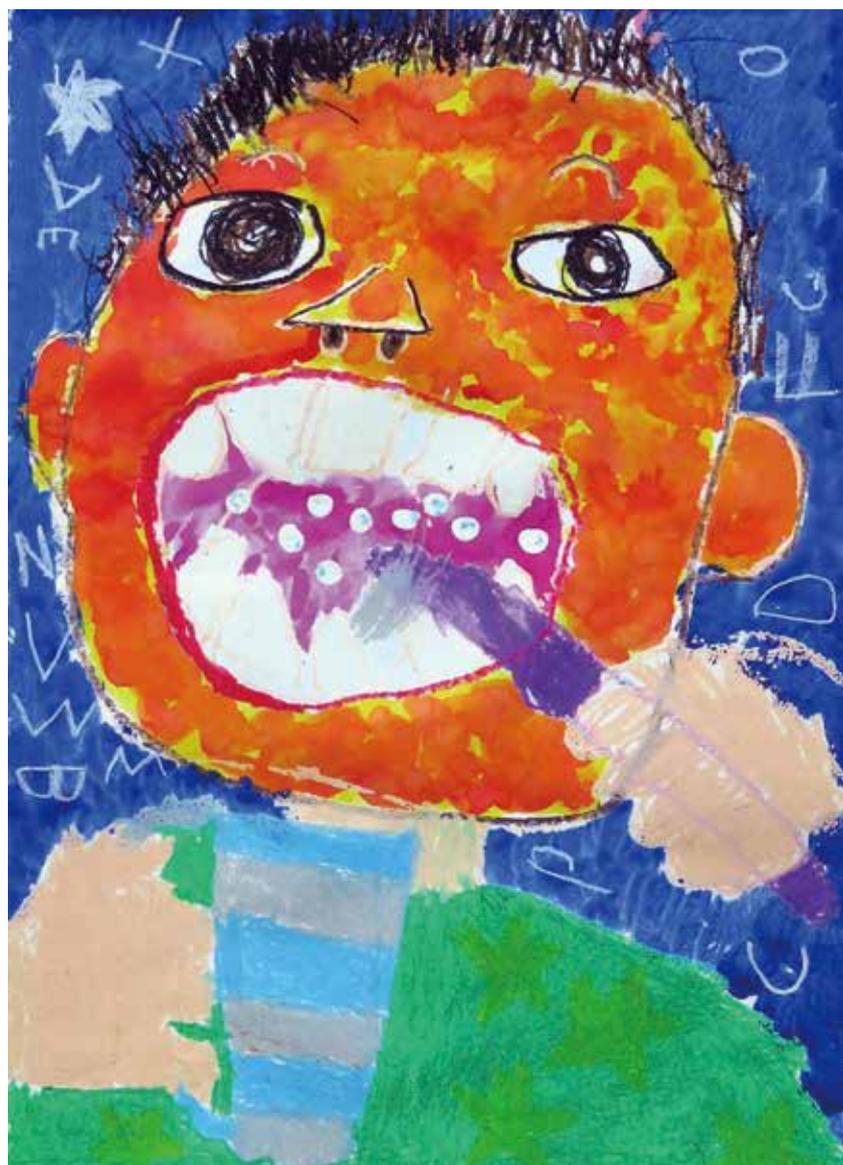


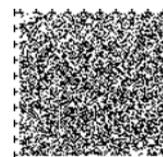
しかこうくうほけん
浜松市歯科口腔保健推進計画

(平成26年度～平成34年度)

健康は 食から 歯から 元気から



— 概要版 —





計画策定の背景

生涯にわたる歯と口の健康づくりは、心身の健康を支えていくためにとても大切なことであり、生活の質の向上を高める重要な意味を持っています。

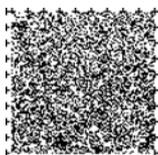
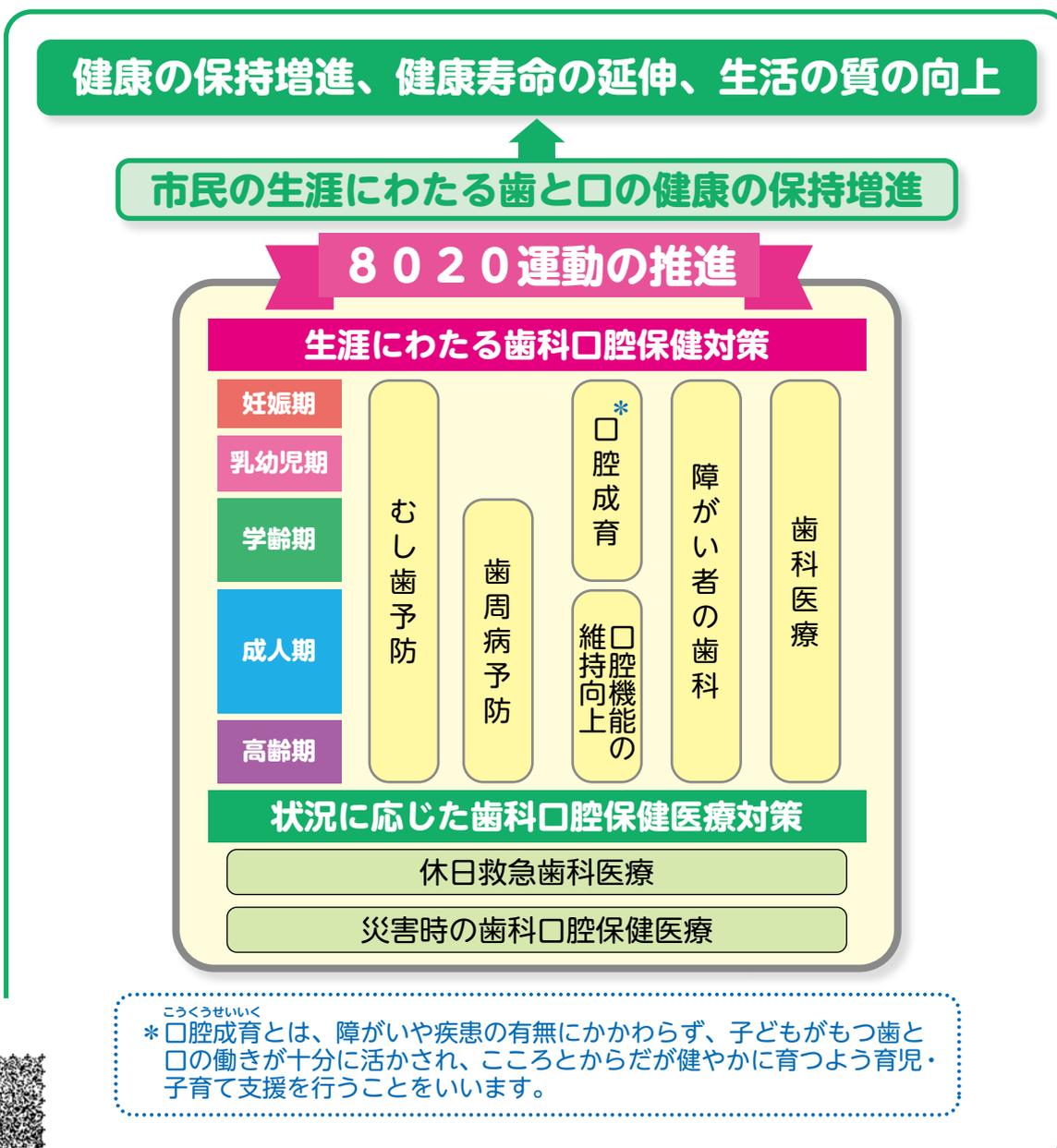
市民の生涯にわたる歯と口の健康づくり（歯科口腔保健）に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、市民の健康づくりのために、「浜松市歯科口腔保健推進条例」を平成26年2月に制定し、この条例に基づいて、「浜松市歯科口腔保健推進計画」を策定しました。



基本方針

市は、8020運動（ハチマルニイマル運動）を推進することにより、市民の健康の保持増進、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を目指します。

市民の誰もが、どこに住んでいても、またどんな状態であっても、歯と口の健康を保持増進することができるよう支援します。





基本戦略

- ① 市民一人ひとりが生涯にわたり、歯と口の健康の保持増進を図ります。
 - よくかんで味わい、規則正しい食生活の実践を目指します。
 - 生涯にわたり、フッ化物の利用に取り組みます。
 - 自分にあった歯のみがき方を身につけます。
- ② 定期的に歯科検診を受けることにより、歯と口の健康の保持増進を図ります。
 - かかりつけ歯科医院を持ち、定期的な歯科検診を受けます。
- ③ 保健、医療、社会福祉、介護、教育、労働衛生関係者等が連携することにより、総合的に歯と口の健康の保持増進を図ります。
 - 歯と口の健康づくりに取り組みやすい体制づくりを整備します。

市と歯科口腔保健推進協力団体*は、市民の誰もが生涯にわたり自分の歯と口を健康に保ち、健康で豊かな生活が送れるように、8020運動を推進します。

* 歯科口腔保健推進協力団体

一般社団法人浜松市歯科医師会

NPO 法人静岡県歯科衛生士会西部支部

公益社団法人静岡県歯科技工士会浜松支部

定期的に
歯科検診を
受けるのじゃ!

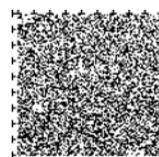
出世大名
家康くん



©浜松市

ハチ マル ニイ マル 8020運動とは

80歳になっても自分の歯を20本以上保つことをスローガンとした歯と口の健康づくりを進める運動です。自分の歯が20本以上あると、ほとんどの食べ物をおいしく味わうことができるだけでなく、会話を楽しみ、元気で楽しく過ごすことで、健康で質の高い生活を送ることができます。



生涯にわたる歯科口腔保健の方向性と目標

妊娠期・乳幼児期



方向性

- ♥ 各種歯科健康診査等を通じ、歯と口の健康づくりの促進
- ♥ 「フッ化物（フッ素）塗布」の啓発を通じ、かかりつけ歯科医院への橋渡し
- ♥ 「フッ化物（フッ素）洗口」を実施する幼稚園・保育所の増加

指標 むし歯の本数

	平成23年度	平成34年度
3歳児	0.36本	0.3本
5歳児	1.70本	1.2本

指標 フッ化物塗布を受ける子どもの割合

	平成23年度	平成34年度
1～6歳	52.2%	60.0%

指標 フッ化物洗口を実施する幼稚園・保育所数

	平成23年度	平成34年度
幼稚園 保育所	82園	105園

学齢期



方向性

- ♥ フッ化物塗布やシーラント（予防填塞法）、フッ素入り歯磨剤の使用・フッ化物洗口の普及啓発
- ♥ 自ら規則正しい生活習慣、歯みがき習慣、食習慣を身につけるための普及啓発

指標 むし歯の本数

	平成23年度	平成34年度
12歳児	0.75本	0.6本
15歳児	1.36本	0.9本

指標 フッ化物塗布を受ける子どもの割合

	平成23年度	平成34年度
7～12歳	21.8%	30.0%

指標 定期的に歯科検診を受ける人の割合

	平成23年度	平成34年度
7～12歳	40.2%	50.0%
13～19歳	18.3%	25.0%

状況に応じた歯科保健医療対策

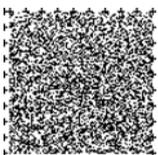


① 休日救急歯科医療

- 日曜日、祝日、年末・年始における休日の救急歯科医療を提供する体制の確保

② 災害時の歯科口腔保健医療

- 災害時の歯科保健医療体制の確保について、「医療救護対策（緊急歯科医療対策）」、「健康支援対策（口腔ケア、感染症予防対策）」、「身元確認対策」、「一般及び歯科専門のボランティアとの連携」等に関係機関と調整・検討
- 災害時における歯科に関わる情報の収集と提供が行われる体制作りに関係機関と調整・検討



成人期



方向性

- 定期的な歯科検診の受診率の向上に向けた啓発
- 各種歯科検診を通じ、かかりつけ歯科医院への橋渡し
- 歯周病と、からだの病気や生活習慣等との関連性についての普及啓発

指標 進行した歯周炎を有する人の割合

	平成23年度	平成34年度
40～49歳	39.4%	35.0%
60～69歳	56.3%	45.0%

指標 歯間ブラシや糸つきようじの使用率

	平成23年度	平成34年度
35～64歳	33.6%	40.0%

指標 定期的に歯科検診を受ける人の割合

	平成23年度	平成34年度
20～64歳	21.6%	30.0%

高齢期



方向性

- 定期的な歯科検診や口腔機能の維持向上の啓発
- 要介護高齢者等の歯と口の健康づくりの支援

指標 自分の歯の本数

	平成23年度	平成34年度
70～74歳	20.4本	24.0本
80～84歳	15.7本	20.0本
85歳以上	10.4本	15.0本

障がい者の歯科

方向性

- 地域における連携が円滑に行えるようにし、障がいのある人が定期的に歯科検診や歯科医療が受けられるように支援

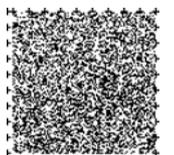
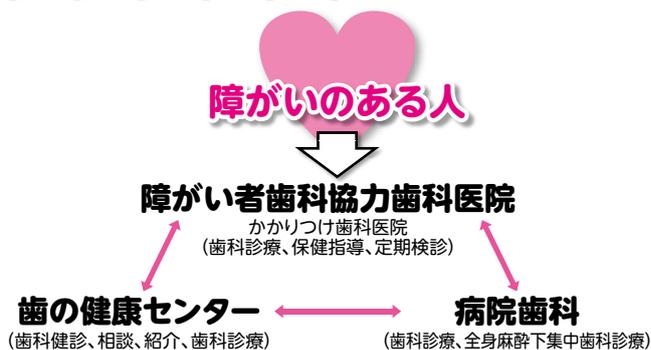
指標 定期的に歯科受診している人の割合

	平成23年度	平成34年度
障がい者施設 歯科健診受診者	46.8%	60.0%

障がい者歯科協力歯科医院

障がいのある人の歯科診療に取り組み、治療終了後も定期的な受診をするよう指導している歯科医院のことです。

障がいのある人で、かかりつけ歯科医院のない人は協力歯科医院に相談しましょう。



市民の取組

すべての市民は、健康で質

歯と口の健康や
フッ化物の
利用方法等について
正しい知識を
身につけます。



妊娠期
乳幼児期

自ら規則正しい
生活習慣、
歯みがき習慣、
食習慣を
身につけます。



学齢期

- 妊娠中や産後には歯と口のチェックを受けます。
- よくかんで味わい、^{ごかん}五感を育てます。
- フッ化物^{かぶつとふ}塗布を定期的に受けます。

五感：視覚（みる）、触覚（さわる）、
味覚（あじわう）、嗅覚（かぐ）、
聴覚（きく）のこと。

- よくかんで味わい、規則正しい食生活を実践します。
- フッ素入り歯磨剤を使って歯をみがきます。
- 砂糖の入った食べ物や飲み物を1日に何回も摂らないようにします。

知っていますか？ こんなむし歯予防法

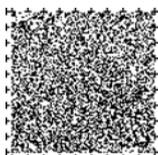
フッ化物^{かぶつせんこうほう}洗口法（フッ素洗口）

フッ化物のうがい液を口を含み、約1分間ぶくぶくうがいをする方法。



シーラント^{よぼうてんそくほう}（予防填塞法）

奥歯の溝に、むし歯菌が入り込まないように、樹脂でふさいでしまう方法。



の高い生活を実現するために、8020運動に取り組みます。

かかりつけ歯科医院で
歯科検診・保健指導を
受け、自分自身で、
必要なケアに
取り組みます。



成人期

口腔機能の低下を
防止し、生涯、自分の口で
食べることや話すことを
楽しめるように
取り組みます。



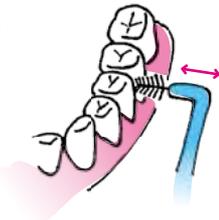
高齢期

- 1日1回自分の歯と歯ぐきを見て、歯と口の健康管理をします。
- 歯間ブラシや糸つきようじを使って歯と歯の間を清潔に保ちます。
- よくかんで食べ、歯と口の健康維持、生活習慣病予防に努めます。

- 食べる機能に注意し、よくかんで食べ、口腔機能の維持向上に努めます。
- 口腔ケアに関する知識を得て、自分の口にあった歯のみがき方や健口体操を身につけます。
- フッ素入り歯磨剤や適切な口腔清掃器具を使って歯を清潔に保ちます。

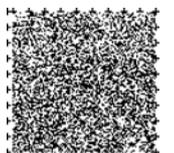
歯間ブラシ・糸つきようじ

歯と歯の間を掃除する専用の道具。歯周病を予防するためには、歯と歯の間の歯垢を除去することが重要。

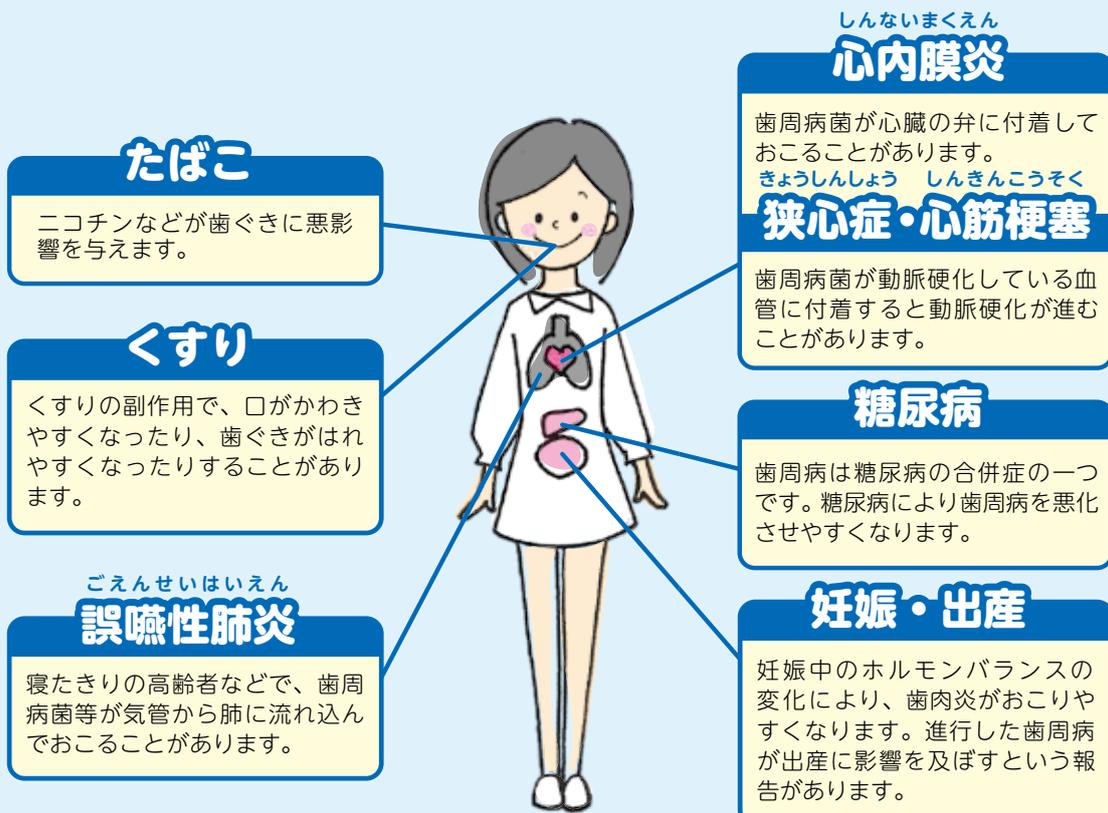


健口体操

口腔機能を維持向上するための口のトレーニング。しっかり呼吸をしながら、繰り返し口をゆっくり大きく動かします。



からだの病気・状態や生活習慣は歯周病と関連があります！



歯科医院で定期的な受診を！

歯科疾患（歯周病など）を予防するには、歯科医院に定期的に受診し、検診を受けたり、歯の掃除（歯石や歯垢の除去などの歯のクリーニング）を受けたりすることが大切です。そのためには、かかりつけ歯科医院を持つことをお勧めします。

自分にあった「かかりつけ歯科医院」の探し方

医療ネットしずおか

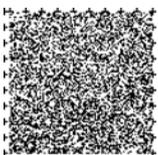
ホームページ「医療ネットしずおか」で自分にあった歯科医療機関を検索することができます。かかりつけ歯科医院を持つ時の参考にしましょう。



- キャッチフレーズは、浜松市西区 団 亜佑美さんの作品です。
- 表紙の絵は、浜松市東区 内藤 孔稀さんの作品です。

SP(音声)コード

左右下方に表示されている「SPコード」は、情報を伝えるための手段です。専用の装置を使って内容を読み上げます。視覚に障害のある人へ情報を伝えるための手段の一つです。



浜松市歯科口腔保健推進計画 概要版

発行：浜松市
編集：浜松市健康福祉部健康増進課
住所：〒432-8550
静岡県浜松市中区鴨江二丁目11番2号
電話 053-453-6129
発行年月：平成26年3月