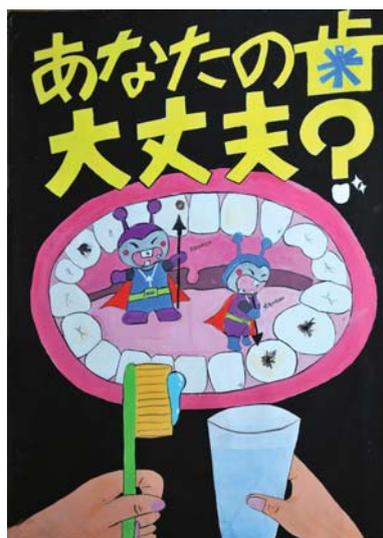
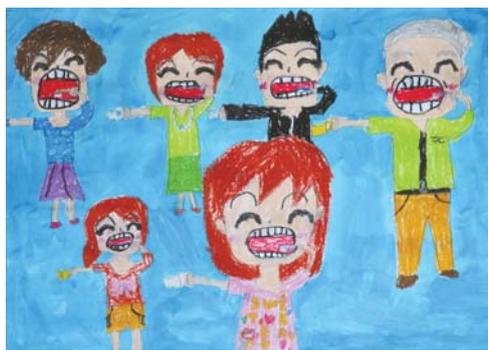


なら 歯と口腔の健康づくり計画

〔概要版〕



みんなでもっと気づかおう 歯と口腔の健康を
健康寿命日本一をめざして

平成25年3月
奈良県

🦷 位置づけ

- ・ 歯科口腔保健の推進に関する法律（第13条）及び、なら歯と口腔の健康づくり条例（第8条）に規定される計画です。
- ・ 「（仮称）なら健康長寿基本計画」をもとに、「第2期奈良県食育推進計画」など関連計画と整合を図っています。

🦷 計画期間

- ・ 平成25～34年度の10年間です。
- ・ 平成30年度に見直しを行います。

🦷 基本的な考え方

- ・ 県の実情を踏まえ、以下に掲げる2つの基本的な考え方にに基づき、健康寿命日本一の達成をめざします。



○誰もが自然と自分で歯と口腔の健康づくりに取り組めるよう、歯と口腔の健康について正しい情報を提供する。

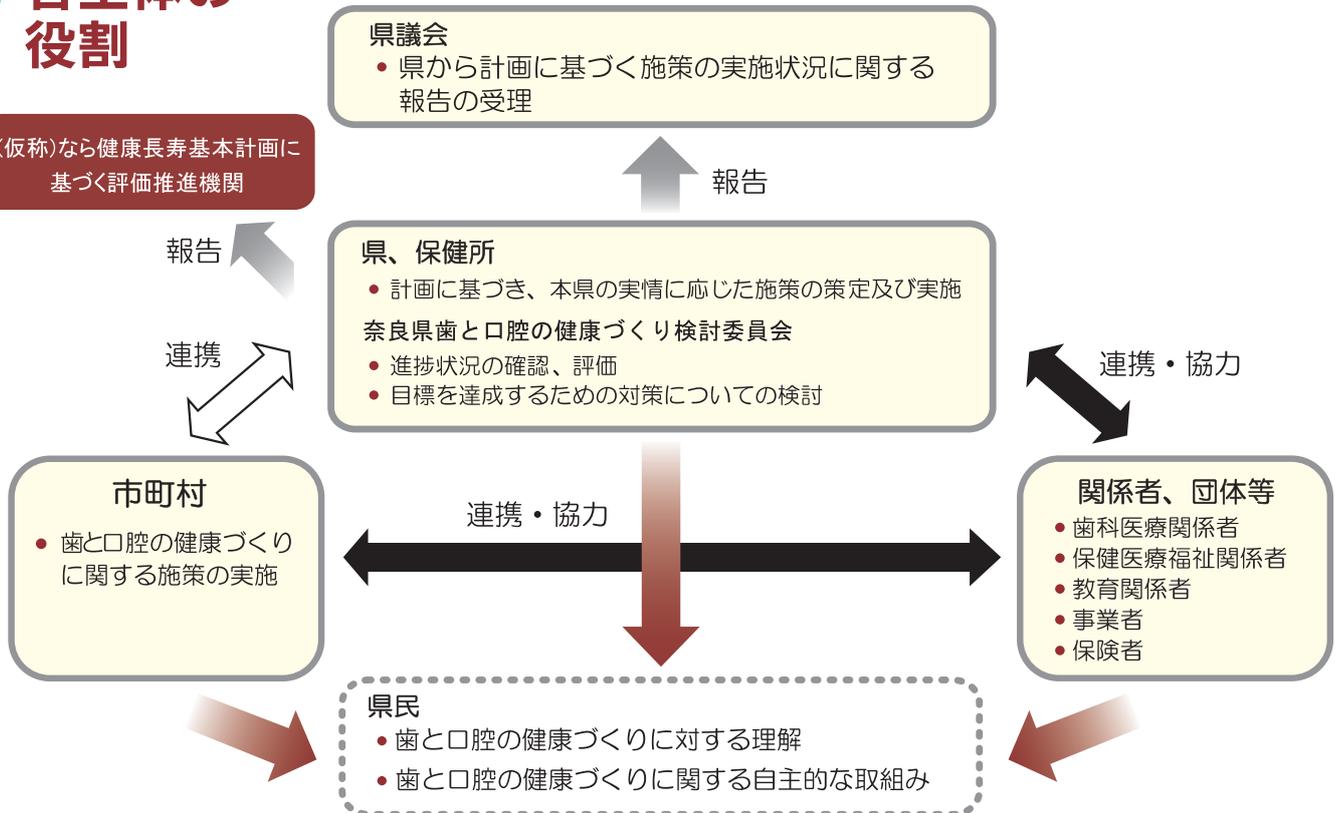
○誰もが安心して歯科医療や歯科検診を受けることができる体制をつくる。

また、下記のキャッチフレーズで計画を推進します。

みんなでもっと気づかおう 歯と口腔の健康を
～ 健康寿命日本一をめざして ～

🦷 各主体の役割

（仮称）なら健康長寿基本計画に基づく評価推進機関



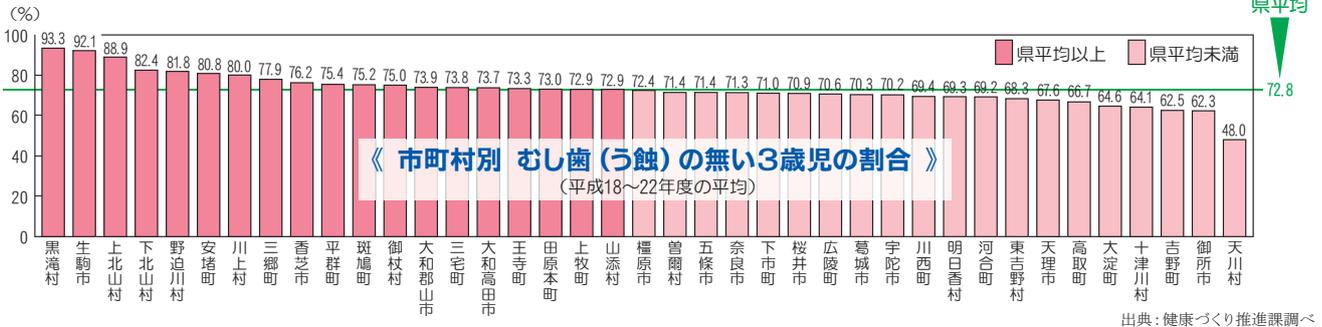
健康寿命日本一の達成



ライフステージごとの取組

乳幼児期・妊婦

- ① 特徴
- 《乳幼児期》
 - 噛むこと、話すこと、味わうことといった口腔機能を獲得する時期です。
 - 発達に応じ、歯みがき習慣の基本をつくる時期です。
 - 《妊婦》
 - 妊娠期は女性ホルモンの分泌量の変化などの理由で歯周病に罹りやすくなります。また、歯周病は早産等の原因となることがあり注意が必要です。



- ② 課題
- 《乳幼児期》
 - むし歯(う蝕)の無い3歳児の割合に市町村格差が存在しており、解消が求められます。
 - むし歯(う蝕)を持つ子どもは、養育上の問題を有し、歯科以外の対応が必要な事例が増加しており、対策が必要です。
 - 《妊婦》
 - 早産など、母児への影響を減らすため、妊娠と歯周病の関係やその対応方法の周知が必要です。
- ③ 実践目標
- 《乳幼児期》
 - 子どもには噛みごたえのあるものを。よく噛んで食べ、咀嚼力の基礎づくりをしましょう。
 - 子どもの発達に応じた歯みがき習慣をつくりましょう。
 - 《妊婦》
 - 妊娠中こそ、歯の検診を受けましょう。
- ④ 主な施策(例)
- 《乳幼児期》
 - 母子健康手帳の交付、母親教室、乳幼児健診等の機会を捉えた保護者への普及啓発の実施。
 - 市町村の母子保健担当者へ歯科口腔保健に関する研修会を実施。
 - 《妊婦》
 - **新** 妊婦健診を行う産科へ歯科衛生士等を派遣し、妊婦への歯科口腔保健指導を実施。

※ **新** は計画期間内での新たな取組として想定されるもの。



少年期

- ① 特徴
- 身体が成長発育して、乳歯から永久歯への歯の生え替わり、あごの発達など、この時期に噛み合わせが完成し、口腔機能が完成に向かう時期です。
 - 歯が乳歯から永久歯へ生え替わっている時期は、歯並びが一時的に悪くなり、歯みがきの際みがき残しが出来やすくなるなど、むし歯や歯肉炎に罹りやすい時期です。
 - 本人が歯みがき習慣について理解を深め、自分の健康は自分で守ることを意識づける時期です。



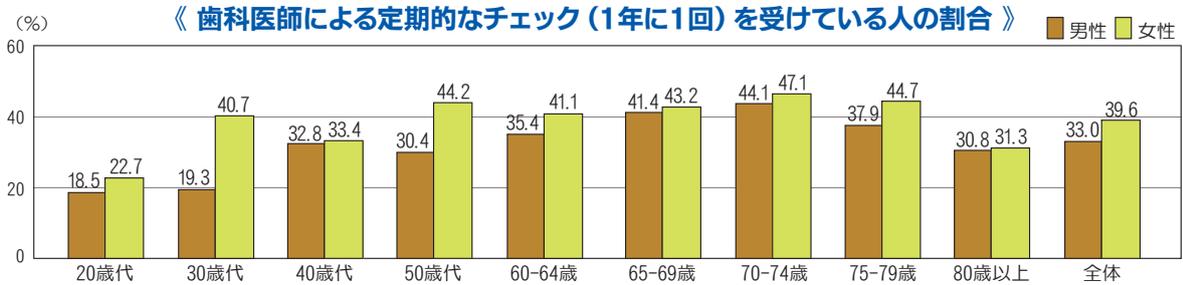
- ② 課題
- むし歯(う蝕)の無い12歳児の割合に市町村格差が存在しており、解消が求められます。
 - むし歯(う蝕)を持つ子どもは、養育上の問題を有し、歯科以外の対応が必要な事例が増加しており、対策が必要です。
- ③ 実践目標
- 毎食後、寝る前は歯みがきをしましょう。
 - お菓子やジュースなどの甘いものを食べ過ぎないようにしましょう。
 - 1口30回 よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- ④ 主な施策(例)
- 教職員や市町村担当者への歯科口腔保健指導に関する研修会の実施。
 - 学校健診等の機会を捉えた児童生徒や保護者への歯科口腔保健指導の実施。



青年期・壮年期

① 特徴

- 永久歯の歯ならびや、かみ合わせといった健全な口腔機能を維持する時期です。
- 不完全な歯みがきなどの原因により歯周病に罹患しやすくなります。
- むし歯や歯周病等により歯の喪失が起こり始める時期です。
- 生活環境の変化や生活習慣の乱れより、歯みがきなどのセルフケアがおろそかになりがちです。



出典：平成23年度なら健康長寿基礎調査

② 課題

- 歯と口腔の健康を気づかうため、歯周病や口腔内疾患についての更なる知識の普及が必要です。
- 定期的に歯科医師のチェックを受けている人が少ないです。
- よく噛んで味わって食べている人が少ないです。

③ 実践目標

- 1口30回 よく噛んで食べ、肥満を予防しましょう。
- かかりつけの歯科医を持ち、1年に1回は歯科検診を受けましょう。
- 学校や職場で食後の歯みがきの時間を作りましょう。
- デンタルフロスや歯間ブラシなどを使い、しっかりとセルフケアをして歯周病を予防しましょう。
- 毎食後、寝る前の歯みがきをしましょう。

④ 主な施策(例)

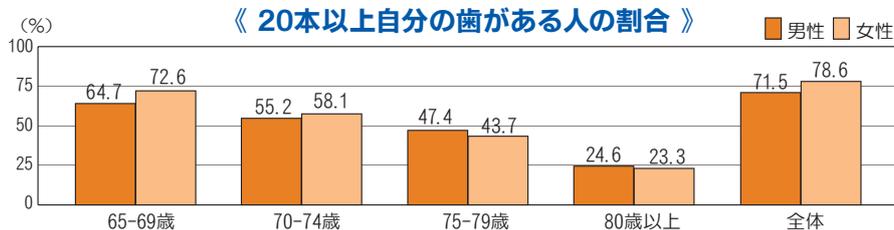
- 歯科医師や歯科衛生士を事業所に派遣し、従事者への歯科口腔保健指導等を実施。
- **新** 特定健診で発見された糖尿病患者等に対し、歯科口腔保健指導等を実施。



高齢期

① 特徴

- 完成した永久歯列、健全な口腔機能を維持する時期です。
- 加齢に伴い、現在歯数の減少や筋力の低下などにより、噛んだり飲み込んだりする能力が衰えていく時期です。



出典：平成23年度なら健康長寿基礎調査

② 課題

- 介護予防の一環として、噛む力など口腔機能の維持に関する普及啓発が必要です。
- 歯と口腔の健康を気づかうため、歯周病や口腔内疾患についての更なる知識の普及が必要です。

③ 実践目標

- 生涯自分の歯でおいしく・楽しく食事をしましょう。
- 入れ歯になってもしっかり噛んで、病気を予防しましょう。
- かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。
- 口腔体操で誤嚥を予防しましょう。

④ 主な施策(例)

- 市町村が介護予防事業を実施できるよう管轄保健所が支援。
- 高齢の人が集まる公民館等での歯科検診や歯科口腔保健指導の実施。

定期的に歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な人への対応

障害のある人・介護が必要な高齢者

① 特徴

- 食べ物を口から食べたり飲みこんだりすることが困難場合があります。
- 自分自身で歯みがきや口の中を清潔に保つことが困難場合があります。
- 障害や、他の病気、飲んでいる薬のため、一般の歯科医院での治療が困難場合があります。

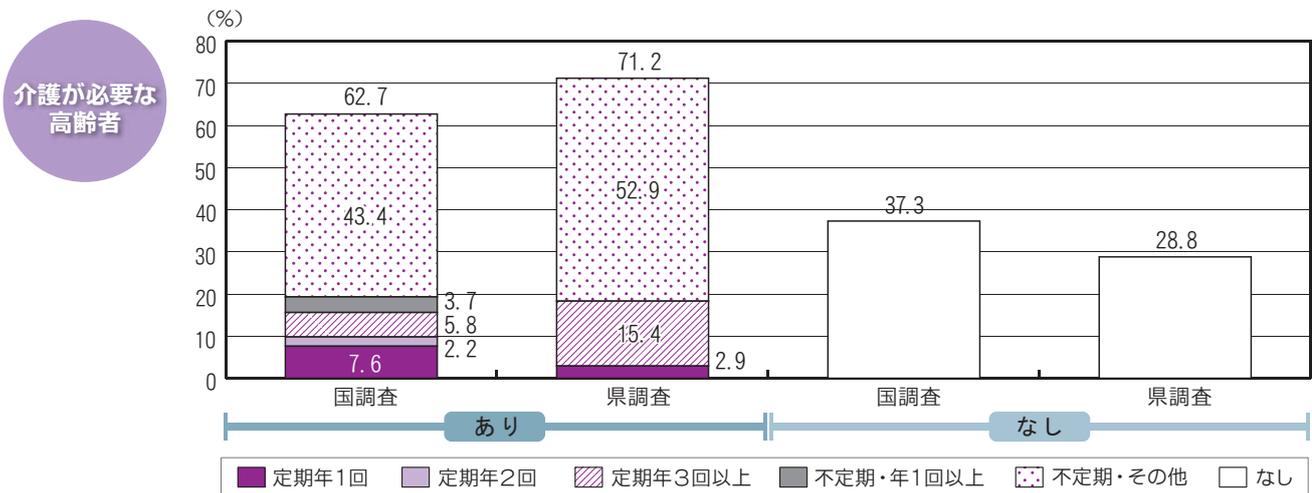
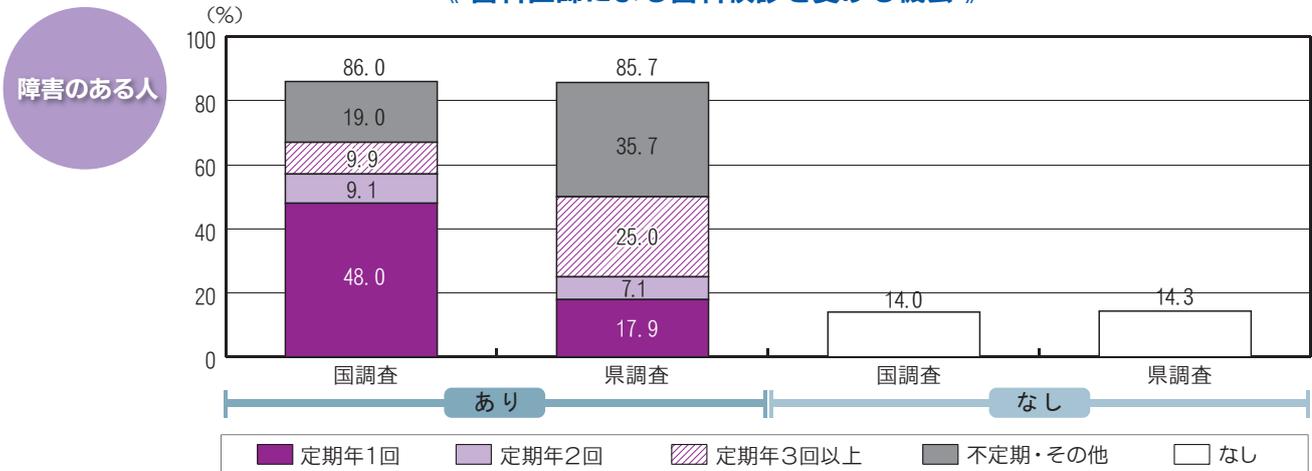
② 課題

- 障害のある人や要介護高齢者の歯科口腔保健について、本人、家族、介護者等に対する情報提供が必要です。
- 一般歯科医で治療を受けることが困難な人に対する歯科治療や歯科検診の機会の確保が必要です。

③ 主な施策(例)

- **新** 障害者支援施設及び障害児入所施設を対象とした普及啓発と職員等を対象とした研修を実施。
- **新** 高齢者入所施設を対象とした普及啓発と職員等を対象とした研修を実施。

《 歯科医師による歯科検診を受ける機会 》



■ 障害(児)者歯科診療について

奈良県心身障害者歯科衛生診療所で、一般の医療機関での受診が困難な障害(児)者に対する歯科診療を行っています。予約制で歯科診療申込書の提出が必要です。

■ 在宅歯科診療について

在宅歯科医療を希望する方に対して実施医療機関を紹介する窓口として、在宅歯科医療連携室を(社)奈良県歯科医師会内に設置しています。

社会環境の整備

- ① **現状**
- 県の歯科医師数は、平成22年12月末日現在で910人であり、人口10万人あたりの人数は65.0人、全国（79.3人）よりも少なくなっています。
 - 県の就業歯科衛生士数は、平成22年12月末日現在で1,198人であり、人口10万人あたりの人数は85.5人、全国（80.6人）と比較するとやや多くなっています。
 - 県の殆どの歯科衛生士は診療所（1,114人）に勤務しており、保健所（8人）、市町村（11人）といった行政機関に勤務する歯科衛生士は少数となっています。
- ② **課題**
- 歯と口腔の健康づくりに関する情報提供の量や取組を支援する場、仕組みを整備する必要があります。
 - 地域で予防活動を行う歯科医師や歯科衛生士が少なく、歯と口腔の健康づくり活動が十分でない地域があります。
 - 歯や口腔は身体の一部であり、身体の健康の維持のために医科と歯科の連携が必要です。
- ③ **主な施策(例)**
- **新**地域で予防活動を行う歯科医師や歯科衛生士の確保困難な地域での人的支援の仕組みを検討。
 - 各地の優良事例、先進的な取組について、県ホームページ等を活用し情報の発信。

（参考） — 口腔と全身の関係 —

【歯周病と糖尿病の関係】

歯周病は生活習慣病の一つであり、神経障害、網膜症、腎症などとともに糖尿病の患者に発症しやすいとされています。また、歯周病の治療によって糖尿病の状態が改善されるとする報告があり、糖尿病と歯周病の相互の関連性が指摘されています。

【歯周病と喫煙の関係】

喫煙は、がん、心臓病、ぜんそくなど多くの病気の原因となります。たばこの煙に含まれるニコチンなどの化学物質が歯肉の健康に悪影響を及ぼします。喫煙者では、歯周炎が進行しやすく、歯周病を治療しても治りにくいことが明らかになっています。また、受動喫煙によっても、喫煙者と同様に歯周病の危険性が高くなること、歯肉にメラニン色素が沈着して黒くなることが報告されています。

【周術期における口腔ケア】

手術を行う前後の期間を周術期と言いますが、この周術期での口腔ケアの必要性が指摘されています。手術の前に歯科衛生士が患者さんに対し徹底的に歯石除去や口腔清掃を行って口腔内の細菌を減らします。そして、患者さん本人に歯みがき指導を行い、手術の前後のセルフケアを実施します。こうした取組により、術後合併症の減少や在院日数の減少といった効果があることが報告されています。

【がん治療における口腔ケア】

がんで化学療法や放射線治療を行う場合、多くのケースで口内炎が発症します。抗がん剤が直接口腔の粘膜に作用したり、抗がん剤や放射線の影響で免疫機能が下がることによって細菌感染しやすくなり、口内炎ができやすくなります。口内炎ができると、痛みや食事が食べにくくなることから、生活の質が下がります。がん治療の際は、口内炎予防のために口腔内を清潔にする必要があります。

【ビスホスホネート（BP）製剤の副作用】

骨粗鬆症の治療などで、ビスホスホネート（BP）製剤というお薬が使われることがしばしばあります。最近、このお薬を使用している患者さんに抜歯等の観血的処置をした後に顎の骨が壊死したという報告が多数なされています。これはとても治りにくいため、予防することが重要になります。このお薬を使用する前に、抜歯が必要な歯は抜いておく、また抜歯にならないように歯科治療を行っておくということです。

ビスホスホネート（BP）製剤を処方する主治医と歯科医師との連携で、顎骨壊死を予防し、患者さんの生活の質を維持することが求められます。

【誤嚥性肺炎予防のための口腔ケア】

摂食嚥下機能障害の原因としては脳血管障害・神経難病・加齢等があり、それに伴い誤嚥性肺炎を合併することがしばしばあります。誤嚥性肺炎を予防するため、口の中やのどの細菌を口腔内清掃により減少させることが重要です。また、口腔清掃の物理的な刺激は、脳への刺激になり、嚥下機能の回復に効果があるといわれています。高齢者施設で、念入りに口腔ケアを実施した群の方が、そうでない群と比較して発熱発生率、肺炎発生率、肺炎による死亡率が低かったという報告があります。



数値目標

指標名		現状値（時点）	目標（H34）
乳幼児期・妊婦	むし歯（う蝕）の無い3歳児の割合	76.1%（H23）	90.0%
	不正咬合等が認められる3歳児の割合	12.6%（H23）	12.0%
	むし歯（う蝕）の無い3歳児の割合が80%以上である市町村数	14市町村／35.9%（H23）	21市町村／53.8%
	妊婦に対する歯科口腔保健指導等を実施する市町村数	17市町村／43.6%（H22）	27市町村／69.2%
少年期	むし歯（う蝕）の無い12歳児の割合	56.2%（H23）	65.0%
	12歳児で歯肉に炎症所見がある人の割合	今後把握	今後設定
	12歳児の平均むし歯（う蝕）本数が1本未満である市町村数	17市町村／43.6%（H23）	23市町村／59.0%
	小学校での歯科口腔保健に関する集団指導の実施状況を把握している市町村数	19市町村／48.7%（H23）	29市町村／74.4%
	中学校での歯科口腔保健に関する集団指導の実施状況を把握している市町村数	9市町村／23.1%（H23）	19市町村／48.7%
青年期・壮年期	歯科医師による定期的なチェック（1年に1回）を受けている人の割合（20歳以上）	男性：33.0% 女性：39.6%（H23）	男性：50.0% 女性：50.0%
	20歳代で歯肉に炎症所見がある人の割合	27.1%（H24）	24.4%
	40歳で28本以上の自分の歯がある人の割合	90.2%（H23）	現状維持
	60歳で24本以上の自分の歯がある人の割合	67.4%（H23）	75.0%
	40歳で進行した歯周炎を有する人の割合	42.7%（H23）	30.0%
	60歳で進行した歯周炎を有する人の割合	56.9%（H23）	45.0%
	40歳で未処置の歯を有する人の割合	40.7%（H23）	10.0%
	60歳で未処置の歯を有する人の割合	31.9%（H23）	10.0%
	60歳代で咀嚼が良好な人の割合	91.6%（H23）	現状維持
時間をかけてよく噛んで（20～30回）食べる人の割合	25.1%（H22）	33.0%（H28）	
高齢期	80歳で20本以上の自分の歯がある人の割合	43.3%（H23）	55.0%
	1日2回以上歯みがきを行い、毎年歯科医師によるチェックを受けている人の割合（65歳以上）	33.0%（H23）	36.3%
	歯科医師による定期的なチェック（1年に1回）を受けている人の割合（20歳以上）	男性：33.0% 女性：39.6%（H23）	男性：50.0% 女性：50.0%
障害のある人	障害者支援施設及び障害児入所施設での定期的な歯科検診の実施割合	50.0%（H24）	90.0%
高齢者が必要な	介護老人福祉施設及び介護老人保健施設での定期的な歯科検診の実施割合	18.3%（H24）	50.0%
社会環境整備	歯科医師による定期的なチェック（1年に1回）を受けている人の割合（20歳以上）〔再掲〕	男性：33.0% 女性：39.6%（H23）	男性：50.0% 女性：50.0%
	むし歯（う蝕）の無い3歳児の割合が80%以上である市町村数〔再掲〕	14市町村／35.9%（H23）	21市町村／53.8%
	12歳児の平均むし歯（う蝕）本数が1本未満である市町村数〔再掲〕	17市町村／43.6%（H23）	23市町村／59.0%



【なら歯と口腔の健康づくり計画】
（概要版）

発行：平成 25 年 3 月

奈良県健康福祉部健康づくり推進課

〒630-8501 奈良市登大路町 30 番地

電話 0742-27-8662 FAX 0742-22-5510