯 永久歯むし歯 歯周病	永久歯むし歯 歯根部のむし歯 歯周病	歯根部のむし歯 歯周病 口腔機能低下症	むし歯 歯周病 口腔機能低下症

みんなで目指す取組の方向性	<b>【取組の方向性】</b> ○ 正しい知識の普及および適切な歯科保健行動の定着 ・乳歯むし歯予防の方法 ・かんで飲み込む機能の育成 ・離乳の進め方 ○ フッ化物塗布が受けやすい環境づくり ○ かかりつけ歯科医の活用の推進 ○ 口腔機能の発達段階に応じた食育のすすめ ○ 歯と口に関する健康格差の縮小	<b>【取組の方向性】</b> ○ 正しい知識の普及および適切な歯科保健行動の定着 ・乳歯、永久歯のむし歯予防の方法 ・歯肉炎予防の方法 ・かんで飲み込む機能の育成 ・口腔内外傷の予防と外傷時の対応の方法 ○ フッ化物洗口が受けやすい環境づくり ○ かかりつけ歯科医の活用の推進 ○ 口腔機能を育む食育の推進 ○ 歯と口に関する健康格差の縮小	<b>【取組の方向性】</b> ○ 正しい知識の普及および適切な歯科保健行動の定着 ・歯間部、補綴物周囲のむし歯予防方法 ・歯周病予防の方法 ・禁煙支援 ・口腔内の衛生と全身の健康との関連 ○ 妊娠期における歯科口腔保健の推進 ○ かかりつけ歯科医の活用の推進 ○ 職域における歯と口の健康づくりの推進	<b>【取組の方向性】</b> ○ 正しい知識の普及および適切な歯科保健行動の定着 ・歯周病により歯肉が退縮し露出した歯根面のむし歯予防方法 ・歯周病予防の方法 ・オーラルフレイル(口腔機能の虚弱)予防の方法 ・口腔内の衛生と全身の健康との関連 ○ かかりつけ歯科医の活用の推進 ○ 口腔機能の維持・向上や低栄養防止のための取組の推進	<b>【取組の方向性】</b> ○ 正しい知識の普及および適切な歯科保健行動の定着 ・むし歯、歯周病予防の方法 ・かんで飲み込む機能の維持・回復 ○ かかりつけ歯科医の活用の推進 ○ 在宅口腔ケアについて支援できる歯科医療機関の増加 ○ 新潟市口腔保健福祉センターによる支援体制の強化 ○ 保健、医療、福祉等における多職種連携の推進
	各ライフステージの取組ポイント	<b>【歯科疾患予防】</b> ○ 定期的にフッ化物塗布を受ける。 ○ 甘いものの飲食回数や量の取り過ぎに注意する。  <b>【口腔機能の育成】</b> ○ 手づかみ食など食べる意欲を大事にする。	<b>【歯科疾患予防】</b> ○ 小学校中学年までは、保護者が仕上げ磨きをする。 ○ 歯と歯の間の歯みがきは、デンタルフロスを使う。  <b>【口腔機能の育成】</b> ○ 正しい姿勢で、ひと口30回よくかんで、五感(味覚、触覚、聴覚、嗅覚、視覚)を楽しみながら食べる。	<b>【歯科疾患予防】</b> ○ 歯と歯の間の歯みがきは、デンタルフロスや歯間ブラシを使う。 ○ フッ化物配合歯磨剤を使う。うがいは大さじ1杯の水で1回にする。  <b>【口腔機能の維持】</b> ○ 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。	<b>【歯科疾患予防】</b> ○ 歯根部にむし歯がでやすくなるため、歯と歯肉の境を意識して歯を磨く。 ○ フッ化物配合歯磨剤を使う。うがいは大さじ1杯の水で1回にする。  <b>【口腔機能の向上】</b> ○ ものをかむ力や飲み込む力の低下に注意する。
○ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診とメンテナンス(プロフェッショナルケア)を受ける。					

## 新潟市生涯歯科保健計画(第5次)評価指標一覧

指標目録	乳幼児期			園児期・学齢期			成人期・高齢期			障がい(児)者・要介護者		
	指標/目標値(目標年度)	H29年度現状値	H35年度目標	指標/目標値(目標年度)	H29年度現状値	H35年度目標	指標/目標値(目標年度)	H29年度現状値	H35年度目標	指標/目標値(目標年度)	H29年度現状値	H35年度目標
指標目録	3歳児でむし歯(乳歯むし歯)がない者の割合	90.2%	90%以上	6歳児(小学校1年生)でむし歯(永久歯のみ)がない者の割合	98.0%	98.5%以上	40歳で進行した歯周炎を有する者の割合	61.3%	50%以下	訪問歯科診療を実施する歯科医院の数	(H29.10) 330 医療機関	増加
	フッ化物(フッ素)塗布を定期的に受けている3歳児の割合	36.4%	40%以上	12歳児(中学校1年生)でむし歯がない者の割合	79.7%	82.1%以上	60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合	(H30) 70.2%	80%以上	障がい者診療を実施する歯科医院の数	72 医療機関	増加
	間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ3歳児の割合	26.1%	20%以下	12歳児(中学校1年生)の一人平均むし歯本数	0.44本	0.36本以下	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合	(H30) 58.6%	60%以上			
	かかりつけ歯科医を持つ3歳児の割合	45.9%	48%以上	12歳児(中学校1年生)で歯肉に所見が認められる者の割合	18.4%	16.6%以下	60歳代における咀嚼良好者の割合	(H30) 74.2%	80%以上			
				フッ化物洗口実施施設数の割合	79.5% (内訳) 保育園 86.8% 幼稚園 64.7% こども園 39.1%	80.0%以上	20歳以上で過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合	(H30) 53.8%	65%以上			
				(H30見込み) 小学校 87.7%	小学校 100%	20歳以上で歯間部清掃用具を使用している者の割合	(H30) 57.6%	65%以上				
				12歳児(中学校1年生)で未処置のむし歯がある者の割合	8.2%	6.7%以下	運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能向上事業の参加者数(人/年)	992人	(H32) 1,260人			



# 知ってほしい、歯と口の健康づくり

## むし歯予防のために

子どもの生え始めの歯は弱く、むし歯予防が特に大切です。

### むし歯予防3つのポイント

#### ① むし歯菌を減らす

子どもだけでは磨き残しが出やすいので、**小学校中学年までは保護者が仕上げ磨きを**しましょう。

#### ② 甘味食品・飲料の適正摂取

甘味飲食をする頻度・時間が多くなるにつれて、むし歯になりやすくなります。おやつは**1日2回以下**に抑え、**時間を決めて**取りましょう。

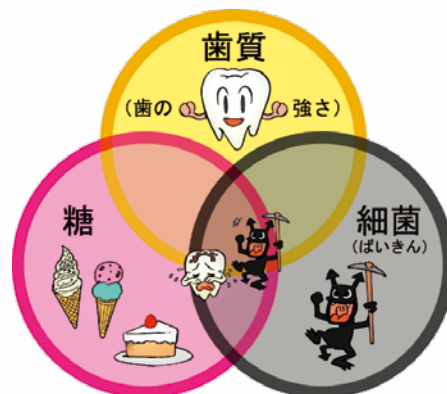
#### ③ 歯の質を強くする

**歯を強くするためにフッ化物を利用**しましょう。

自分でうがいができない3歳頃までは、歯科医院で定期的にフッ化物を塗ってもらいましょう。

うがいができるようになる4歳頃からは、フッ化物を含んだ水でぶくぶくうがいをする習慣を付けましょう。

うがいをするためのフッ化物洗口液は歯科医療機関や薬局で購入できます。



## 歯周病予防のために

20歳以上の約8割が歯周病にかかっているといわれています。

### 歯周病予防の3つのポイント

#### ① 定期的に歯科健診を受ける

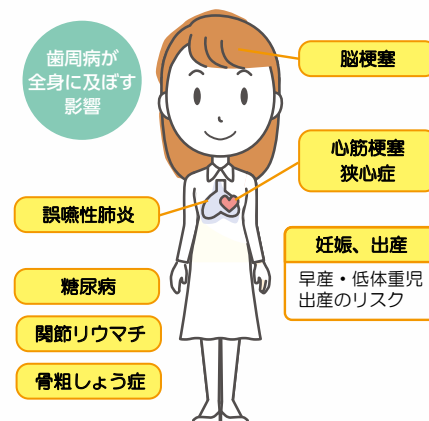
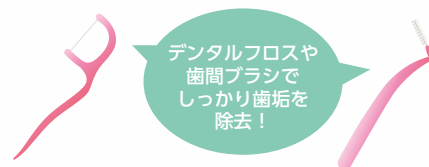
気づかないうちに発症した**むし歯や歯周病がないか、かかりつけ歯科医に診てもらい**ましょう。また、プロによる歯のクリーニングを受けましょう。

#### ② デンタルフロス、歯間ブラシを使用する

**歯ブラシのみでは歯と歯の間の歯垢を取り除けません。**残った歯垢が原因で歯周病にかかるため、歯と歯の間は歯周病になりやすい場所です。

#### ③ 歯周病は全身の健康にも影響する

歯周病があると歯周病菌が出す毒素が血管を通り全身に巡ることで、全身の病気の発症や進行のリスクが高まります。



## オーラルフレイル予防のために

加齢に伴い、ものをかむ力や飲み込む力が弱くなると、飲食物や唾液などが気道に誤って入ること起こる“誤嚥性肺炎”の発生リスクが高まります。

### オーラルフレイル (口腔の虚弱) に注意

フレイルとは、加齢や疾病に伴い心身の機能が低下した状態であり、健康と介護が必要な状態の中間の状態です。フレイルの一つに、オーラルフレイル (口腔の虚弱) があります。

**オーラルフレイルとは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増えるなどがみられる状態です。**オーラルフレイルを予防するために、唾液腺マッサージや舌の筋トレ運動などのお口の体操を日常にとり入れましょう。食事の際の正しい姿勢も誤嚥の予防になります。

### 唾液の出をよくするためのマッサージ



両手を頬に当て、ゆっくり円を描くように前回し、後ろ回しにマッサージ

発行：新潟市

編集：新潟市保健衛生部保健所健康増進課

(〒950-0914 新潟市中央区紫竹山 3-3-11)

電話：025-212-8157 FAX：025-246-5671

E-mail：kenkozoshin@city.niigata.lg.jp