

第3章 ライフステージに着目した施策の展開

1. すべてのライフステージにおける取り組み

- (1)「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的を受診する
日常的なセルフケアと、定期的なプロフェッショナルケア(フッ化物塗布・歯石除去など)により、自分の歯を残す
- (2)歯垢をとる(プラークコントロール)
歯間清掃用具も使って、プラーク(歯垢)を減らす
- (3)フッ化物を利用する
むし歯予防に効果的なフッ化物洗口・塗布・歯みがき剤などを利用する
- (4)嚙ミング30(カミングサンマル)
一口30回よくかむ
- (5)たばこを吸わない
たばこを吸うと、歯周病が悪化して歯を失うリスクがあるため、禁煙する

2. 妊娠期	生まれてくる赤ちゃんのため、両親が自分の歯と口の健康を守る
	つわりなどの影響で、むし歯や歯肉炎にかかりやすい時期 ・妊娠性歯肉炎を予防する ・むし歯菌の感染について理解する
3. 乳幼児期	こどもの歯を守り、かむ・話すなど口の機能を育てる
0～5歳	食べる機能を獲得、味覚形成の重要な時期 ・フッ化物を利用する ・砂糖の少ないおやつを選び、時間を決めて食べる ・仕上げみがきを習慣づける
4. 学齢期	むし歯を予防し、歯と口の健康づくりの基礎をつくる
6～17歳	生涯を通じた健康づくりを形成する重要な時期 ・生涯、自分の健康は自分で守る意識をもつ ・はえてくる永久歯のむし歯を予防する ・規則正しい生活習慣を確立する ・フッ化物の利用について推進する ・歯周病について理解して予防を実践する
5. 若年期	歯と口の健康づくり習慣を確立し、歯周病を予防する
18～39歳	歯科口腔保健の制度が空白の時期 ・歯周病を予防して、全身を健康に保つ ・よくかんでメタボリックシンドロームを予防する
6. 壮年期	歯の喪失を防止するため、歯周病を予防し、よくかんで健康増進
40～64歳	仕事などで生活習慣の乱れが生じやすい時期 ・歯周病検診などを受け、歯周病を予防して、全身を健康に保つ ・よくかんでメタボリックシンドロームを予防する
7. 高齢期	歯の喪失を防止し、口の中を清潔にして、口から食べて活力維持
65歳～	だ液の減少、歯の喪失などで誤嚥・窒息を起こしやすくなる時期 ・口の中を清潔に保ち、誤嚥性肺炎を予防する ・だ液腺マッサージや口の体操を行い、口腔機能を維持・向上する ・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

1. すべてのライフステージにおける取り組み

目 標： 「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に受診する

歯を失う主な原因であるむし歯と歯周病は、セルフケア※1と、かかりつけ歯科医によるプロフェッショナルケア※2などによって、予防が可能な病気である。歯と口の健康を保つためには、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診することが重要である。自分の歯を残すとともに口腔機能を維持して、生涯、口からおいしく食べて健康で自分らしい生活を送ることをめざす。

現 状

- ・神戸市ネットモニターアンケートでは、過去1年間に歯科健診を受診した者は63%

		策定時	現状値	動向
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合	20歳以上	36.9%	63.0%	

課 題

- ・かかりつけ歯科医を持っていても、定期的に受診していない

推進方策

- ・痛くなってから歯科診療所を受診するのではなく、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診して歯科疾患を予防し、口腔機能を維持する

市民の取り組み

- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診して、歯科健診やフッ化物塗布、歯石除去等を受ける

関係機関の取り組み

- ・学校での健康教育、事業所での健康診査、医療機関を受診する際等、様々な機会を活用し、かかりつけ歯科医を持つことの重要性を市民に伝える

行政の取り組み

- ・歯と口の健康の重要性および定期的な歯科健診の必要性について市民に啓発する
- ・かかりつけ歯科医を持ち、予防のため、定期的に歯石除去等の専門的口腔ケアを受けるよう市民へ啓発する



セルフケアとプロフェッショナルケア

※1 セルフケア

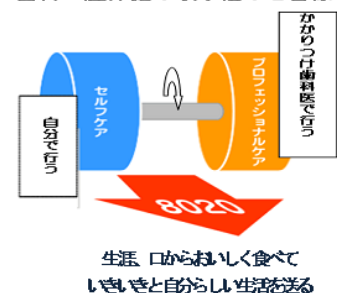
自分で日常的に行うケアのこと。

歯みがきなどで歯垢をとる、フッ化物配合歯みがき剤を利用する、たばこを吸わないなどをいう。

※2 プロフェッショナルケア

歯科医師や歯科衛生士により行う専門的なケアのこと。
むし歯予防のためのフッ化物塗布、歯周病予防のための歯石除去などをいう。

歯科口腔保健の取り組みと目標



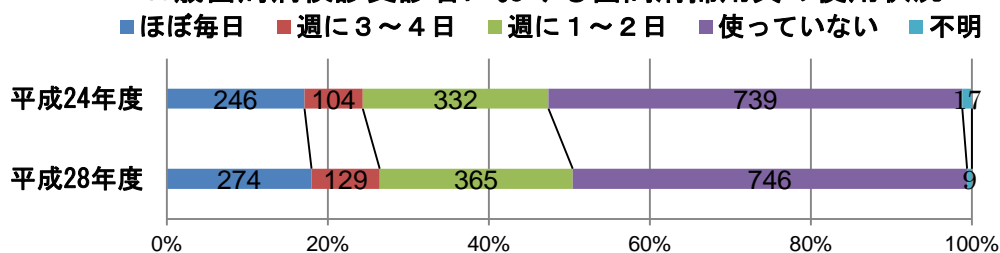
目標： 歯垢をとる（プラークコントロール）

歯垢（プラーク）は細菌の集合体で、むし歯や歯周病の原因となる。頑固に歯にこびりつき、うがいでは取れないため、歯ブラシや歯間清掃用具を使って、プラーク（歯垢）を取り除くことが重要である。

現状

- 歯間清掃用具の使用状態を見ると、40歳歯周病検診受診者のうち、歯間清掃用具をほぼ毎日使用する人の割合は、約2割

40歳歯周病検診受診者における歯間清掃用具の使用状況



課題

- 歯間清掃用具を使う人が少ない

推進方策

- むし歯や歯周病を予防するための効果的な歯みがき方法や、歯間清掃用具などを使って歯垢をとる重要性などについて、広く啓発する

市民の取り組み

- 適切な歯みがき方法を知り、セルフケアを実践する
- 自分にとって必要な歯間清掃用具を知り、1日1回は使う

関係機関の取り組み

- 歯科医師、歯科衛生士が、歯みがきの必要性や正しい方法を伝える
- 学校等における歯科健康教育を充実する

行政の取り組み

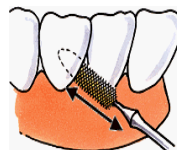
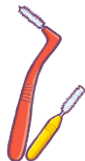
- 適切な歯みがき方法や歯間清掃用具の必要性について、市民に伝える



歯間清掃用具

歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯垢は取れないため、使用する清掃用具のこと。

デンタルフロス 糸つきようじ 歯間ブラシ 歯間ブラシの使用方法



歯と歯の間に入れて
ゆっくり入れたり
出したりしながら
歯の側面をこする

目 標： フッ化物を利用する

むし歯を予防するには、フッ化物を利用して歯質を強化することが効果的であるため、フッ化物洗口・フッ化物塗布・フッ化物配合歯みがき剤などを利用することが重要。

現 状

- フッ化物洗口 保育所（園）、幼稚園、認定こども園に通う4歳、5歳児クラスの希望者を対象に実施 平成28年度 14,436人/24,441人（59.1%）

	平成24年度	平成28年度	動向
フッ化物洗口を実施する施設数	247施設 13,016人	282施設 14,436人	

- フッ化物塗布 1歳6か月児・3歳児健診時に、希望者にフッ化物塗布を実施

フッ化物塗布率	平成24年度	平成28年度	動向
1歳6か月児健診	87.1%	80.2%	
3歳児健診	70.2%	62.3%	

課 題

- 永久歯のむし歯予防としては、永久歯に生えかわる4歳頃から14歳頃が、最も効果的であるが、神戸市でのフッ化物洗口は実施できていない

推進方策

- フッ化物の有効性・安全性について広く普及・啓発する

市民の取り組み

- フッ化物洗口の有効性を知り、かかりつけ歯科医などから指導を受ける
- フッ化物塗布を歯科診療所にて年2~4回継続して受ける
- フッ化物配合歯みがき剤を選択して、1日2回以上使う

関係機関の取り組み

- フッ化物に対する正しい知識を持ち、むし歯予防対策としての普及啓発を行う
- 行政と連携して、フッ化物洗口・塗布の実施について、充実を図る
- 定期的な受診を勧奨し、フッ化物塗布等の予防処置を促す

行政の取り組み

- 乳幼児期から高齢期までフッ化物の有効性について情報発信をする
- 関係機関とともに、保育所（園）・幼稚園等のフッ化物洗口に対する支援を行う
- 幼児健診でのフッ化物塗布を継続実施し、定期的な実施について勧奨する

フッ化物の利用方法

種 類	予防効果	実施方法	
フッ化物洗口	40~60%	フッ化物溶液で口をすすぐ方法。うがいが上手にできる4歳頃から可能。保育所・幼稚園・学校など集団で行うと効果的。	
フッ化物塗布	30~40%	塗布薬を歯に塗る方法。リスクに応じて、1歳頃から定期的に年2~4回の塗布を行う。	
フッ化物配合歯みがき剤	20~30%	歯をみがく時、フッ化物配合歯みがき剤を1日2回以上使うと、むし歯予防効果がある。スーパー・薬局などで購入可能。	

目標： 噛ミング30（カミングサンマル）

噛ミング30（カミングサンマル）とは、ひとくち30回以上噛む（かむ）ことや、嚥下する（飲み込む）までに30回程度は必要な硬さの食品や料理を選ぶことを目標にする運動のこと。よくかむことで、唾液が分泌され消化吸収が促進されるとともに、満腹中枢を刺激して肥満予防になる。また、かむと脳の働きが活発になり、認知症予防につながるため、「噛ミング30」の普及が重要。

現状

- ・「市民の食育に関するアンケート調査結果（平成26年度）」では「ひとくち30回以上を目安として、よくかんでいる人」は25.9%

		平成24年度	平成28年度	動向
咀嚼良好者（一口30回以上よくかむ）	18歳以上	22.0%	25.9%	

課題

- ・よくかむことの大切さを意識せずに、かまずに早食いする人が多い

推進方策

- ・神戸市食育推進計画（第3次）における歯科保健活動の推進を図る
- ・歯と口の健康に根ざした食べ方をすることで、より健康的な生活を目指す観点から、「噛ミング30」の普及啓発を図る
- ・五感（味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚）を使って、よくかみ味わう、おいしい食事と会話を楽しむなど、食育の視点からも啓発する
- ・しっかりかめる歯や口があることを前提として、安全な食べ方を意識した食の選択力を養うなど、「食べ方」を通じた食育の啓発が必要である
- ・乳幼児期・学齢期は、かむ機能を育てる、若年・壮年期には、かむことによる生活習慣病の予防、高齢期では、加齢による機能減退が原因となる誤嚥・窒息の予防などを目的とした「食べ方」について啓発していく
- ・生活習慣と保健行動の支援を行うことにより、歯と口の健康を基盤として生活の質の向上を図る

市民の取り組み

- ・よくかんで食べる習慣を身につける
- ・かみごたえのある食材を取り入れる
- ・かむ回数を意識して、調理方法を工夫する
- ・食育に関心を持つ

関係機関の取り組み

- ・健康教育や食育に関するイベントなど様々な機会をとらえて「噛ミング30」の意味を広く啓発する

行政の取り組み


- ・神戸市食育推進計画（第3次）概要版の食育実践項目に「噛ミング30」を含めて啓発する
- ・歯科健康教育の中で、かむことの効用について伝える
- ・関係機関が行う啓発活動を支援する

目標： たばこを吸わない

喫煙は、がん（口腔がん含む）、循環器疾患などの危険因子であるとともに、歯周病を悪化させる最大の要因である。歯周病が悪化して歯を失うのみならず、インプラントや歯周病治療などにも影響があるため、たばこを吸わないことが重要。

現状

- 「兵庫県健康づくり実態調査」の結果では、「たばこと歯周病の関係について知っている」と答えた人は、46.8%

	平成24年度	平成28年度	動向
たばこと歯周病の関係について知っている人の割合	28.9%	46.8%	

課題

- たばこと歯周病との関連について知らない人が多い

推進方策

- たばこによる口への影響について啓発する

市民の取り組み

- 歯と口の健康づくりのために禁煙する

関係機関の取り組み

- 歯と口の健康のため、禁煙の啓発に取り組む
- 歯科医師や医師は、様々な機会を活用し、禁煙への動機付けおよび禁煙指導を実施する

行政の取り組み

- 「神戸市がん対策推進条例」にもとづき、喫煙が健康に及ぼす影響の普及啓発および喫煙の抑制などに取り組む
- 職域保健と連携し、たばこの口への影響について啓発する
- 5月31日世界禁煙デーにて禁煙や受動喫煙防止について啓発する
- COPD健康相談事業において禁煙支援を実施する
- 母子健康手帳交付時および新生児訪問指導時に、禁煙や受動喫煙防止について啓発する
- 「職場におけるたばこ対策ハンドブック」のホームページで公開する



受動喫煙とは？

他人のたばこの煙を吸わされてしまうこと。日本では受動喫煙により年間 15,000 人が死亡していると推計されている

ふくりゅうえん
副流煙（火のついたたばこの先端から立ちのぼる煙）
こしゅつえん
呼出煙（喫煙者が吐き出す）

こどもは特に注意！
こどもの身体はたばこの害を受けやすい