

2013 年度 ~ 2022 年度

後期 2018 年度~2022 年度

長崎市歯科 口腔保健 推進計画

(ダイジェスト版)

噛む^かことで健康に、
噛めることで幸せに!!

ヒトは離乳食の時期から、五感を使った日々の練習（食事）で、食べることができるようになります。食べることで成長し、食べることで健康になり、食べることで幸せを感じます。

しかし、歯を失ったり脳卒中等病気になることで、うまく食べられなくなることがあります。

この計画は、個人が食べる機能を獲得・維持・回復するために必要な社会の活動の方向性や役割分担を定め、全ての長崎市民がいつでも幸せを噛みしめることができることを支援する目的で策定しました。

1. 前期の評価 1~3P
2. 後期の計画 4~7P

長崎市

前期の
評価 →

1. 前期【平成 25 年度（2013 年度）～平成 29 年度（2017 年間）】の評価

(1) 各指標の目標値の評価

計画では 17 項目の指標に数値目標を立てています。その評価を下に示します。

(後期の各指標の目標値は 5P 参照) 【(基準 H23(2011 年度)年度→調査 H28(2016 年度)→策定時点で
の最終年度(2022 年度)の数値目標)】

具体的指標と数値目標	評価
40 歳で歯を 1 本も失っていない人の割合 (73.9%→82.6%→80%) 介護老人福祉施設・介護老人保健施設での定期的な歯科健診実施率 (18.4%→75.0%→60%)	A 最終年度の目標に到達しました
むし歯（乳歯）がない 3 歳児の割合 (73.4%→78.2%→90%) むし歯（永久歯）がない 12 歳児の割合 (62.9%→64.4%→70%) 歯肉に炎症がない中学生の割合 (66.6%→75.4%→80%) 20 歳代で歯肉に炎症がない人の割合 (6.3%→11.5%→40%) 40 歳代で進行した歯周疾患がない人の割合 (34.5%→37.4%→75%) 60 歳代で進行した歯周疾患がない人の割合 (18.7%→25.5%→50%) 60 歳代で治療が必要な歯がない人の割合 (69.5%→75.0%→90%) 問題なく食べることができる 60 歳代の割合 (78.8%→82.2%→90%) 障害（児）者入所施設での定期的な歯科健診実施率 (25.0%→55.6%→100%)	B 目標に向かって増加しています
むし歯（永久歯）がない 9 歳児の割合 (81.3%→81.1%→90%) 12 歳児の 1 人平均のむし歯の本数 (1.2 本→1.2 本→1 本未満) 歯並びに問題がない（しっかり噛むことができる）3 歳児の割合 (68.4%→68.3%→90%)	C 変化がありませんでした
40 歳で治療が必要な歯がない人の割合 (70.1%→66.1%→90%) 60 歳で 24 本以上の歯がある人の割合 (77.9%→75.0%→80%) 80 歳で 20 本以上の歯がある人の割合 (53.5%→39.0%→60%)	D 低下しました

(2) 目的達成のための施策及び活動の評価

(表 1)

計画では目的達成のために必要と思われる施策及び活動を定め、その内容から 5 つのカテゴリーに分けています。カテゴリー別の評価を以下に示します。(後期の施策及び活動は 6P 参照)

カテゴリー	評価
I 歯・口腔の健康についての啓発に努めます。	・これまでのむし歯や歯周疾患等予防の啓発に加え、オーラルフレイル ^{※1} 等高齢者の口腔機能の維持向上の重要性についての啓発が必要です。
II むし歯予防のためのフッ化物の利用を推進します。	・3歳児健診までにフッ化物歯面塗布を2回以上受けている幼児は増えてきています。 ・全ての市立小学校でフッ化物洗口が実施できる環境が平成29年度に整いました。
III かかりつけ歯科医等で定期的に歯科健診・保健指導（口腔ケアを含む）を受けの人を増やします。	・定期的に歯科健診を受けている人の割合は平成23年の調査より40歳代を除き全年代で増加しています。
IV 定期的に歯科健診、歯科医療を受けることが困難な方の歯・口腔の健康を支援します。	・障害者及び要介護者に対する協力歯科医制度の周知が十分ではありません。 ・訪問による歯科保健指導の利用者は少ない状況です。
V 歯・口腔の健康を推進するために必要な社会環境を整備します。	・大規模災害時の歯科口腔保健ネットワークについての検討が十分ではありません。

※1: フレイルとは、自立から要介護へ移行する中間段階に位置する状態をさしています。 (表 2)

その状態を早期に発見し、適切に対応することで自立状態へ復帰できるということを強調するために、虚弱等ではなくフレイルという言葉を使用することが提唱されています（日本老年医学会）。オーラルフレイルの兆候としては、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あります。

(3) 世代別の評価

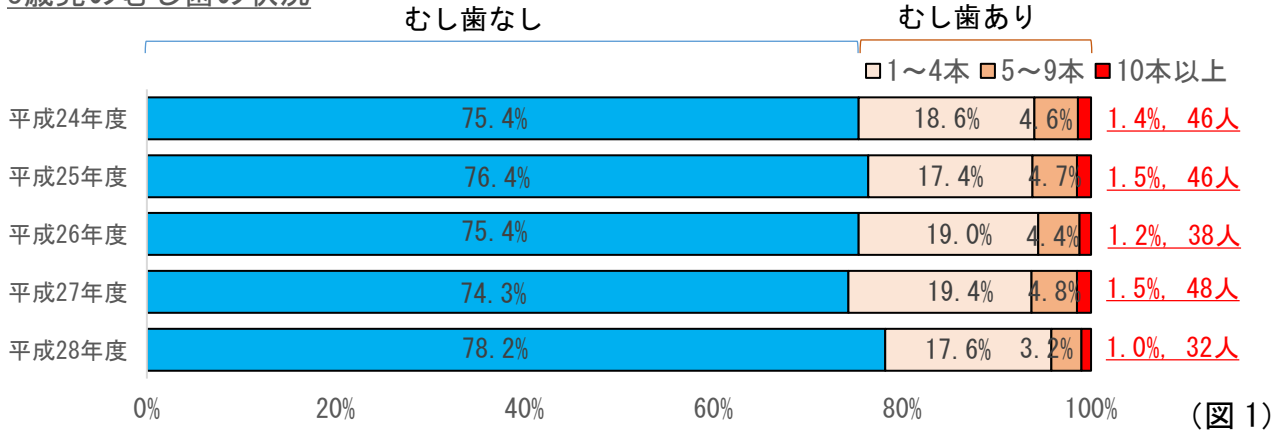
1) こどもの状況

i. 乳歯のむし歯（3歳児）

3歳児の4分の3以上はむし歯（乳歯）がありませんが、むし歯が5本以上ある幼児も少なくなく、10本以上ある幼児が毎年1%以上います。

注：3歳児健診（3歳6か月児対象）では、個人差はありますが、全ての乳歯20本が生え揃っている幼児が殆どです。

3歳児のむし歯の状況



(図1)

ii. 集団フッ化物洗口の実施状況

全ての長崎市立保育所、幼稚園、認定こども園、小学校で集団フッ化物洗口が実施されていますが、その他の学校等での実施も増加してきています。

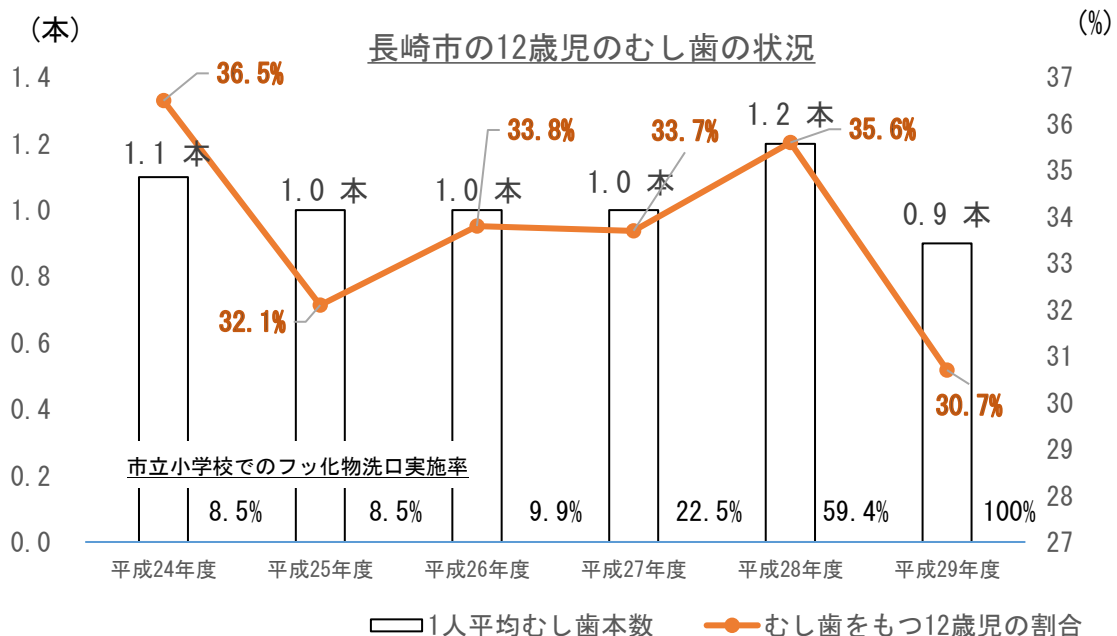
フッ化物洗口の実施状況

年度	保育所・幼稚園 認定こども園※2			小学校※4			中学校※4		
	H27	H28	H29	H27	H28	H29	H27	H28	H29
対象施設数	149	148	148	73	70	70	40	39	39
実施施設数	60	73	94※3	16	41	70	2	3	7

※2：独自実施施設（アンケート結果等）を含む ※3：上記以外に認可外保育所1施設でも実施 ※4：分校を含む (表3)

iii. 永久歯のむし歯（12歳児）

数年変化のなかった1人平均むし歯本数が平成29年度は減少しました。



(図2)

2) 成人の状況

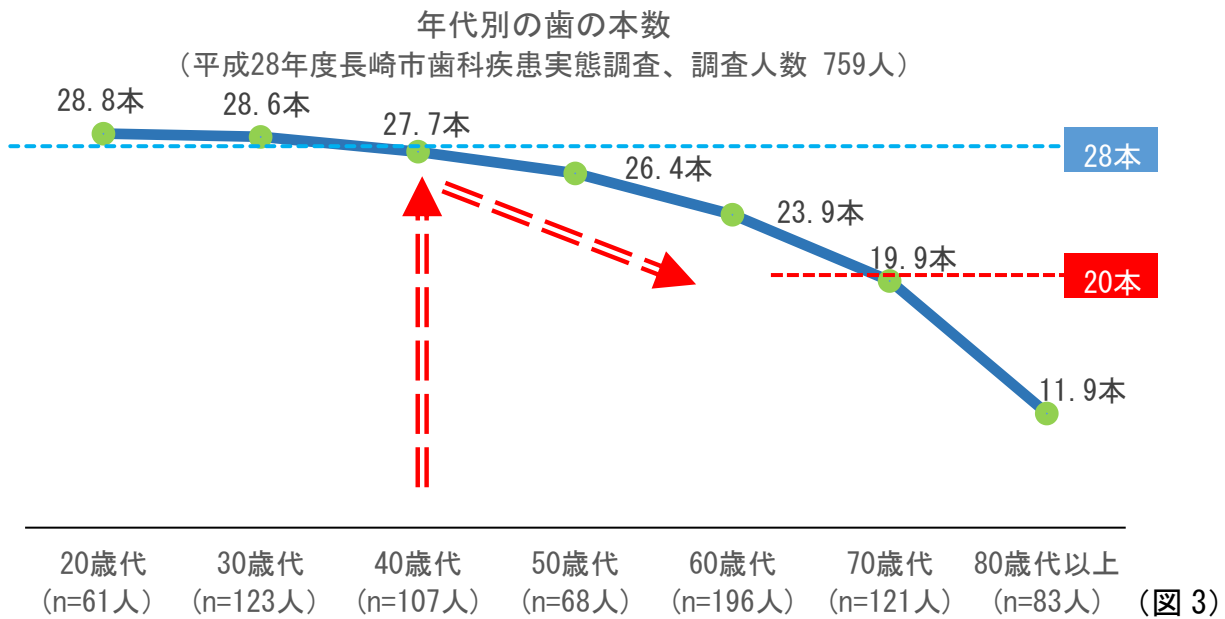
i. 定期的な歯科健診の受診状況

40歳代を除き、全ての年代で定期的に歯科健診を受診している人の割合は増加しています。
 (長崎市歯科疾患実態調査、H23年回答者数；724人、H28年回答者数；759人)

年代		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代以上
受診率 (%)	H23	25.0	38.5	35.5	35.6	46.9	54.4	33.3
	H28	37.7	52.0	34.6	36.8	50.5	62.8	44.6

(表 4)

ii. 年代別の歯の本数



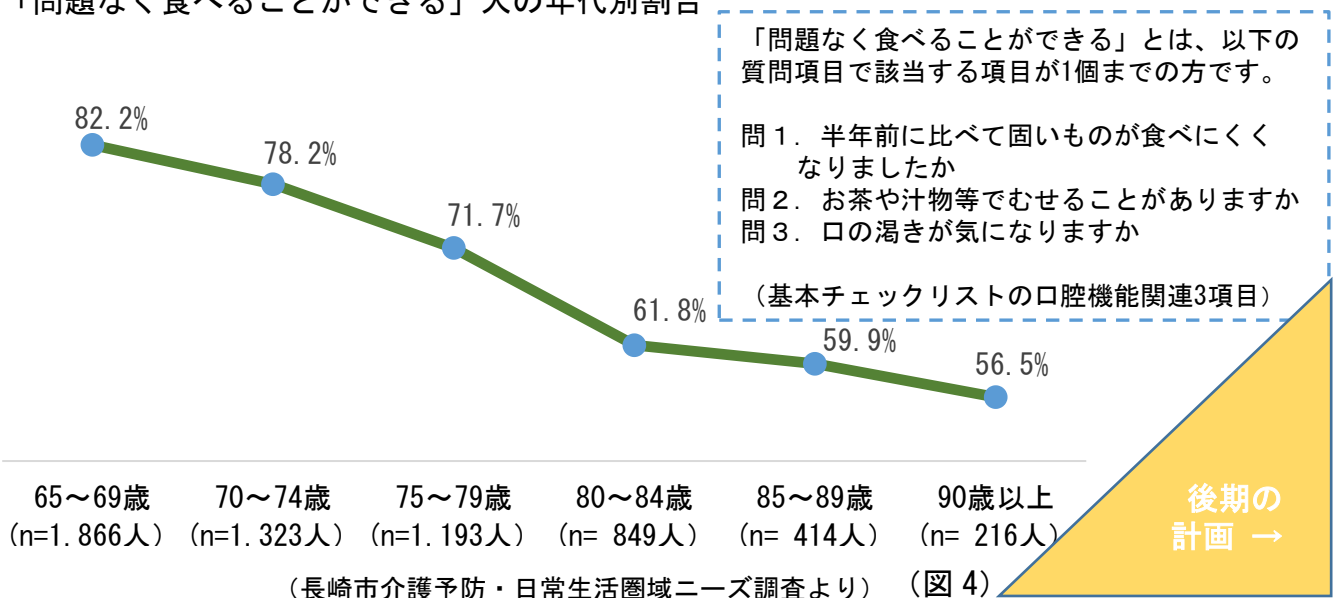
永久歯の本数は智歯(親知らず)を含めると32本ですが、智歯の生え方には個人差があるので、一般的には28本です。40歳代から歯の喪失が始まり、加齢とともに歯の本数が減少しています。

歯を喪失した場合は、そのままにせず必ず治療を受けましょう。

3) 高齢者の状況 (平成 29 年度)

加齢にともない、問題なく食べることができる人の割合が減少しています。

「問題なく食べることができる」人の年代別割合



2. 後期【2018年度 ～ 2022年間】の計画

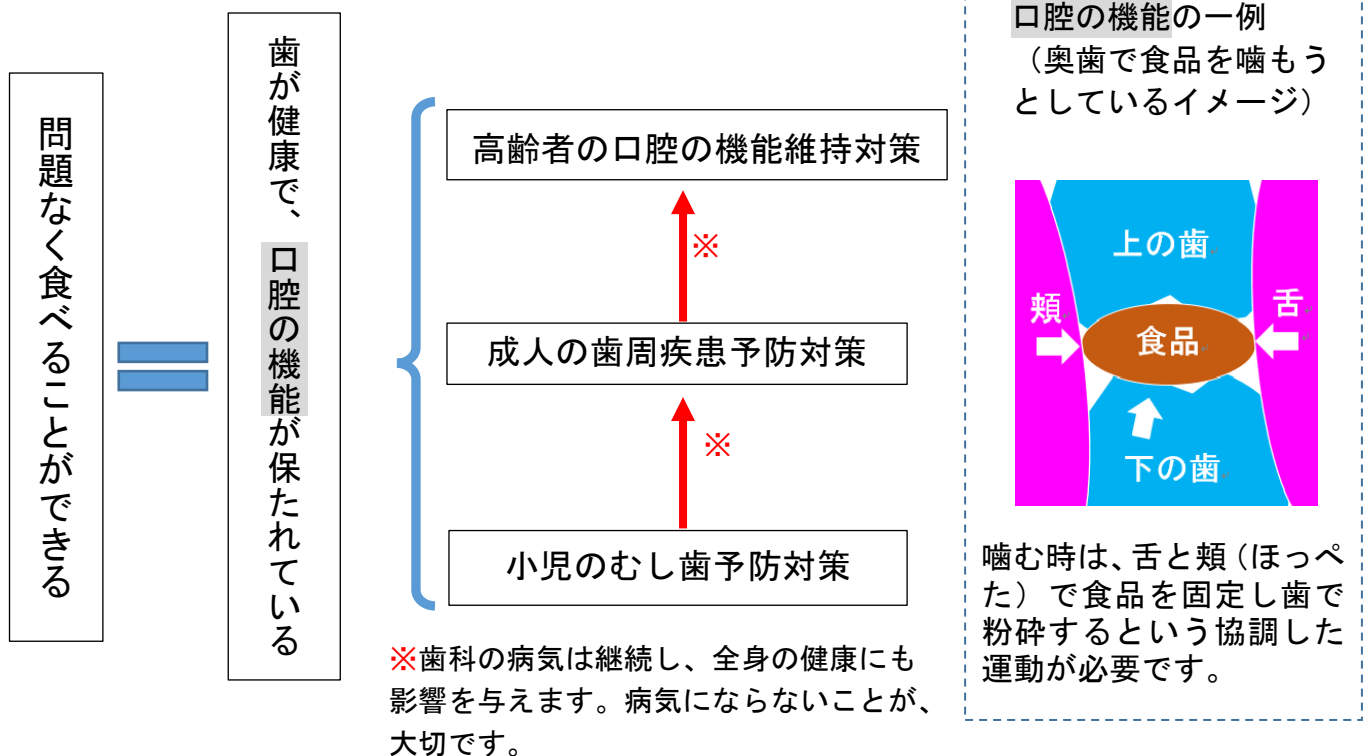
(1) 後期の基本方針

「栄養」、「運動」、「社会参加」が健康長寿の3本柱であるといわれていますが、歯・口腔の健康はそのすべてに関連します。特に栄養は直結しており、歯・口腔の健康を損ない、食べることに問題が生じると、その量的・質的摂取不足を招きます。歯・口腔の健康を維持し、適切な栄養を摂取することは全ての世代で必要ですが、加齢にともない歯の本数が少なくなるのにもない、「問題なく食べることができる人」の割合は少なくなります（3P、図3、4参照）。

計画の後期では、超高齢社会における健康寿命を支える計画として、計画策定の際の枠組み・目標は踏襲しながら、高齢になっても「問題なく食べることができる」「噛める」という歯科保健本来の目的に立ち返り、そのために必要と思われる各世代の健康問題に対する取組について再検討を加えました。

中間評価での検討のイメージ：

「問題なく食べることができる」ために必要な各世代の歯・口腔の健康問題

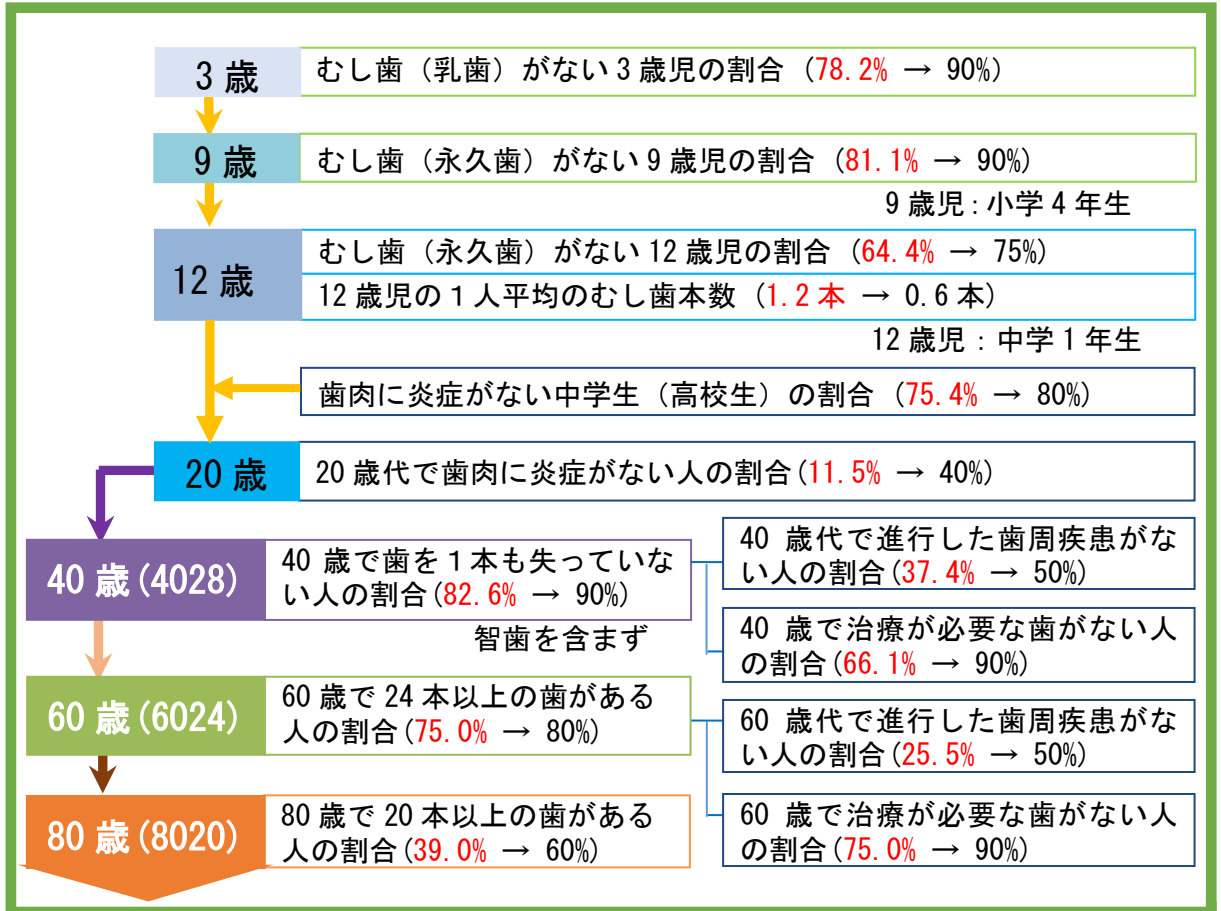


そして、後期のスローガンを、「噛むことで健康に、噛めることで幸せに!!!」とし、個人、団体・組織、行政が計画で定めた目標を達成することで、計画の最終目標である、「誰もが、おいしく食べ、楽しく話し、明るく笑える人生を送る」の実現を目指します。

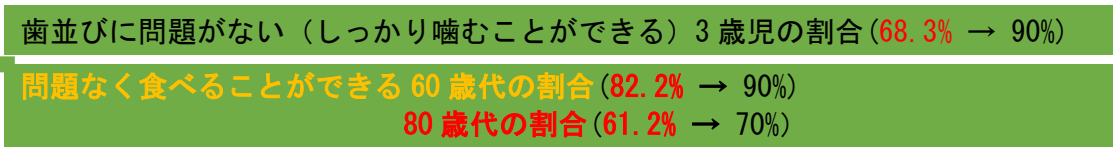
(2) 目標達成のための具体的指標と数値目標

(誰もが、おいしく食べ、楽しく話し、明るく笑える人生を送る)
口腔の健康の保持・増進、歯科口腔保健における健康格差の縮小

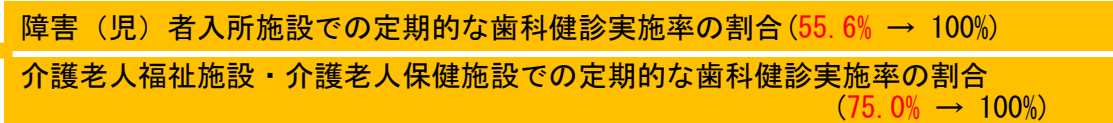
1. 歯科疾患の予防 [現状値(2016年度、平成28年度)→最終年度(2022年度)の数値目標]



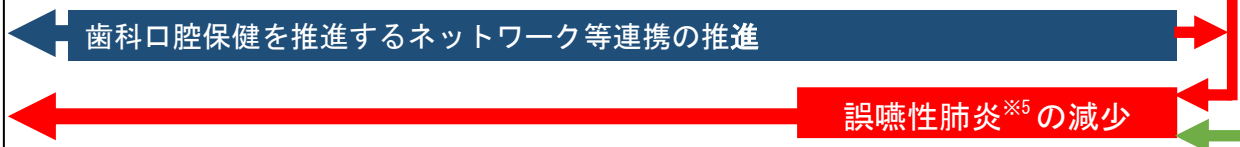
2. 生活の質の観点から見た口腔機能の維持・向上



3. 定期的に歯科健診、歯科医療を受けることが困難な方への支援 [現状値(平成29年度)]



4. 歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備



注: 歳と歳代について(例: 40歳; 35-44歳、40歳代; 40-49歳)

※5: 誤嚥性肺炎は、細菌が食べ物や唾液等と一緒に肺に入ることによって生じる、高齢者に多い肺炎です。口腔ケアにより、口を清潔に保ち、かつ口の機能を維持することで、その予防に効果的であることが明らかになっています。

(3) 目標達成のための施策及び活動一覧

1) 組織・団体、行政の取組

内容【目標値を設定可能な内容には、目標値を記しています。(29年度の値→5年後の目標値)】
I 歯・口腔の健康についての啓発に努めます。
<ul style="list-style-type: none">○「歯っぴいベビー（妊産婦歯科保健指導）」を産婦人科の協力を得て充実します。○幼児健診等の場を利用し、幼児期から口の中を清潔に保つための歯磨き習慣を定着させ、「自分の体は自分で守る」意識の醸成を図ります。○歯科健康教室等で、噛むことの重要性、顎の発育に影響する習癖等について啓発します。○保育所・幼稚園・認定こども園嘱託歯科医による講話を充実します。○学校歯科医及び保育所・幼稚園・認定こども園嘱託歯科医への研修を充実します。○学校歯科医による学校での歯科保健指導をより充実します。○事故やスポーツによる歯の脱臼や破折等への対応についてホームページ等で啓発します。○歯科疾患予防のためだけでなく、全身の健康保持につながる口腔ケアの基本としての歯磨きの重要性について学校歯科医を中心に教育します。○口腔機能を維持することが健康寿命の延伸につながることを啓発します。○「歯つらつ健康教室」等地域支援事業への参加者の増加を図ります。○口腔がんに関する情報を市民及び歯科医療従事者に発信します。○口の機能を保つための体操（7ページ参照）を普及します。○摂食・嚥下機能の低下による、誤嚥性肺炎や食物による窒息の発生予防について啓発します。
II むし歯予防のためのフッ化物の利用を推進します。
<ul style="list-style-type: none">○「歯育て健診」(34.9→40%)・「2歳児歯科健診」(54.5→60%)の受診率向上を図り、3歳児健診までに2回以上フッ化物塗布を受ける幼児を増加します(54.5%→70%)。○保育所、幼稚園、認定こども園等及び小・中学校（以下、学校等という）保護者及び職員等に対し、集団フッ化物洗口に関する情報を関連団体の協力のもと提供します。○学校等で、適切な集団フッ化物洗口が継続して実施されるよう、関連団体が協力し支援します。○全ての学校等でフッ化物洗口を実施できる環境づくりに努めます。
III かかりつけ歯科医等で定期的に歯科健診・保健指導（口腔ケアを含む）を受けの人を増やします。
<ul style="list-style-type: none">○幼児期から、かかりつけ歯科医を持つことの重要性を健診等で伝え、そのきっかけとなる「歯育て健診」の受診率の向上を図ります(34.9→40%)。○「ママの歯っぴいチェック（妊産婦歯科健診）」の受診率を向上します(18.2→30%)。○歯周疾患と糖尿病等他疾患との関連について医療機関の協力を得て啓発し、歯周疾患検診等成人歯科健（検）診の受診者の増加を図ります(2,937人→4,360人)。○大学や事業所等での学生及び働き盛りの方に対する「歯科健診」の実施拡大を、関連団体と協力し検討します。○医療機関や薬局と連携し、喫煙者に歯周疾患検診の受診勧奨を行います。○保険者を含む関連団体の協力も得て、既存事業の活用を含め市民が歯科健診を受けやすい体制を整備します。○かかりつけ歯科医での定期的な口腔機能の評価を含めた歯科健診を受けることを成人市民に勧奨します。○「お口いきいき健康支援（口腔ケア）事業」の受診率を向上します。
IV 定期的に歯科健診、歯科医療を受けることが困難な方の歯・口腔の健康を支援します。
<ul style="list-style-type: none">○身近な歯科診療所（訪問を含む）で保健、医療を受けやすいよう、各地域包括支援センター圏域内での歯科医療体制を整備し、周知します。○障害者及び要介護高齢者の家族等に対し、既存の在宅歯科口腔保健サービスを看護・介護職を通し伝えることで、その利用者を増加します。○障害者支援施設及び障害児入所施設利用者の歯科口腔保健の維持・増進のため、定期的な歯科健診の実施を勧奨します。○歯科関係者と多職種の連携により、在宅や施設での口腔保健サービスの利用を推進します。
V 歯・口腔の健康を推進するために必要な社会環境を整備します。
<ul style="list-style-type: none">○大規模災害時の歯科口腔保健ネットワークについて協議・検討します。○学校等における歯科健診の、精度向上のための研修会を実施します。

2) 個人・家庭での取組

- ・自分の口の中をチェックする習慣をつけましょう。
- ・家族の歯・口の状態にも関心を持ちましょう。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、年1回以上歯科健診を受け、むし歯予防や歯周疾患予防に努めましょう。
- ・口の機能を保つための体操を家庭等で行いましょう。

◎ 利用可能な健（検）診等

種類	事業の名称	対象	場所	備考	担当、申込先	
健診	ママの歯っぴいチェック	妊婦：母子健康手帳交付後 産婦：産後1年以内	協力歯科 医院	無料、同伴幼児の預かりあり	口腔保健 支援セン ター	
	歯育て健診 (+フッ化物塗布)	1歳6か月から3歳5か月の幼児		無料、1歳6か月 児健診時等に受 診券配布		
講話	むし歯予防教室	7か月から1歳4か月未満の乳幼児	市役所別 館等※7	無料、要申込		
検診	歯周疾患検診	歯周疾患検診満20・25・30・ 35・40・50・60・70・80歳 のかた、20歳以上の禁煙希望者	歯科医院	400円、減免措 置あり		
保健 指導	訪問口腔保健指導 事業	歯科医療機関に通院することが できないかた	在宅	無料、要申込		
健診	国民健康保険歯科 健診	国民健康保険加入者のうち、満 18～75歳未満、満2～6歳（未就 学時）のかた	協力歯科 医院	400円		国民健康 保険課
保健 指導	短期集中型訪問サー ビス事業（口腔改善 指導）	65歳以上のかたで、対象要件に 該当するかた	在宅	無料、要申込		各総合事 務所
講話	歯つらつ健康教室	65歳以上のかた	公民館等	無料、要申込		高齢者す こやか支 援課
保健 指導	お口“いきいき” 健康支援事業	後期高齢者医療被保険者	委託歯科 医院	無料、要申込	後期高齢 者医療室	

詳しい内容は各課へお問合せ下さい。あじさいコール 095-822-8888

(表5)

※7 全市民を対象とした教室です。各総合事務所でも同様の教室が実施されています。

◎ 口の機能を保つための体操の紹介（全ての世代で活用できる体操です）

「あいうべ体操」のやりかた

- (1) 「あー」と口を大きく開く（普通より大きめに）
 (2) 「いー」と口を大きく横に広げる（首に筋が張るくらいまで）
 (3) 「うー」と口を強く前に突き出す（しっかりと前に突き出します）
 (4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす（顎の先をなめる感じで）



この運動は、お口の問題だけでなく、たとえばアレルギー性疾患や便秘、顔のむくみなど様々な不快症状を改善する可能性があります。歯科治療の機会を通じて、試してみたいかたは、ぜひ試してみてください。

口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。運動ですから、できるだけ大きめにします。声は小さい方がやりやすいです。一日最低30セット（「あいうべ」が1セット）やってください。アゴが痛む方は「い〜」「う〜」だけでも大丈夫です。（今井一彰先生ホームページより）

「長崎市歯科口腔保健推進計画書」は長崎市のホームページに掲載しています。詳しい内容をお知りになりたいかたは、右のQRコードを読み取るか、「長崎市歯科口腔保健推進計画」で検索して下さい。



計画についてのお問合せは、長崎市口腔保健支援センターへ
電話：095-829-1436