

分野7 歯と口の健康(第2次浜松市歯科口腔保健推進計画)

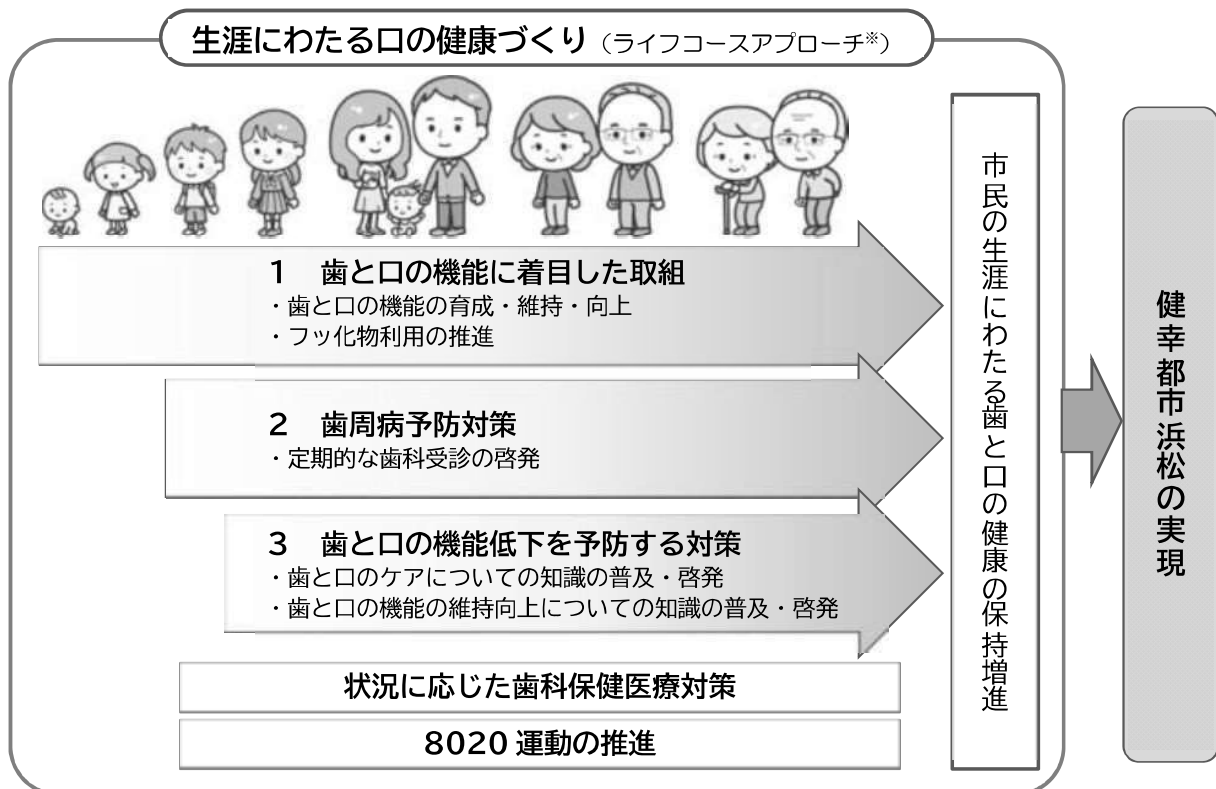
歯科口腔保健推進計画の策定と概要

歯と口の健康づくりは、心身の健康の保持増進や生活の質の向上に重要な役割を果たしています。日本人の平均寿命は毎年延びている中、できるだけ寝たきりや病気の期間を減らし、健康な状態で自立して暮らせる生存期間（健康寿命）をさらに延伸することが重要です。健康長寿を目指すためには、食べること・運動・社会参加の3つの柱が重要とされており、歯と口の機能の衰えは、身体の虚弱につながるため、歯と口の機能低下を予防することが注目されています。令和5（2023）年には、国家経営の基本方針となる「骨太の方針2023」の『持続可能な社会保障制度の構築』に「生涯を通じた歯科健診（いわゆる国民皆歯科健診）に向けた取組の推進、オーラルフレイル対策・疾病の重症化予防につながる歯科専門職による口腔健康管理の充実」という文言が明記されました。地域包括ケアシステムの構築においても、健康寿命の延伸のためにも、歯科保健医療対策がますます重要になっています。

本市では市民の生涯にわたる歯と口の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するために、平成26（2014）年に「浜松市歯科口腔保健推進条例」を制定し、この条例第10条に基づき、浜松市総合計画を上位計画として「浜松市歯科口腔保健推進計画」を策定しました。また平成30（2018）年に歯科口腔保健推進に関する法律第15条の規定に基づき、歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的に推進するため、浜松市口腔保健支援センターを設置しました。

「浜松市歯科口腔保健推進計画」の最終評価では、数値目標25項目のうち、多くで改善がみられました。妊娠期・乳幼児期では5歳児のむし歯の本数、フッ化物塗布を受けるこどもの割合、フッ化物洗口を実施する幼稚園・保育所・こども園の数は目標を達成しました。妊婦歯科健康診査、3歳児のむし歯の本数は改善傾向でした。学齢期では12歳児、15歳児のむし歯の本数、フッ化物塗布を受けるこどもの割合、定期的に歯科検診を受ける人の割合とすべての目標を達成しました。成人期では、歯間ブラシ等の使用率、60～64歳の自分の歯の本数と24本以上の歯を有する人の割合は目標を達成しました。20～64歳の定期的に歯科検診を受ける人の割合、60～69歳の進行した歯周炎を有する人の割合は改善傾向でした。40～49歳の進行した歯周病を有する人の割合は悪化傾向でした。高齢期は、85歳以上の自分の歯の本数、80～84歳の20本以上の歯を有する人の割合は目標を達成しました。自分の歯の本数（70～74歳）、（80～84歳）、65歳以上の定期的に歯科検診を受ける人の割合、咀嚼が良好な人の割合は改善傾向でした。このような流れを踏まえ、これまでの8020運動の推進を継続しながら、現在の状況に即した形で「浜松市歯科口腔保健推進計画」を「第2次浜松市歯科口腔保健推進計画」として策定します。

1 基本的な考え方



※病気やリスクの予防を胎児期・乳幼児期から成人期、高齢期までつなげて考えアプローチする動き

🦷 生涯にわたる口の健康づくり 🦷

(1) 歯と口の機能に着目した取組

- 生涯を通じて食事や会話を楽しむために、乳幼児期から歯と口の機能（口腔機能）育成に注目した取組を継続して推進します。
- こどものむし歯は減少傾向にありますが、学齢期以降に依然として広く蔓延しています。また、成人と高齢者は歯と歯の間や歯の根むし歯（※P79コラム参照）が増えてきています。こどものむし歯だけでなく大人のむし歯を含め、むし歯のさらなる減少のためにフッ化物の利用の推進並びにかかりつけ歯科医での定期的な歯科検診に向けた取組を推進します。
- 乳幼児期に複数のむし歯があるこどもの背景には、貧困などの社会経済的要因があるといわれています。健康格差の縮小につながる取組を前向きに検討します。
- 乳幼児期にむし歯が多かった人は、成人期にもむし歯が多いことが報告されています。ライフコースアプローチに基づく、歯の健康づくりを推進します。

(2) 歯周病予防対策

- 多くの人々が20歳代前半に歯周病菌に感染すると報告されていますが、口腔内に乳歯と永久歯が混在する学齢期は、みがき残しによる歯肉炎が増加する時期です。歯周病の症状が現れることが多い40歳前後よりも早い段階から歯と口の健康を普及・啓発します。
- 自分の歯や口の健康意識が薄れる働き盛りの世代や、年代を問わず健康に対して無関心な人（健康無関心層）に対して、将来自分の歯を維持するために、セルフケアとかかりつけ歯科医による定期歯科検診（健康診査及び健康診断を含む）の重要性を発信します。
- 妊娠中はホルモンバランスの変化やつわりによる歯みがき不足から歯肉炎やむし歯の発症、さらに出産直後は歯科受診が困難になることから、妊婦歯科健康診査の受診の重要性を普及・啓発します。
- 障がい者や要介護高齢者などの歯科医療を受けることが困難な人は、むし歯や歯周病が進行すると歯科治療がより困難になるため、それらの重症化予防を推進します。

(3) 歯と口の機能低下を予防する対策

- 歯と口の機能低下予防のために、歯と口のケアについて正しい知識、口の機能の維持向上のための健康情報を普及・啓発します。
- 自分の歯を有する人が増加すると、むし歯や歯周病を有する割合も増加することが推測されるため、歯周病の発症・重症化予防の普及・啓発の推進、生活習慣の改善やセルフケアの実践、定期的に歯科検診を受ける人の増加に向けた取組を推進します。
- 令和5（2023）年4月1日現在で、浜松市の65歳以上の高齢者の人口割合は28.5%となりました。高齢者が最期まで地域で自分らしく生活するための要素のひとつとして、口から食べることは重要です。しかし、通院が困難な人は口の機能が低下することが多いといわれており、口の機能の低下が全身に影響を及ぼす可能性があります。すべての人の口の環境や機能の維持の重要性を普及・啓発します。
- 高齢期の誤嚥性肺炎（本来、気管に入ってはいけないものが気管に入り起る肺炎）には、口の衛生状態や口の機能が関連することが明らかになってきています。医科と歯科の連携の重要性と誤嚥性肺炎の予防について普及・啓発します。

2 現状と方向性

〔現状〕（1）歯と口の機能に着目した取組

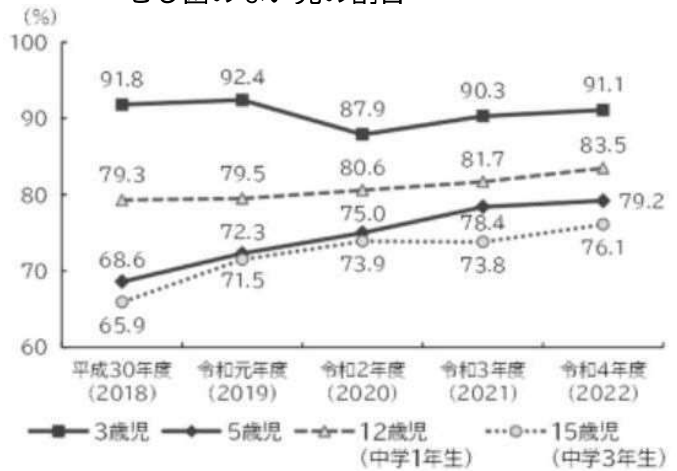
3歳児のむし歯本数別割合 推移

	むし歯の本数				
	0本	1本	2本	3本	4本以上
平成30年度 (2018)	91.8%	2.3%	2.9%	0.6%	2.4%
令和元年度 (2019)	92.4%	2.5%	2.3%	0.7%	2.0%
令和2年度 (2020)	87.8%	3.3%	3.6%	1.2%	4.0%
令和3年度 (2021)	90.3%	2.8%	3.3%	1.0%	2.5%
令和4年度 (2022)	91.1%	2.5%	2.8%	0.8%	2.7%

※令和2年度は新型コロナのため、4歳児が含まれる。

資料：健康増進課調べ

むし歯のない児の割合



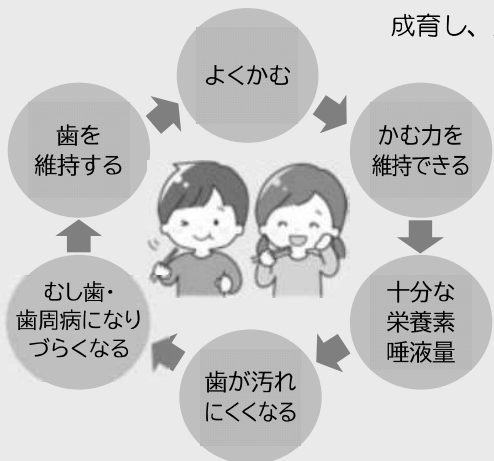
資料：健康増進課調べ

むし歯のないこどもは増加していますが、4本以上のむし歯があるこども（むし歯の多発児）が平成30（2018）年度は2.4%、令和4（2022）年度は2.7%と減少することなく、毎年一定の割合で存在しています。

コラム

■口の機能（口腔機能）

「口」は食べたり、話したりといった人と人とのつながりのために欠かすことができない重要な役割があります。口の機能は段階的に成育し、成人期、高齢期に大きな影響を及ぼす可能性があります。



生後5～6か月

まだ歯は生えていない。

食べられるもの
おかゆの上澄み(10倍粥)・野菜スープ・ポタージュスープ・豆腐や白身魚をすり潰したもの

食材の固さは！
おかゆ、にんじん、おさかな

2～3歳

乳歯が生えそろう。

食材の固さは！
ごはん、肉団子から大人食より柔らかめ、一口大、おさかな、一口大

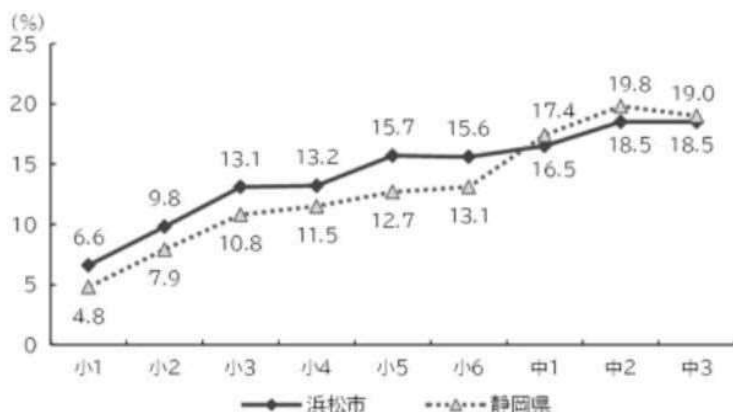
歯の生え方や口の機能の発育には個人差があります。歯の生えている状態や、口の機能と食事の形態を合わせる必要があります。



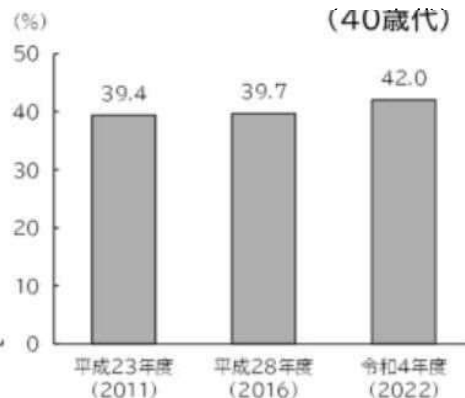
おいしく安全に食べる（かむ、のみこむ）ために、口の機能を意識することが大切です。

〔現状〕（２）歯周病予防対策

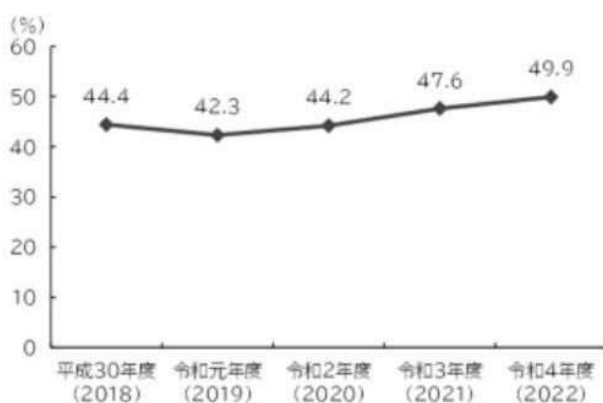
歯肉炎を有する児の割合（令和4（2022）年度）



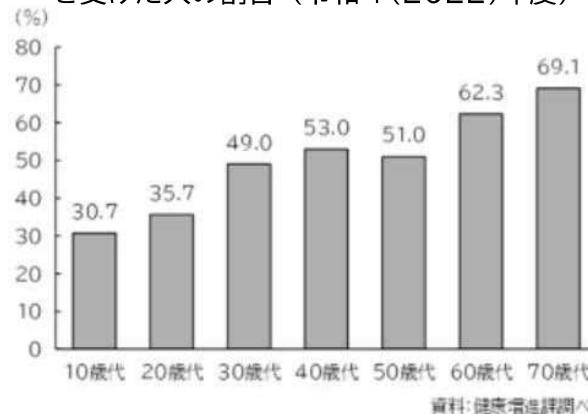
進行した歯周炎を有する人の割合（40歳代）



妊婦歯科健康診査受診率



かかりつけ歯科医師で定期管理（過去1年以内）を受けた人の割合（令和4（2022）年度）



歯周病は40歳前後から症状が現れることが多いですが、歯周病の前段階の歯肉炎は乳幼児期から学童期へと徐々に増加します。かかりつけ歯科医で定期的に歯科検診やメンテナンスを受けることが大切です。

コラム

■歯周病の危険因子

歯周病は、様々な危険因子があります。

年齢が40歳以上、性別は男性、BMI※が25以上の肥満傾向の人、たばこを長い間吸っている人、アルコールをたくさん摂取する人、1日の歯ブラシが2回未満の人などは歯周病にかかりやすいことがわかっています。他にも経済的ストレスや精神的ストレス、飲酒で顔が赤くなる人などもかかりやすいといわれています。

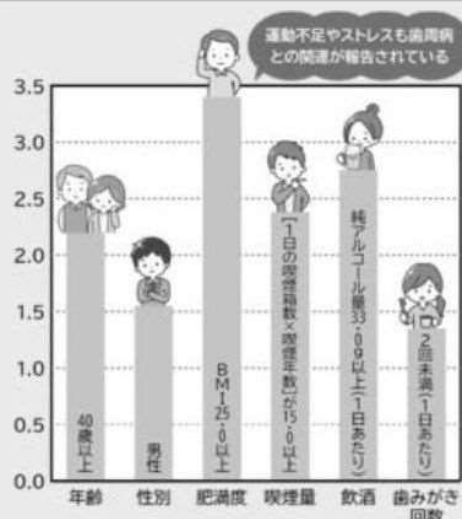
※BMI：ボディ・マス指数

【体重 (kg)】÷【身長 (m) の2乗】

低体重：18.5未満

普通体重：18.5～25未満

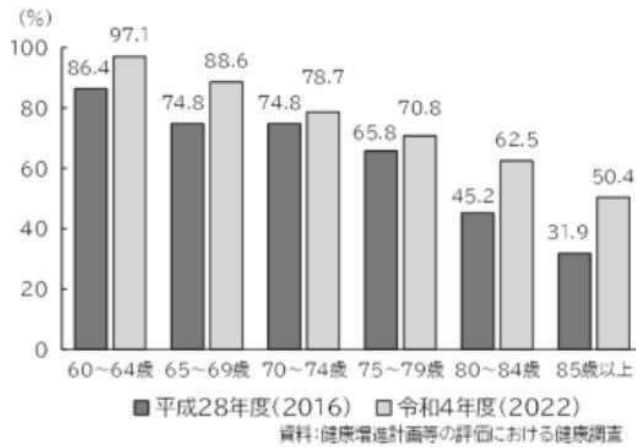
肥満：25以上



参考：歯周病の危険因子とオッズ比
天野敦雄、「歯科衛生士のための21世紀のペリオドントロジーダイジェスト」クインテッセンス出版株式会社、2015。

〔現状〕（3）歯と口の機能低下を予防する対策

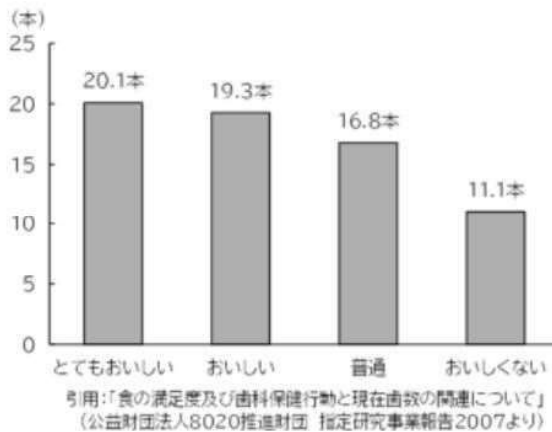
20本以上歯を有する人の割合



咀嚼が良好だと認識している人の割合



平均で約20本の歯がある人は「食事がとてもおいしい・おいしい」と感じています



平均で20本の歯がある人は「食事がとてもおいしい」「おいしい」と感じています。20本以上の歯を有する人の割合は、どの年代においても増加傾向にあります。年齢が高くなると、咀嚼（食べ物をかみくだき、味わうこと）が良好な人の割合は低くなる傾向にあります。

コラム

けんこう ■健口体操

口の機能の維持・向上は、誤嚥性肺炎の予防にも有効です。毎日続けましょう！

はままつ健口体操！

①はじめに深呼吸
鼻から吸って
口からゆっくり吐く

②顔ストレッチ
ほっぺをふくらます
きゅーっとすぼめる

③唇トレーニング
「い～」と横にひきのばす
「う～」と突き出す

④パタカラと動かす
はっきり大きな動きで「パ」「タ」「カ」「ラ」
ゆっくり～すばやくっ！
組み合わせよう

⑤最後に深呼吸
鼻から吸って、
口からゆっくり吐く

【方向性】

生涯にわたる口の健康づくり（ライフコースアプローチ）

生涯を通じて口からおいしく食べることを目指し、正しく「食べる」（かむ、のみこむ）ための基盤となる乳幼児期から口の機能低下予防に取り組む高齢期まで、各ライフステージにおける口の機能の特徴を意識し切れ目のない支援を実施していきます。

●歯と口の機能に着目した取組

口の機能の育成、機能の維持向上のため、口の機能について情報発信や健康づくりについて普及・啓発するとともに、予防行動につなげる取組を検討し実施していきます。

●歯周病予防対策

歯周病（歯肉炎、歯周炎）の予防について、若年齢から環境づくり及び、正しい知識の普及・啓発を実施していきます。

歯周病予防のため、20歳代から歯周病検診を受けることを推奨していきます。

●歯と口の機能低下を予防する対策

口の機能の維持や低下予防のため、よくかんで味わって食べる支援やオーラルフレイルなどの口の機能についての知識の普及・啓発を実施していきます。

3 市民のめざす姿

(1) 歯と口の機能に着目した取組

- ・よくかんで食べる習慣を身につける
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的にフッ化物塗布を受ける
- ・フッ化物利用方法、効果について正しい知識を身につける

(2) 歯周病予防対策

- ・定期的に歯科検診を受けて、歯周病予防に努める
- ・ライフステージの早い段階から、歯周病についての正しい知識を身につける

(3) 歯と口の機能低下を予防する対策

- ・口の機能の低下を防ぐために自分の歯を失わない
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診、メンテナンスを受ける
- ・口の機能の維持向上や毎日の歯ブラシ（セルフケア）について正しい知識を身につける
- ・口の体操やマッサージを行い、口の機能の正しい知識を身につけ、維持・向上に取り組む

キャッチフレーズ・ロゴマーク

歯と口の健康を通じて、健康で質の高い生活を目指すという本計画の目的に合致した平成25（2013）年度の「歯と口の健康週間」の標語「健康は食から 歯から元気から」を、浜松市歯科口腔保健推進計画のキャッチフレーズとして引き続き使用します。

「歯と口の健康週間」の標語は、浜松市内の小中学校生から公募し、最優秀賞のものを採用しています。



(1) 歯と口の機能に着目した取組

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	4歯以上のむし歯を有する児の割合	3歳児	2.7%	1.5%	0.0%
		5歳児	8.3%	6.5%	5.0%
2	むし歯のない児の割合	12歳児(中学1年生)	83.5%	87.0%	90.0%
		15歳児(中学3年生)	76.1%	78.0%	80.0%
3	フッ化物を利用する人の割合	1～12歳	72.9%	85.0%	95.0%
		19歳以上	54.5%	68.0%	80.0%
4	フッ化物洗口を実施する幼稚園・保育所・こども園の割合	幼稚園・保育所・こども園	40.2%	48.0%	55.0%

(2) 歯周病予防対策

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	かかりつけ歯科医で定期管理(過去1年以内)を受けた人の割合	13～18歳	—	55.0%	60.0%
		19～69歳	30.2%	55.0%	60.0%
		70歳以上	—	55.0%	60.0%
		障がい者施設 歯科健診受診者	48.2%	60.0%	75.0%
2	歯肉に炎症所見を有する児の割合	12歳児(中学1年生)	16.5%	13.0%	10.0%
		15歳児(中学3年生)	18.5%	17.0%	15.0%
3	妊婦歯科健康診査を受けた人の割合	妊婦	49.9%	75.0%	80.0%
4	進行した歯周炎を有する人の割合	40歳以上	45.6%	40.0%	35.0%
5	45歳以上で自分の歯が19歯以下の人の割合	45歳以上	4.1%	3.5%	3.0%

(3) 歯と口の機能低下を予防する対策

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)
1	24歯以上の歯を有する人の割合	50～59歳	90.4%	92.5%	95.0%
		60～69歳	79.4%	85.0%	90.0%
2	20歯以上の歯を有する人の割合	80歳	61.0%	70.0%	80.0%
3	咀嚼が良好な人の割合	50歳以上	71.7%	75.0%	80.0%
		60～69歳	80.8%	84.0%	88.0%
		80歳	68.3%	72.0%	76.0%
4	オーラルフレイルを知っている人の割合	19～69歳	22.3%	50.0%	80.0%
		70歳以上	34.0%	50.0%	80.0%

4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦歯科健康診査を受ける ●継続してフッ化物を利用する ●かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受ける ●ゆっくりよくかんで食べる習慣を身につける ●歯と口の機能低下を防ぐために自分の歯を失わないようにする ●自分や周囲の人を大切にし、周囲の人に問題があった場合は、医療や行政につなげる ●災害時に備えて、非常用持ち出し袋に口腔ケアグッズを入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦歯科健康診査をきっかけに、保護者がかかりつけ歯科医をもつことを推奨する ●学校歯科健診結果をもとに受診勧奨を徹底する ●職場における歯科保健活動の必要性について理解し、歯科検診を実施する ●定期的な歯科検診の重要性について普及・啓発する ●必要な歯科治療を行うことにより、歯と口の機能を回復させる ●フレイルやオーラルフレイルのチェックの機会を捉え、オーラルフレイルを早期発見し、フレイル予防につなげる ●災害時に地域医療の早期回復を目指し、診療可能な医療機関は再開する 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦歯科健康診査受診率向上を図る ●フッ化物利用の普及・啓発を行う ●適切な歯と口の機能の普及・啓発を行う ●定期的に歯科検診の受診啓発を行う ●自分の歯をより多く保つための対策を推進する ●セルフケアとかかりつけ歯科医機能の充実を図る ●オーラルフレイル対策を推進する ●むし歯や歯周病の早期発見と重症化予防を図る ●歯科口腔保健を担当する職員の確保・資質の向上に努める ●災害時の口腔ケアの重要性を普及・啓発する

【行政の取組一覧】

(1) 歯と口の機能に着目した取組

取組	内容
1 幼児の歯科健康診査 (健康増進課)	・歯と口の機能の育成について普及・啓発します。
2 フッ化物洗口 (健康増進課)	・幼稚園、保育所、こども園にてフッ化物洗口を実施します。
3 母子の健康教育 (健康増進課)	・フッ化物利用によるむし歯予防を普及・啓発します。 ・かむことの大切さや望ましい食習慣の定着を目指した働きかけを行います。
4 幼稚園・保育所における歯科保健の推進 (幼児教育・保育課)	・歯科健診を実施します。 ・講座の開催や教材の活用等をとおして、歯と口の健康教育を行います。 ・歯のみがき方や口のすすぎ方及び、仕上げみがきの大切さを指導します。 ・望ましい食習慣の定着化を図る支援を行います。
5 学校における食育の推進 (健康安全課)	・栄養教諭・学校栄養職員等が、よくかんでおいしく食べることを意識した献立を作成します。 ・教職員と連携・協力し、食に関する指導体制の充実を図ります。