

# 主な施策

ライフステージに応じた 歯と口の健康づくり	乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●むし歯、不正咬合の予防</li> <li>●歯科保健に係る生活習慣・保健行動の向上</li> <li>●乳幼児歯科健康診査の充実</li> </ul>
	学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●むし歯、歯肉炎及び口腔外傷の予防</li> <li>●歯科保健に係る生活習慣・保健行動の向上</li> </ul>
	成人期 (妊産婦である期間を含む)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯周病の予防と重症化防止並びに口腔がんの予防</li> <li>●歯科保健に係る生活習慣・保健行動の向上</li> <li>●成人・妊婦(又は妊産婦) 歯科健康診査の充実</li> </ul>
	高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯の喪失防止、口腔がんの予防</li> <li>●口腔機能の維持・向上</li> <li>●高齢者を対象とした成人歯科健康診査の充実</li> </ul>
障がい児・者及び要介護者の 歯と口の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>●特別支援学校における児童及び生徒の歯科疾患の予防</li> <li>●障がい児・者施設及び高齢者福祉施設における歯科保健サービスの確保</li> <li>●障がい児・者及び要介護者の歯科医療体制の整備</li> </ul>	
大規模災害時における歯科保健医療の体制	<ul style="list-style-type: none"> <li>●発生時における歯科保健医療の確保</li> <li>●東日本大震災津波の被災地域における歯科保健医療の確保</li> </ul>	
歯と口の健康づくりのための 普及啓発及び人材育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「歯と口の健康週間」、「いい歯の日」等における8020運動の推進</li> <li>●歯科保健医療従事者の確保と資質向上</li> </ul>	

## 歯と口の健康づくりを県民の皆さんと健康づくりサポーター みんなで取り組みましょう



## 県民の皆さんの取り組み

<p><b>●乳幼児期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●歯磨きと良く噛んで食べる習慣を身につけましょう。</li> <li>●毎日、仕上げ磨きをしましょう。</li> <li>●乳幼児歯科健康診査を受けましょう。</li> <li>●むし歯予防処置を受けましょう。</li> </ul>	<p><b>●学齢期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●自分にあった歯磨きをしましょう。</li> <li>●デンタルフロスやフッ化物配合歯磨剤を使いましょう。</li> <li>●自分の歯や歯ぐきを観察しましょう。</li> <li>●規則正しい食生活、よく噛むことを心がけましょう。</li> <li>●むし歯予防処置を受けましょう。</li> </ul>
<p><b>●成人期</b>(妊産婦である期間を含む)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●歯間ブラシやデンタルフロスを使用しましょう。</li> <li>●自分の歯や口の中を観察しましょう。</li> <li>●規則正しい食生活、よく噛むことを心がけましょう。</li> <li>●禁煙や全身の健康に努めましょう。</li> <li>●歯周病と全身の病気の関係について理解を深めましょう。</li> <li>●かかりつけ歯科医で、定期検診を受けましょう。</li> </ul>	<p><b>●高齢期</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●歯間ブラシやデンタルフロスを使用しましょう。</li> <li>●規則正しい食生活を心がけましょう。</li> <li>●全身の健康とお口の働きの維持・向上に努めましょう。</li> <li>●<small>ごえんせいはいえん</small>誤嚥性肺炎について理解を深めましょう。</li> <li>●かかりつけ歯科医で、定期検診を受けましょう。</li> </ul>
<p><b>●障がい児・者及び要介護者</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●歯磨き習慣を身につけましょう。</li> <li>●ご家族や介護する方は口腔ケアを行いましょう。</li> <li>●かかりつけ歯科医で、定期検診を受けましょう。</li> </ul>	

歯と口の健康づくりに関する知識と理解を深めましょう。

# 取り組みへのアドバイス

### むし歯を予防しましょう

**むし歯の原因と予防法**

3つの原因が重なり、時間が経過するとむし歯にかかりやすくなります

それぞれの原因に応じた予防法をバランスよく行いましょう!

おやつ工夫  
●おやつは時間と量を決めてとりましょう。また、ダラダラ食べるのはやめましょう。  
●ジュースなど飲み物の糖分も注意しましょう。

歯の質強化、歯の保護  
●フッ化物を利用して歯の質を強化しましょう。  
●むし歯になりやすい奥歯の溝を、シーラントで保護しましょう。

歯口清掃  
●歯ブラシだけでは歯と歯の間の汚れはとれません。歯間ブラシやデンタルフロス等を使いましょう。

フッ化物の働き  
●歯の質を強くする  
●初期のむし歯を修復する  
●むし歯菌の動きを抑える

フッ化物利用の方法  
●フッ化物歯面塗布  
●フッ化物洗口  
●フッ化物配合歯磨剤

### 歯周病を予防しましょう

**歯周病の原因と予防法**

直接の原因は歯周病菌ですが、悪い生活習慣や健康状態の低下によって歯周病にかかりやすくなります。

それぞれの原因に応じた予防法を行いましょう!

生活習慣の見直し  
●禁煙をしましょう。  
●ストレスをためないようにしましょう。  
●規則正しい生活をおくりましょう。  
●バランスのとれた食事をよく噛んで食べましょう。

悪い生活習慣  
喫煙、ストレス、不規則な生活習慣、早食いなど

全身の状態  
老化、糖尿病、肥満など

全身の健康増進  
●からだの健康を保ちましょう。

歯周病の検査を受けましょう  
かかりつけの歯科医院や市町村の保健センターで歯周病の検査を受けて、歯周病の早期発見・早期治療に努めましょう。

歯周病は全身の健康に影響を及ぼします  
脳梗塞、誤嚥性肺炎、細菌性心内膜炎、心筋梗塞

【女性の場合】  
早産、低体重児出産

### 口腔ケアをはじめましょう

**口腔ケア**

高齢者(特に要介護者・有病者)の問題点  
口腔清掃の自立度の低下、口の渇き、味覚の異常、口臭、摂食・嚥下機能の低下、栄養状態・生活機能の低下など

口腔ケアによる効果  
歯科疾患の予防(むし歯、歯周病、口内炎など)、お口の機能の維持・向上、誤嚥性肺炎の予防、栄養状態・生活機能の向上、食べる意欲・生きる意欲の向上など

口腔ケアとは  
お口の清潔を保つこと(歯や入れ歯、舌や粘膜の清掃など)  
お口の働きを維持すること(お口の体操や顔のマッサージなど)

※介護が必要な方には周りの方のケアが必要です。

お口の体操の例  
「い」「う」

### セルフケアとプロフェッショナルケアは歯と口の健康づくりの両輪です

セルフケア  
自分自身で行うケア

プロフェッショナルケア  
歯科専門職が行うケア

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に検診や歯磨き指導、歯のクリーニングを受けましょう。

歯と口の健康は、心身ともに健やかで豊かな人生を送るうえで大切です!!



## 本計画の主な目標

目標項目		現状値 (H24)	目標値 (H34)
乳幼児期	●3歳児でむし歯がある者の割合の減少	26.5%	14%
	●3歳児でむし歯のある者の割合が30%以上である市町村の減少	21市町村 (H21、23、24の集計)	3市町村
	●3歳児で不正咬合がある者の割合の減少	9.4%	7.6%
学齢期	●12歳児で永久歯のむし歯がある者の割合の減少	38.7%	28%
	●12歳児の一人平均永久歯むし歯数が1歯以上である市町村の減少	22市町村 (H21、22、24の集計)	6市町村
	●中学生、高校生で歯肉に炎症所見がある者の割合の減少	23.0%	20%
成人期 (妊産婦である期間を含む)	●20、30歳代で歯肉に炎症所見がある者の割合の減少	30.8%	25%
	●40、50歳代で進行した歯周炎がある者の割合の減少	55.4%	44%
	●成人期及び高齢期で定期的に歯科健康診査(検診)を受けている者の割合の増加	25.8%	50%
高齢期	●60歳で24歯以上自分の歯を有する者の割合の増加	46.3%	60%
	●60歳代における咀嚼良好者の割合の増加	71.6%	80%
	●80歳で20歯以上自分の歯を有する者の割合の増加	21.3%	40%
障がい児・者	●障害者支援施設及び障害児入所施設での定期的な歯科健康診査実施率の増加	62.8%(H25)	90%
要介護者	●介護老人福祉施設、介護老人保健施設及び地域密着型介護老人福祉施設での定期的な歯科健康診査実施率の増加	27.0%(H25)	50%

## イー歯トーブ8020プラン (岩手県口腔の健康づくり推進計画) [普及版]

〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1  
岩手県保健福祉部健康国保課  
岩手県口腔保健支援センター  
TEL 019-629-5468 FAX 019-629-5474



わんこきょうだい・そばっち

# イー歯トーブ8020プラン (岩手県口腔の健康づくり推進計画)

平成26年度～平成34年度の9か年計画

平成26年7月 岩手県

### 計画の位置づけ

平成25年3月に制定された「岩手県口腔の健康づくり推進条例」に基づいて、歯と口の健康づくりに関する施策を総合的・計画的に推進するために、本計画を策定しました。

### 目指す姿

歯と口の健康づくりを進めることで、県民の皆さんが生き生きと安心して質の高い生活を送ることが出来る社会の実現を目指しています。

### 基本方針

県民の皆さんが、自ら積極的に歯と口の健康づくりに取り組めるよう支援します。  
県民の皆さんが、生涯を通じて歯科保健サービスを利用できるような環境の整備を進めます。

### 岩手県の主な現状と課題

- 3歳児でむし歯になったことのある子の割合は全国より高い!(図1)
- 3歳児でむし歯になったことのある子の割合は市町村格差が大きい!(図2)
- ➡乳幼児のむし歯対策が必要です。

- 60歳で24歯以上、80歳で20歯以上、自分の歯を持っている人の割合は全国より低い!(図3)
- ➡歯の喪失を防止するため、歯周病対策とむし歯対策が必要です。

図1 3歳児でむし歯になったことのある子の割合(全国と岩手県)

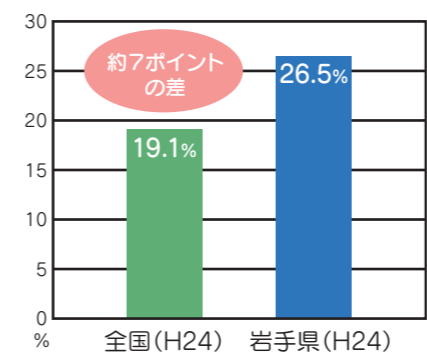


図2 3歳児でむし歯になったことのある子の割合(岩手県で最も高い市町村と最も低い市町村)

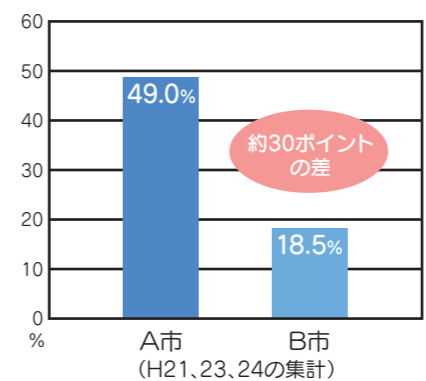
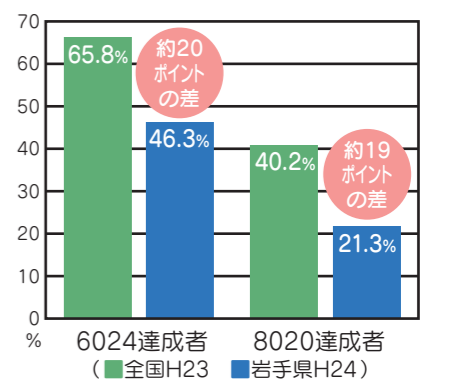


図3 6024達成者と8020達成者の割合(全国と岩手県)



### その他の課題

- 障がいをお持ちの方や介護を必要とされる方の歯科保健医療サービスを確保することが必要です。
- 災害発生時の歯と口の衛生を確保すること、平時から災害に備えた歯科保健医療サービスの提供体制を確立することが必要です。
- 東日本大震災津波により被災した地域の歯科保健医療サービスの提供体制を整備することが必要です。
- 8020運動のさらなる推進、歯科保健医療に関わる人の確保と資質向上が必要です。