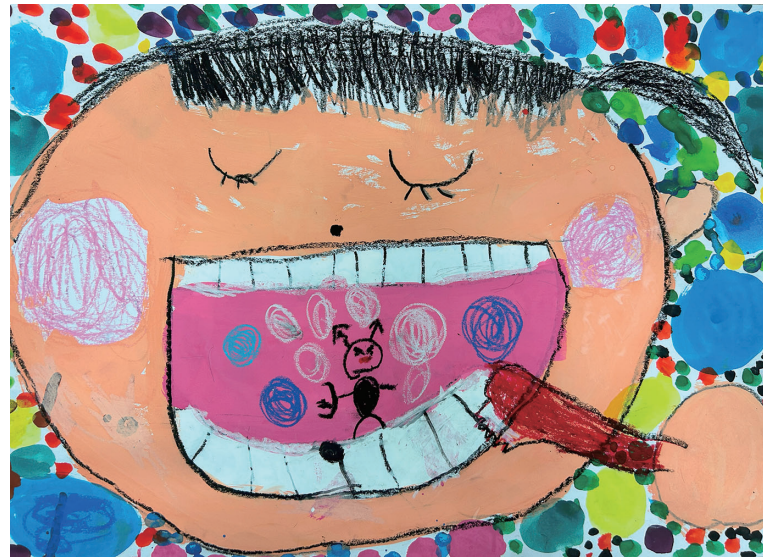


HAMAMATSU

第2次浜松市歯科口腔保健推進計画

(健康はままつ21 分野10 歯と口の健康)



～健康は食から歯から元気から～

令和 6(2024)年度
▽
令和17(2035)年度

概要版

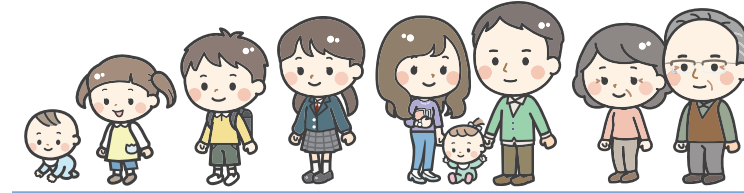
計画策定の背景

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。

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「浜松市歯科口腔保健推進計画」を策定しました。

この計画の評価を踏まえ、現在の状況に即した形で「第2次浜松市歯科口腔保健推進計画」を策定しました。

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

- ・歯と口の機能の育成・維持・向上
- ・フッ化物利用の推進

2 歯周病予防対策

- ・定期的な歯科受診の啓発

3 歯と口の機能低下を予防する

- ・歯と口のケアについての知識の普及
- ・歯と口の機能の維持向上についての

状況に応じた歯科口腔保健医療対策

8020運動の推進

主な行政の取組

妊娠期・乳幼児期 (0～6歳)	学齢期 (7～19歳)	成人期 (20～64歳)
妊婦歯科健康診査(妊婦)	定期健康診断(歯科健診)	歯周病検診(20歳以上)
乳幼児歯科健康診査(1歳6か月・2歳・3歳)		浜松市と民間企業・団体の連携による歯科保健事業の推進
母子健康教育	口の機能に着目した健康教育(口を育む教室)	企業・大学・専門学校等の歯科保健の推進
歯科健康教育		
それぞれの年代、団体のニーズに合わせた歯科口腔保健情報の啓発		
歯科訪問診査	通院が困難な在宅療養者へ歯科健診や受診指導を実施	
障がい者歯科	浜松市障がい者歯科保健医療システムの充実	
歯と口の健康週間事業(歯と口の健康フェスタ)・市民公開講座		

1 歯と口の機能に着目した取組

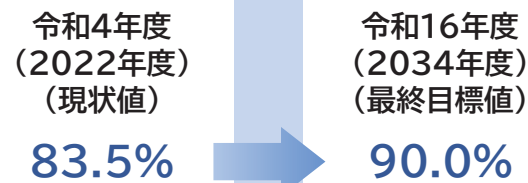
方向性

- ・口の機能の育成・維持向上のため、情報発信や健康づくりについて普及・啓発するとともに、予防行動につながる取組を検討し実施する

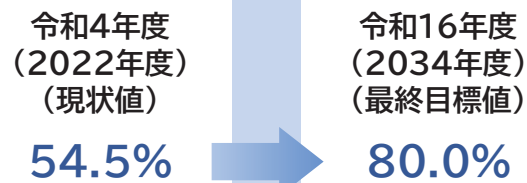
市民のめざす姿

- ・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
- ・フッ化物の利用方法、効果について正しい知識を身につける

むし歯のない児の割合 12歳児(中学1年生)



フッ化物を利用する人の割合 19歳以上



2 歯周病予防対策

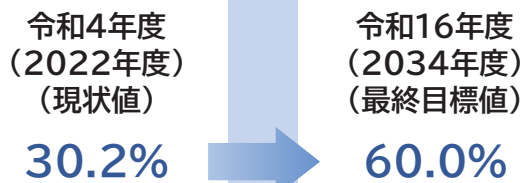
方向性

- ・歯周病(歯肉炎、歯周炎)の予防について、若い世代から正しい知識の普及・啓発をする
- ・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する

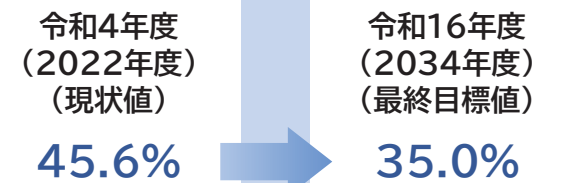
市民のめざす姿

- ・定期的に歯科検診を受けて、歯周病予防に努める
- ・若い世代から、歯周病についての正しい知識を身につける

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 19~69歳



進行した歯周炎を有する人の割合 40歳以上



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育成し、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

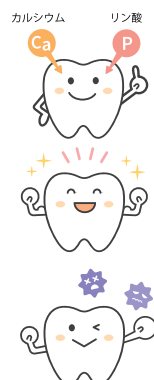
2~3歳

乳歯が生えそろう。

食材の固さは!
ごはん にんじん おさかな
大人と同じ 肉団子から大人食より柔らかめ 一口大 くらいの固さ

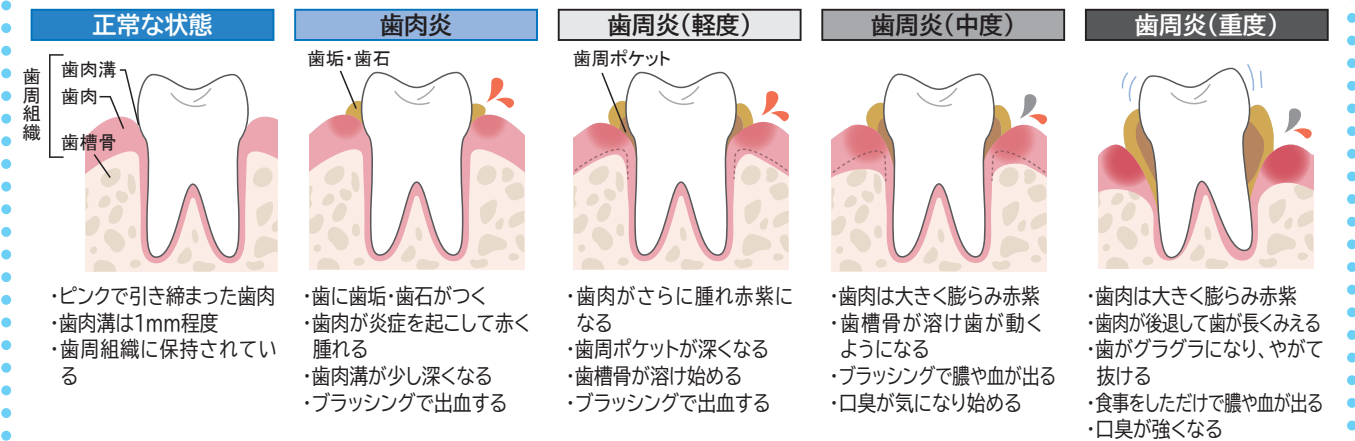
歯の生え方や口の機能の発育には個人差があります。歯の生えている状態や、口の機能と食事の形態を合わせることが必要です。

フッ化物を利用したむし歯予防-フッ素のはたらき-



- ①むし歯になりかけた歯を修復します
歯からとけだしてしまった「リン」や「カルシウム」が再び歯に戻ろうとする作用(再石灰化)を手助けします。
- ②歯を強くします
フッ化物が歯に取り入れられると、エナメル質が強化され、酸に溶けにくい丈夫な歯になります。
- ③むし歯菌のはたらきを抑えます
むし歯の原因菌のひとつ、ミュータンス菌のはたらきを抑えます。

歯周病の進行



歯周病は初期の段階ではなかなか自分自身で気がつくような症状が出てきません。次のような症状があったら、歯周病の可能性があります。歯科医療機関で検査を受けてみましょう。

●歯周病のセルフチェックリスト

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものがかみにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯がグラグラする

●歯周病にかかりやすい人

- ・中年期以降の人
- ・喫煙者
- ・妊娠中の人
- ・糖尿病にかかっている人
- ・歯みがきの仕方が悪い人

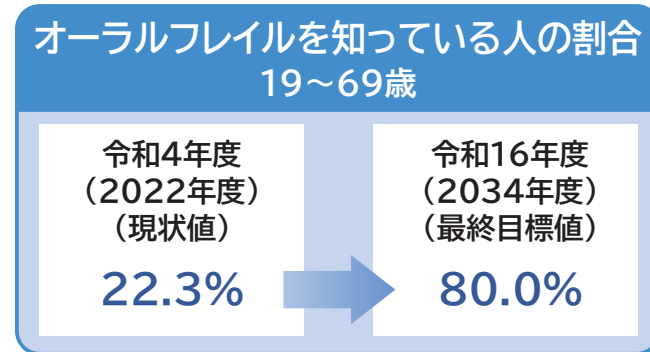
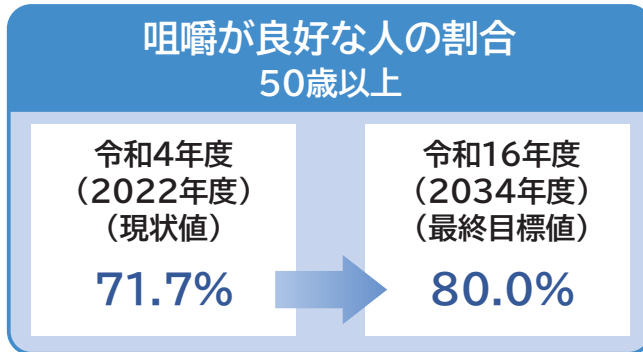
3 歯と口の機能低下を予防する対策

方向性

- ・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ことやオーラルフレイルなどの知識の普及・啓発をする

市民のめざす姿

- ・口の機能の低下を防ぐために自分の歯を失わないように努める
- ・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



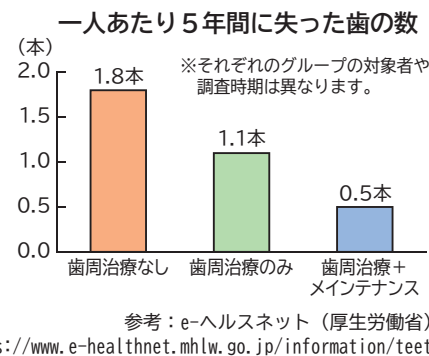
はままつ健口体操

- 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
ふう！ きゅう～
風船みたいに ほっぺをペコッと
- ③唇トレーニング**
「い～」と横にひきのばす「う～」と突き出す
「い～」 「う～」
にっこりくち タコのくち
- ④パタカラと動かす**
はっきり大きな動きで「パ」「タ」「カ」「ラ」
パタカラ！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

メンテナンス

歯周病は適切な治療を受けると、良好な歯ぐきの状態が得られます。しかし、治療終了後に定期的な管理をしないと歯周病菌が増加して、歯周病が再発することがあります。そこで定期的に歯科医院を受診して、様々な項目のチェックや口の清掃を受けることをメンテナンスといいます。

メンテナンスは自分の歯を残すために重要な役割を果たします。かかりつけ歯科医をもち、定期的にメンテナンスを受けることが望ましいです。



1 休日救急歯科診療

日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)における救急歯科医療を提供する。

2 災害時の歯科口腔保健

災害時における歯科に関する情報の収集と提供が行われる体制を整備する。（関係機関と連携）

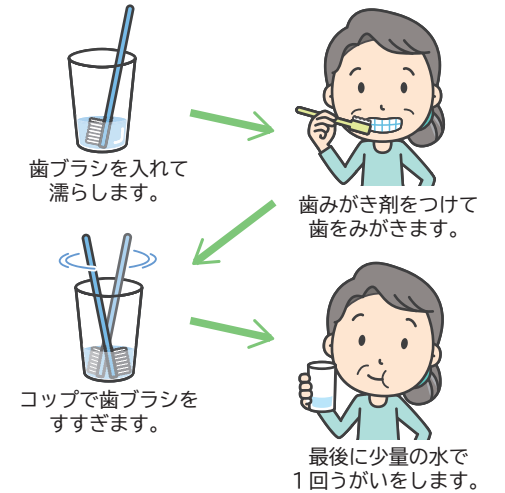
災害時の口腔ケア

【水がない場合】

非常時には、慣れない環境などの強いストレスで唾液が出にくくなることがあります。唾液には口の中をきれいに洗い流す働きがあります。なるべく口を動かして、唾液の分泌を促しましょう。ガムをかんだり、洗口剤を使用したうがいや、ウェットティッシュで汚れをとることも有効です。

【水が少ない場合】

少量の水を使うことができれば、歯ブラシで口をきれいにすることができます。



3 中山間地域の歯科口腔保健

歯科医療従事者や医療・介護の関係者と協力し、歯科医療確保のため、人材及び環境を整備する。

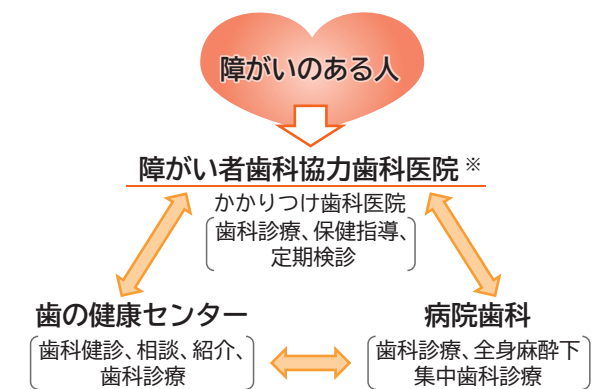
4 歯科訪問診療

通院困難な在宅療養者を対象に在宅で口の健診を受けられる歯科訪問診療を実施する。



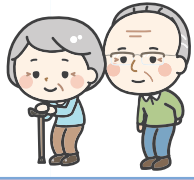
5 障がい者の歯科口腔保健

障がい者歯科協力歯科医院（歯科医師会）、病院歯科、歯の健康センター（浜松市口腔保健医療センター）が連携し、障がいのある人が安心して地域で歯科診療が受けられるよう、体制を整備する。



※障がい者歯科協力歯科医院：浜松市歯科医師会員の中で障がいのある人の歯科診療に取り組んでいる歯科医院のこと

(ライフコースアプローチ)



市民の生涯にわたる歯と口の健康の保持増進

健幸都市浜松の実現

対策
啓発
知識の普及・啓発

基本的な考え方

生涯にわたる口の健康づくり
(ライフコースアプローチ※)

- ・ 歯と口の機能に着目した取組
 - ・ 歯周病予防対策
 - ・ 歯と口の機能低下を予防する対策
- 以上の3つに加え、状況に応じた歯科口腔保健医療対策と8020運動の推進を行うことにより、市民の生涯にわたる歯と口の健康の保持増進を目指し、そこから健幸都市浜松の実現を目指します。

※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

歯科口腔保健推進計画の推進体制



「浜松市歯科口腔保健推進条例」に基づき、「浜松市歯科保健推進会議」を設置し、歯と口の健康づくりの推進を図るための意見を出し合い、本計画の進捗管理をしています。

計画の普及を図り、保健・医療・福祉の関係者、教育関係者、歯科医療従事者、事業者等と連携しながら取組を推進します。

※浜松市歯科医師会と協働

生涯にわたる口の健康づくり

口の機能を育む



- ・ 遊びを通じて口の機能を育てる
- ・ 歌を歌う
- ・ 楽しくおしゃべりする

口腔ケア(セルフケア)



- ・ 自分の口に合った歯みがきを知る
- ・ 1日2回以上歯をみがく
- ・ 入れ歯の手入れをする

よくかんで食べる



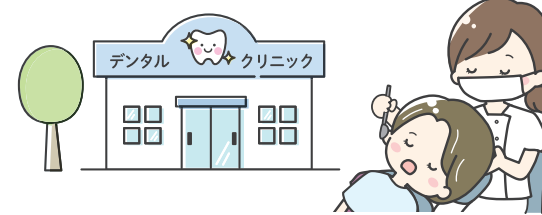
- ・ 正しく「食べる」(かむ、のみこむ)
- ・ 五感を育て「食」を楽しむ
- ・ バランスが取れた食事をする
- ・ 健康維持を考えて「食」を選択する

フッ化物の利用



- ・ フッ化物洗口をする
- ・ フッ化物入り歯みがき剤を使う

定期的な歯科受診



- ・ かかりつけ歯科医をもつ
- ・ 定期的に歯科受診をする

口腔機能の維持・向上



- ・ 口の体操やマッサージをする
- ・ 地域の活動や集まりの場に参加する

オーラルフレイル予防につながります

状況に応じた歯科口腔保健医療対策

- ・ 休日救急歯科診療
- ・ 災害時の歯科口腔保健
- ・ 中山間地域の歯科口腔保健
- ・ 歯科訪問診査
- ・ 障がい者の歯科口腔保健

表紙の絵



浜松市中央区
原友凜さんの作品です。

発行 浜松市
編集 浜松市健康福祉部健康増進課
口腔保健医療センター
〒432-8550 静岡県浜松市中央区鴨江二丁目11-2
TEL 053-453-6129 FAX 053-453-3238
発行年月 令和6(2024)年3月