

こうべ歯と口の健康づくりプラン

～生涯、自分の歯でおいしく食べるために～



平成 26 年 3 月

神戸市

生涯、自分の歯でしっかり噛んで、健康に過ごすために

歯と口の健康は、「食べる」、「呼吸する」など生命を維持するために必要ですが、それにとどまらず、「会話する」など社会生活を営むうえでも、重要な役割を果たしています。

人生を健やかに楽しく過ごすため、むし歯と歯周病を予防し、80歳で20本以上自分の歯を保つ「8020（はちまるにいます）」を達成するための取り組みが必要です。また、歯周病は、口の中にとどまらず、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病と相互に深い関連があることが明らかになっているため、全身の健康づくりにつながる歯周病の予防対策が重要です。

神戸市では、すべての市民が健康でいきいきと心豊かに暮らし続けられるまちを実現するため、健康寿命の延伸と生活の質の向上をめざして市民の主体的な健康づくりを推進する神戸市健康増進計画「健康こうべ2017（平成25年3月策定）」において、市民の歯と口の健康づくりを推進しています。

この「こうべ歯と口の健康づくりプラン」は、「健康こうべ2017」の歯科口腔保健に関する詳細な計画として策定するものです。

本計画では、8020（はちまるにいます）を達成して、「生涯、自分の歯でおいしく食べる」こと、そして、生活習慣病等と関連が指摘される歯周病を予防し、「口の健康から全身の健康づくり」をめざすことを基本理念としています。あわせてライフステージに着目した課題とその取り組みを示し、全身の健康につながる歯の健康を守ることの大切さをお伝えすることを主眼に置いています。

この計画をご覧いただき、市民の皆様が、主体的に歯と口の健康づくりに取り組まれることで、生涯にわたる歯や口の健康づくりに役立つことができれば幸いです。「みがいて健口、かんで健康、歯っぴー神戸」を合言葉に、今日から歯と口の健康づくりに取り組みましょう。

平成26年3月

神戸市保健福祉局長 三木 孝

目 次

第 1 章	計画の基本	4
1.	策定の背景	4
2.	基本理念	4
3.	計画期間	5
4.	計画の位置づけ	5
第 2 章	神戸市民の現状と歯科口腔保健対策	7
1.	神戸市民の現状	7
2.	全国の歯科口腔保健の現状	9
3.	神戸市の歯科口腔保健医療対策の概要	12
第 3 章	ライフステージに着目した施策の展開	14
1.	すべてのライフステージにおける取り組み	15
2.	妊娠期	26
3.	乳幼児期（0～5 歳）	29
4.	青少年期（6～17 歳）	34
5.	若者・壮年期（18～64 歳）	37
6.	高齢期（65 歳以上）	40
7.	歯周病と全身の健康について	44
第 4 章	分野別にみた施策の展開	48
1.	障害者への歯科保健医療対策	48
2.	介護が必要な高齢者への対策	50
3.	救急医療対策（歯科）	54
4.	周術期（手術前後）などの取り組み	55
5.	災害時における歯科保健医療対策	57
第 5 章	今後の推進体制	62
1.	歯および口腔の健康づくりの推進体制	62
2.	計画の指標	63
第 6 章	市内での取り組み	65
参考資料		
	用語集	73
	策定経過	77
	委員名簿	78

歯ごたえのある話(コラム)

かかりつけ歯科医への受診とは・・・・・・・・・・・・・・・・	17
歯みがきの工夫および歯間清掃用具などについて・・・・・・・・	19
フッ化物(フッ素)を利用して、むし歯を予防しよう・・・・・・・・	21
よくかむことの効用・・・・・・・・・・・・・・・・	23
たばこの歯と口への影響・・・・・・・・・・・・・・・・	25
妊婦歯科健康診査・・・・・・・・・・・・・・・・	27
むし歯菌は赤ちゃんにうつる?・・・・・・・・・・・・・・・・	28
生活習慣とむし歯の関係(神戸市幼児歯科健康診査結果より)・・・・	31
児童虐待と歯科・・・・・・・・・・・・・・・・	33
誤嚥性肺炎・・・・・・・・・・・・・・・・	41
介護予防 口腔機能の向上とは?・・・・・・・・・・・・・・・・	43
周術期(手術前後)の口腔機能管理・・・・・・・・・・・・・・・・	56
薬の副作用による口への影響・・・・・・・・・・・・・・・・	59

文章中の表現について

- (1) 現状値や目標値の「H〇〇(数字)」は、特に記載がない限り、「平成〇〇年度」を示しています。
- (2) グラフ中の「昭和〇〇(数字)年」又は「平成〇〇(数字)年」は、特に記載がない限り、「昭和〇〇年度」又は「平成〇〇年度」を示しています。
- (3) グラフ中の N=〇〇(数字)は、アンケート調査においては回答者数、その他の統計においては対象者数を表しています。
- (4) 「歯ごたえのある話(コラム)」欄には、本文に関連する話題を取り上げて記載しています。

第 1 章 計画の基本

1. 策定の背景
2. 基本理念
3. 計画期間
4. 計画の位置づけ

第 1 章 計画の基本

1. 策定の背景

神戸市では、市民の主体的な健康づくりを推進する「健康こうべ 21（神戸市健康増進計画）」を平成 13 年度に策定し、その中で歯科口腔保健対策を推進してきました。その後継計画である「新・健康こうべ 21」（平成 19～24 年度）、「健康こうべ 2017」（平成 25 年 3 月策定）において引き続き、歯と口の健康づくりを推進しています。

また、「歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書」（平成 21 年 7 月、厚生労働省）を受けて、「神戸市食育推進計画（第 2 次）」（平成 23 年～27 年度）に歯科保健からみた食育を推進する重要性を盛り込みました。

兵庫県では、平成 23 年 4 月に「健康づくり推進条例」が施行され、県民の健康づくりのために、生活習慣病の予防、歯および口腔の健康、こころの健康を推進していくこととなりました。

国では、平成 23 年 8 月に『歯科口腔保健の推進に関する法律（以下、「歯科口腔保健法」）』が制定され、地方自治体における歯科口腔保健対策のより一層の推進が求められるとともに、平成 24 年 7 月には『歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（以下、「基本的事項」）』が策定され、具体的な行動目標が示されました。

こうした動きを踏まえ、本市では、歯科口腔保健施策を総合的かつ計画的に推進するため、「こうべ歯と口の健康づくりプラン」を策定することとします。

2. 基本理念

市民が健康でいきいきと、心豊かに暮らし続けられるまちを実現するため、健康寿命の延伸と生活の質の向上をめざすことを目標に、以下の 2 つの項目を基本理念として、市民の生涯にわたる歯科口腔保健対策を推進していきます。

（１）生涯、自分の歯でおいしく食べる

生涯、口から食べておいしく味わうためには、咀嚼（そしゃく）（かむ）、嚥下（えんげ）（飲みこむ）など口の機能を維持することが必要です。そのためには、歯を失う原因となる歯科疾患（むし歯や歯周病）を予防して、8020（80 歳で自分の歯を 20 本以上残すこと）を達成することが求められます。食育の視点も含めて、ライフステージに着目した課題に取り組み、歯と口の健康づくりをめざします。

（２）口の健康から全身の健康づくり

歯周病と全身疾患との関連が指摘されるなど、歯と口の健康が全身の健康を維持する上で、重要な役割を果たすことがわかっています。糖尿病や誤嚥性肺炎を予防するためにも、口腔ケアにより口の中の細菌を減らすことが必要です。医科歯科連携として、手術やがん治療に臨んで、歯科を受診して専門的口腔ケアなどを受ける周術期の口腔機能管理の取り組みが求められています。歯と口の健康を保つことにより、全身の健康づくりをめざします。

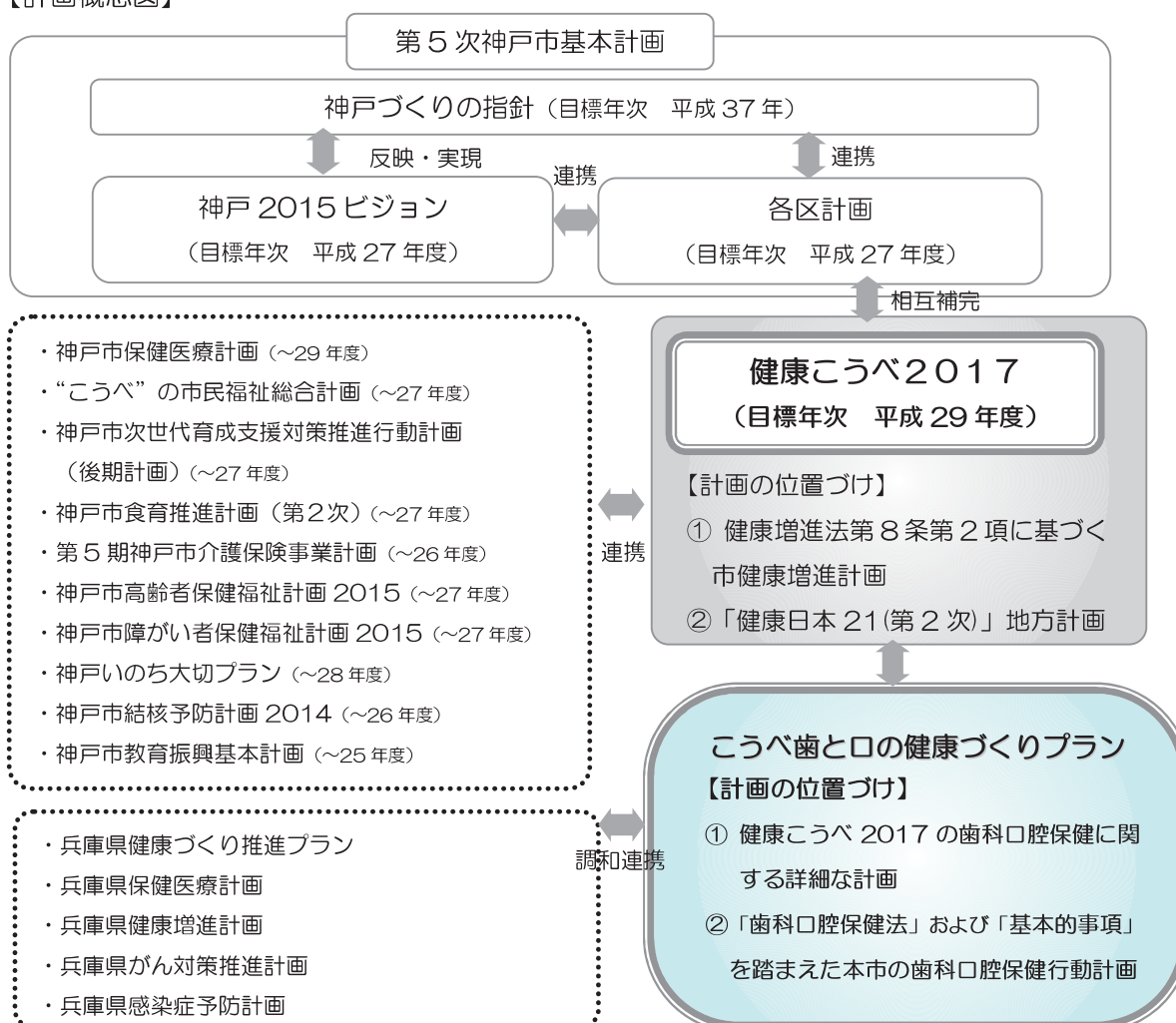
3. 計画期間

計画期間は「健康こうべ2017」の期間とします。なお、社会情勢の変化などにより見直しが必要になった場合には、随時、見直しを行います。

4. 計画の位置づけ

本計画は、「健康こうべ2017（神戸市健康増進計画）」に定める歯科口腔保健に関する詳細な計画であり、また、「歯科口腔保健法」および「基本的事項」を踏まえた本市の歯科口腔保健行動計画です。なお、関連計画などとの調和を保つものとします。

【計画概念図】



本計画は、市民の皆様に読んで実践していただくことを前提に作成しています。また、市民だけでなく、関係機関や行政の取り組みも合わせて記述しています。関係機関とは、保健・医療・社会福祉、教育、労働衛生などに関わる機関を想定しています。

第2章 神戸市民の現状と歯科口腔保健対策

1. 神戸市民の現状
2. 全国の歯科口腔保健の現状
3. 神戸市の歯科口腔保健医療対策の概要

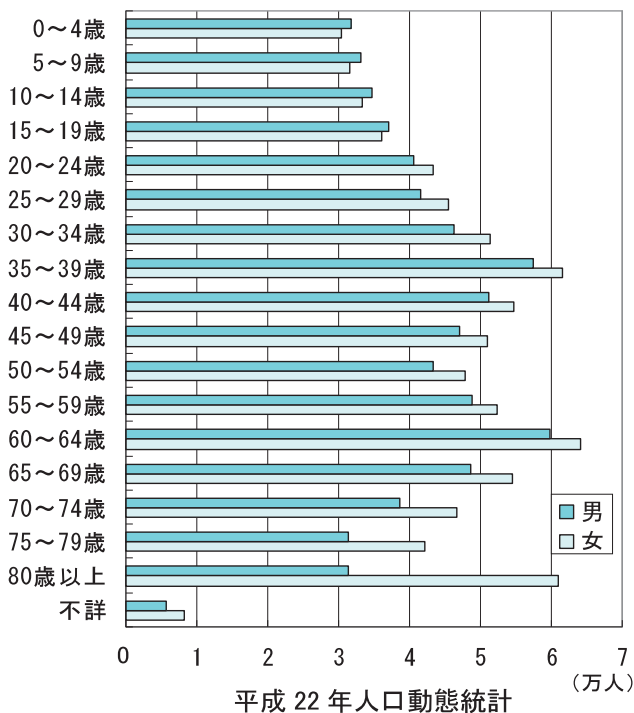
第2章 神戸市民の現状と歯科口腔保健対策

1. 神戸市民の現状

(1) 人口構成

年齢階級別人口を見ると、第一次・第二次ベビーブームに生まれた60歳代前半と30歳代後半の人口が多く、男女別では20歳代以降は女性が多くなり、80歳以上では、女性が男性の約2倍になっています。

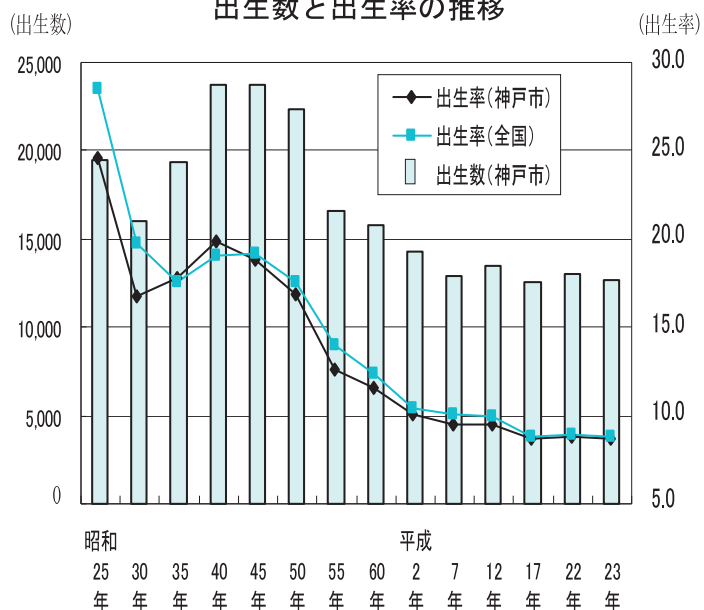
神戸市の性別年齢階級別人口



(2) 神戸市の出生数の推移

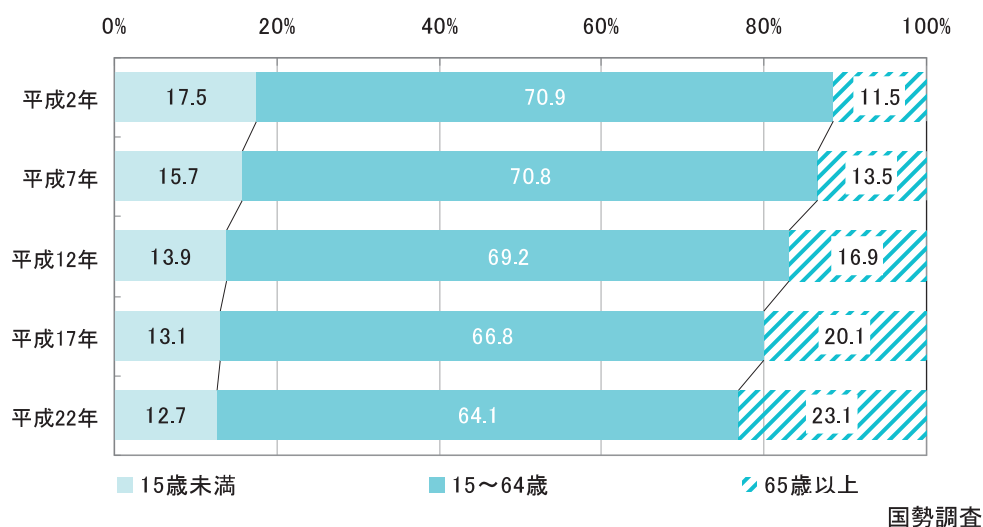
神戸市の出生数は昭和45年、出生率は昭和40年以降、年々、低下してきましたが、最近は、横ばい傾向です。全国もほぼ同じ状況になっています。

出生数と出生率の推移



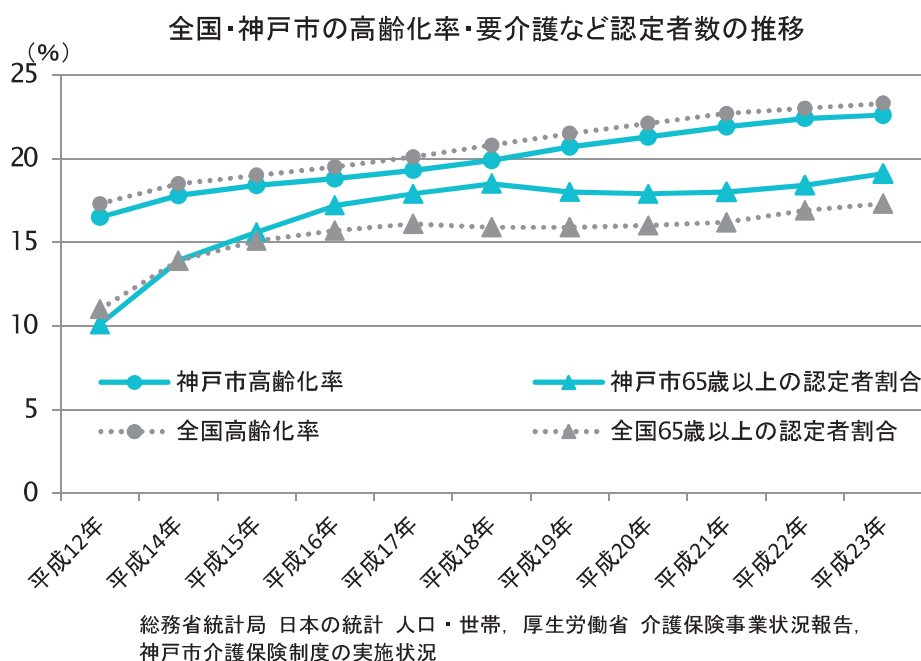
（３）神戸市の年齢別（３区分：15歳未満、15～64歳、65歳以上）人口割合の推移

5年ごとの国勢調査から得られた神戸市の人口割合の推移を見ると、平成12年に高齢者人口（65歳以上）の割合が、年少者人口（15歳未満）の割合を超えて逆転しています。高齢者人口の割合は、平成2年は10人に1人程度でしたが、平成22年はほぼ4人に1人と増加する一方、生産年齢人口（15～64歳）は減少しています。



（４）要介護など認定者の状況

介護保険法が施行された平成12年度から65歳以上の要介護認定者割合は年々増加しています。平成18年に新予防給付が創設され、対象者の範囲やサービス内容の見直しの影響から、その後の伸びは一旦落ち着いたものの、平成21年度前後から若干増加しています。高齢化率の増加は全国、神戸市ともに、さらに続くと見られ、要介護認定者数も増加が見込まれます。

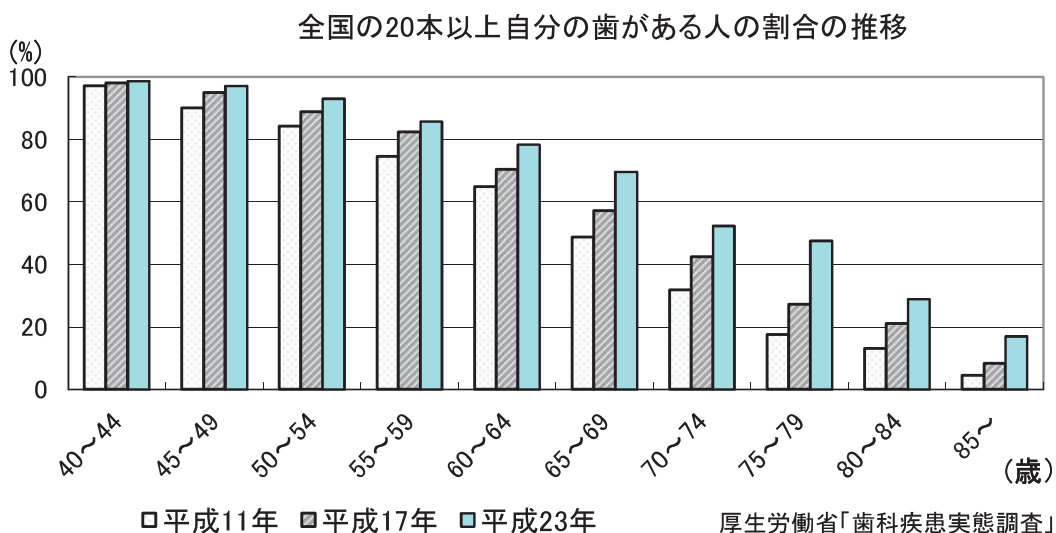


2. 全国の歯科口腔保健の現状

(1) 歯科疾患実態調査（厚生労働省）結果より

① 20 本以上自分の歯がある人の割合の推移

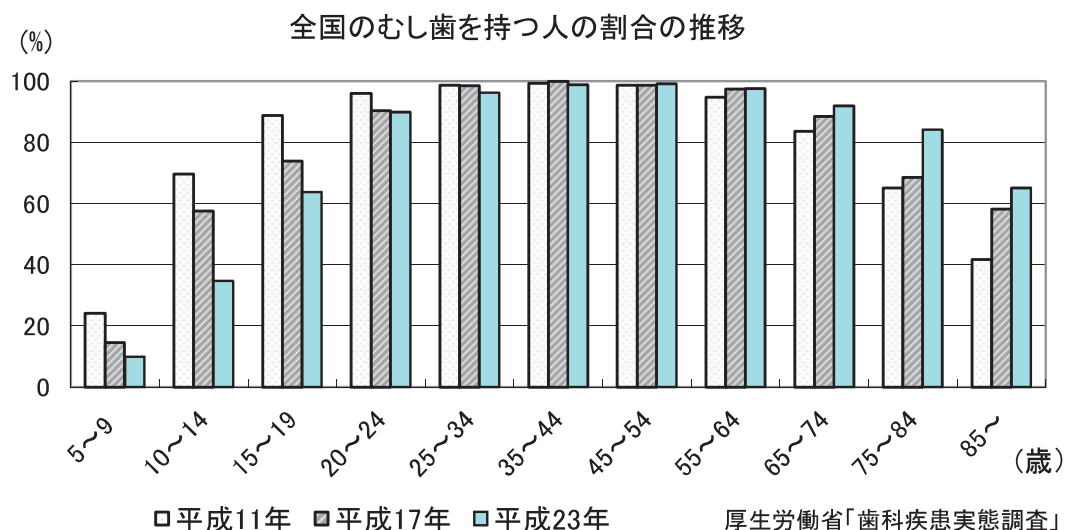
20 本以上自分の歯がある人の割合は、40 歳以上のいずれの年齢階級でも、近年増加傾向を示しています。



神戸市では、若者期以降の歯科健康診査の結果はなく、平成 23 年度神戸市民 1 万人アンケート結果（自己申告による）では、20 本以上自分の歯がある人の割合は、40 歳代 94%、50 歳代 85%、60 歳代 69%、70 歳以上 48%となりました（p. 38 参照）。

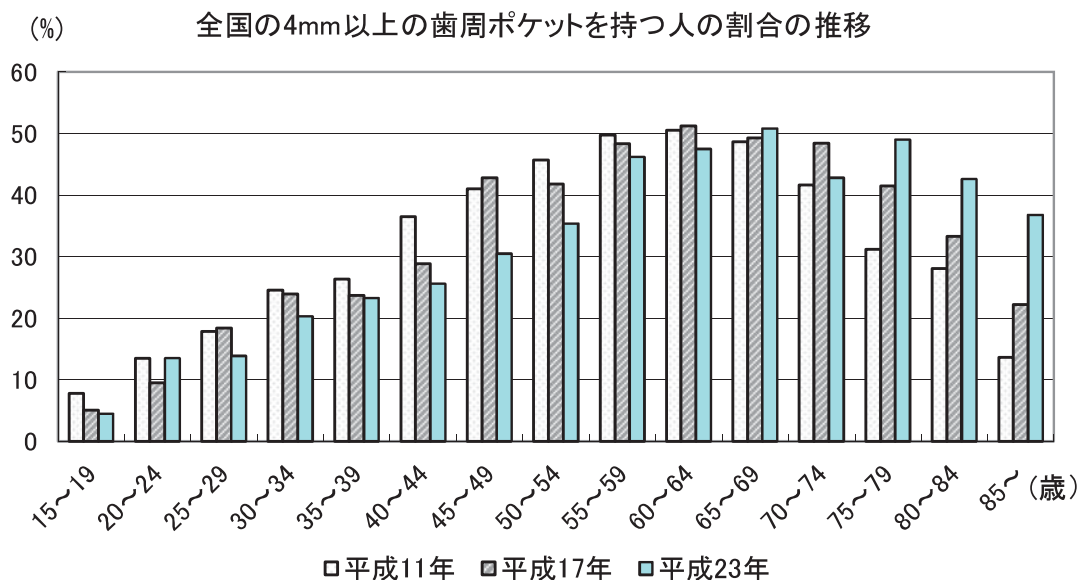
② むし歯を持つ人の割合の推移

むし歯を持つ人の割合は、平成 11 年と平成 23 年を比較すると、5 歳～24 歳の各年齢階級では、減少する傾向を示しましたが、25 歳～54 歳ではほぼ変わらず、55 歳以上では、増加傾向を示しています。



③ 歯周病（4mm以上の歯周ポケットを持つ人の割合）の推移

4mm以上の歯周ポケットを持つ人の割合を、平成11年と平成23年にて比較すると、75歳以上では、23年の方が増加しています。この原因として、歯が残っている高齢者が増加したため、歯周病の高齢者が増えたことが考えられます。

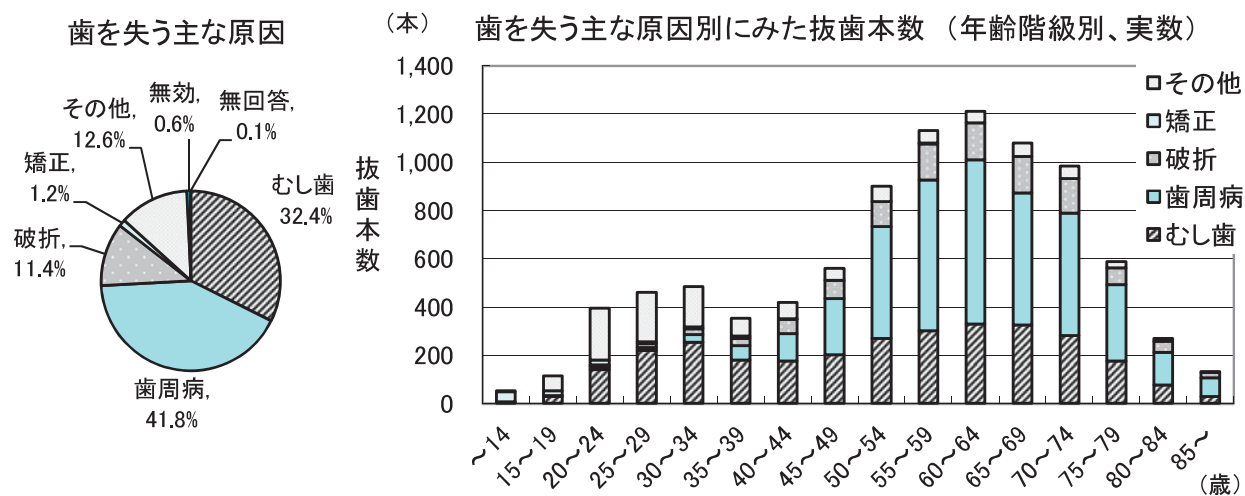


注1) 平成11年と平成17年以降では、1歯あたりの診査部位が異なる。

注2) 被調査者のうち対象歯を持たないものも含めた割合を算出した。 厚生労働省「歯科疾患実態調査」

(2) 歯を失う原因

歯を失う原因は、むし歯と歯周病で74%を占めます。年齢別にみると、45歳以上では、歯周病で多くの歯を失っています。



平成17年3月 財団法人8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告書」*

*「永久歯の抜歯原因調査報告書」は、全国から抽出した歯科診療所にて永久歯の抜歯原因を調査したものです。

① むし歯とは

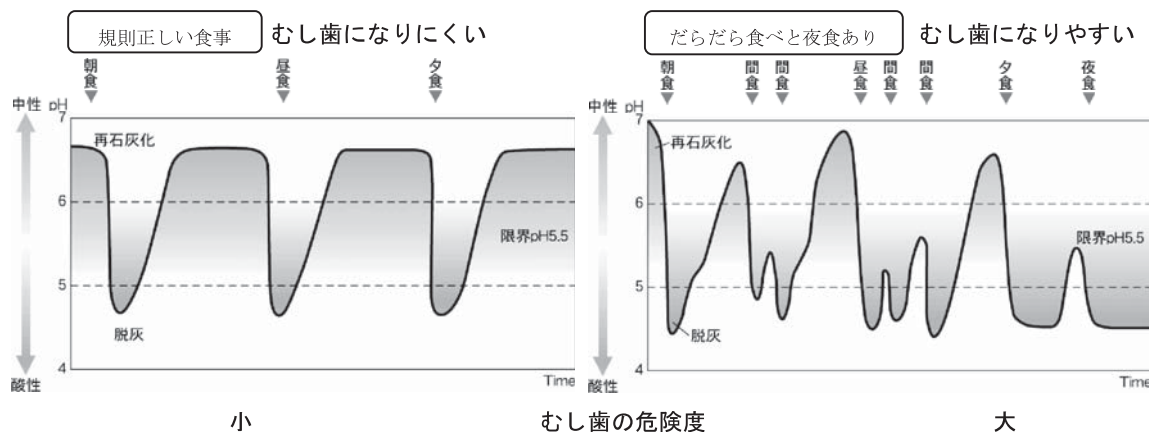
むし歯は、口の中のむし歯菌が糖を利用して酸を作り、その酸によって歯が溶ける病気です。

口の中では、飲食後すぐに、むし歯菌が酸を作り、歯の表面のエナメル質に含まれるカルシウムなどが溶け出します（これを「脱灰」という）。通常は、だ液の働きによって酸が中和され、カルシウムなどが歯の表面に再びとり込まれます（これを「再石灰化」という）。

糖分を含んだおやつ、飲み物などを頻回に摂取すると、「脱灰」と「再石灰化」のバランスが崩れて、むし歯になります。寝ている間は、だ液が少なくなるため、再石灰化が行われず、むし歯になりやすい状態になっています。そのため、寝る前には歯みがきをしっかり行うことが重要です。

初期のむし歯であれば、食後の丁寧な歯みがきと、フッ化物の洗口（うがい）、フッ化物配合歯みがき剤の使用により、再石灰化を促すことが可能です。

食生活と、むし歯になる危険度の関係

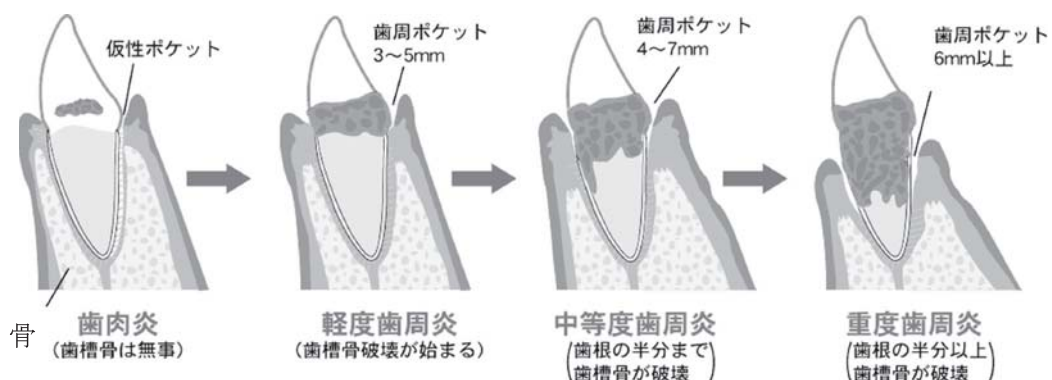


② 歯周病とは

歯周病は、歯の周囲組織（歯肉、歯を支える骨など）に炎症がおこる病気です。歯周病菌による感染症であり、炎症の広がりにより、歯肉炎と歯周炎にわかれます。

- 歯肉炎…歯肉に炎症がおこり、赤く腫れて出血しやすい状態ですが、骨の破壊はみられません。
- 歯周炎…歯を支える骨が破壊され、歯と歯肉との間に歯周ポケット（溝）ができます。歯周ポケットは細菌の温床となり、さらに骨を破壊するため、歯がグラグラと動き出し、やがて抜けてしまいます。

歯周病の進行



３．神戸市の歯科口腔保健対策の概要

（１）ライフステージ別の取り組み

妊娠期から高齢期までライフステージ別に、神戸市が実施している歯科口腔保健対策を示します。神戸市の施設（高齢者施設など）において、取り組んでいる対策もあわせて表記しています。なお、第３章では、市民が主体的に取り組む歯と口の健康づくりについて記述していきます。

ライフステージ	対 象	対 策
妊娠期	妊婦	妊婦歯科健康診査 両親教室
乳幼児期 0～5歳	乳児	健康教育 4か月児健康診査(相談指導)
	幼児	1歳6か月児健康診査、フッ化物塗布、う蝕活動性試験 2歳児むし歯予防教室 3歳児健康診査、フッ化物塗布
	児童館、子育てサークル 保育所(園)、幼稚園	健康教育 歯科健康診査、健康教育、フッ化物洗口
青少年期 6～17歳	小学校 中学校 高等学校	歯科健康診査、健康教育
若者・壮年期 18～64歳	地域	40歳総合健診歯周疾患検診(個別健診) 歯周疾患検診(集団健診) 健康教育 地域・職域保健ネットワーク懇話会
	職域	地域・職域保健ネットワーク懇話会
高齢期 65歳以上	全般	歯周疾患検診(集団健診) 健康教育
	口腔機能が低下している人 要支援・要介護認定者 通院できない人	介護予防事業(口腔機能の向上) 歯科居宅療養管理指導、口腔機能維持管理 在宅寝たきり者歯科診療

（２）分野別の取り組み

分野別に取り組んでいる歯科口腔保健対策を示します。神戸市の施設（障害者施設および市民病院群など）において取り組んでいる対策もあわせて表記しています。第４章において、具体的に記述していきます。

分 野	対 策
障害者への歯科保健医療対策	こうべ市歯科センター等での歯科医療体制の整備、 訪問歯科健診、訪問歯科保健指導
介護が必要な高齢者への対策	在宅寝たきり者歯科診療、口腔機能維持管理
救急医療対策(歯科)	休日歯科診療
周術期(手術前後)などの取り組み	周術期口腔機能管理
災害時における歯科保健医療対策	歯科医療救護活動、避難所等における歯科保健活動

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
2. 妊娠期
3. 乳幼児期（0～5 歳）
4. 青少年期（6～17 歳）
5. 若者・壮年期（18～64 歳）
6. 高齢期（65 歳以上）
7. 歯周病と全身の健康について

第3章 ライフステージに着目した施策の展開

食事や会話を楽しむなど豊かで健やかな社会生活を送るためには、かむ・飲みこむ・話すなどの口の機能が大きな役割を担っています。口の機能を維持するには、むし歯や歯周病を予防して8020を達成するための歯と口の健康づくりが重要です。また、口の機能と食生活の間には密接な関係があるため、「食育」の視点も考慮していきます。

すべてのライフステージにおいて必要な取り組みについては、共通項目として、「ひとりひとりがめざす姿」を示します。また、妊娠期から高齢期に至るまでの各ライフステージにおいては、それぞれの特性に合わせた歯科口腔保健対策を展開していきます。

～ひとりひとりがめざす姿～

すべてのライフステージにおいて

- (1) かかりつけ歯科医を持つ
- (2) 歯みがきなどで歯垢をとる
- (3) フッ化物を利用する
- (4) 噛ミング30（カミングサンマル）＊
- (5) たばこを吸わない

ライフステージ別

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
	妊娠性歯肉炎を予防する むし歯菌の母子感染を防ぐ
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	規則正しい生活習慣を確立する 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
青少年期	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、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 歯周病について理解して予防を実践する
若者・壮年期	歯周病を予防し、よくかんで健康増進
18～64歳	歯の喪失を防ぐため、歯周病を予防する 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
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歳以上	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にて、口腔機能を維持・向上する 口から食べて、いきいきと自分らしい生活をする

＊ 噛ミング30（カミングサンマル）：ひとくち30回以上よくかんで食べて食事を味わうこと。

1. すべてのライフステージにおける取り組み

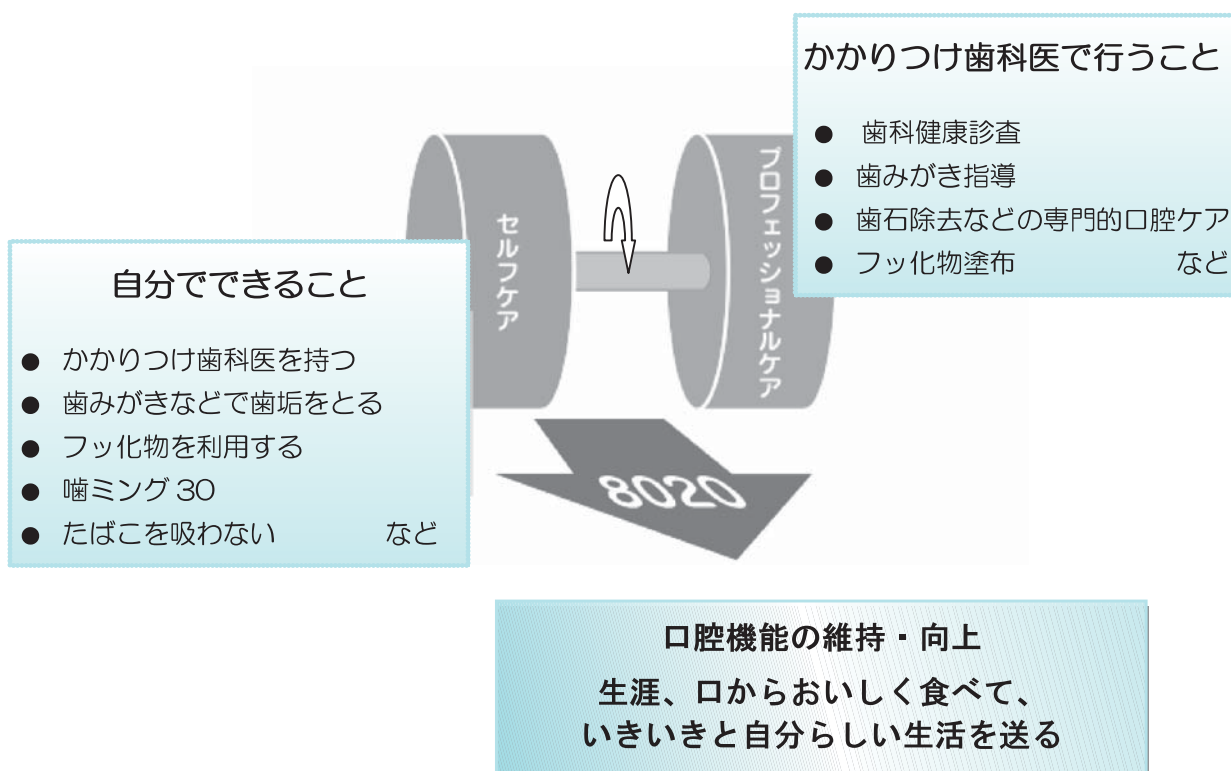
生涯、自分の歯でおいしく食べるためには、むし歯と歯周病を予防することが重要です。そのためには、「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」を車の両輪として、継続的に取り組む必要があります。

「セルフケア」とは、自分自身で日頃より行うケア、例えば、歯みがきなどで歯垢をとる、フッ化物を利用する、たばこを吸わないなど、自分で行うケアです。

一方「プロフェッショナルケア」とは、歯周病を予防するために、かかりつけ歯科医にて定期的に歯科健康診査、歯みがき指導、歯石除去などの専門的口腔ケアを受けることをいいます。

日頃のセルフケアと、定期的なプロフェッショナルケアを継続して、8020 を達成すれば、口腔機能の維持・向上ができ、生涯、口からおいしく食べて、いきいきと自分らしい生活を送ることにつながります。

歯科口腔保健の取り組みと目標



福井県歯科医師会「歯科健康教室達人」資料より改編

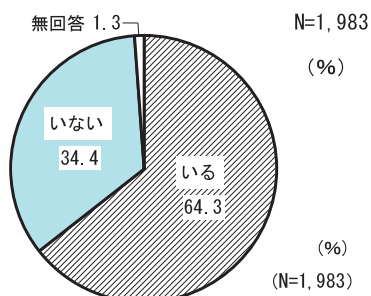
(1) かかりつけ歯科医を持つ

歯を失う原因であるむし歯と歯周病は、日頃のセルフケアと、かかりつけ歯科医による定期的なプロフェッショナルケアによって、予防することが可能です。痛い時だけ歯科診療所を受診する人は、予防のために歯科診療所を受診する人に比べて、多くの歯を失うことがわかっています。

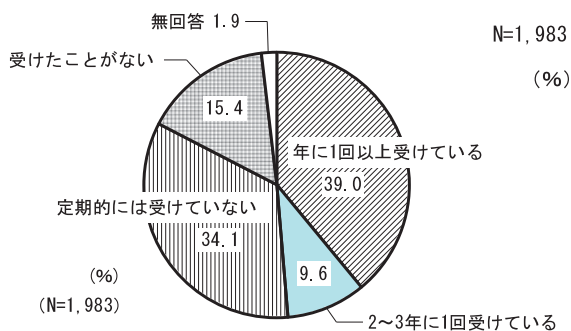
いつまでも歯と口の健康を保つために、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健康診査やフッ化物塗布、歯石除去などのプロフェッショナルケアを受ける必要があります。

現 状

かかりつけ歯科医の有無



歯科健康診査の受診状況



平成 23 年度 市民の健康に関するアンケート調査

平成 23 年度に実施した『市民の健康に関するアンケート調査（以下、「市民の健康アンケート」という。）』によると、かかりつけ歯科医がある人は 64.3%ですが、年に 1 回以上歯科健康診査を受けている人は 39.0%であり、かかりつけ歯科医を定期的に受診する人は少ないことがわかります。

課 題

かかりつけ歯科医を持っても、定期的に歯科健康診査を受診していないことが課題です。

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、定期的に通診して歯科疾患を予防するよう、情報提供することが必要です。

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、歯科健康診査やフッ化物塗布、歯石除去などを受ける

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など、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

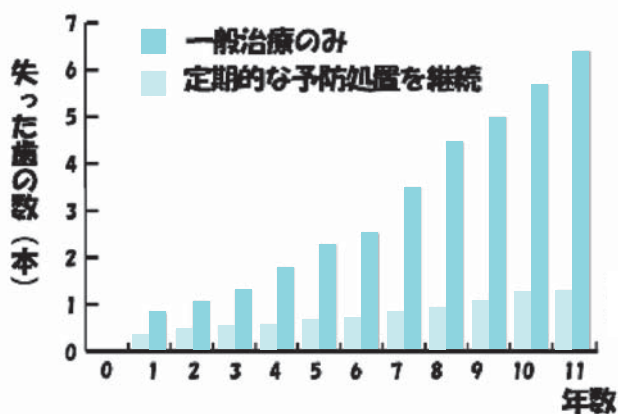
行政の取り組み

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



かかりつけ歯科医への受診とは

歯科診療所へのかかり方の違いによる歯を失う本数



歯科治療のみ受ける人は、定期的に予防処置を受けた人に比べて、10 年後に約 5 本多く歯を失っています。

「予防的処置の喪失費抑制効果と企業内診療所」
玉川裕夫(大阪大学)、歯界月報 1998. 01

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科診療所を受診して、むし歯や歯周病などを予防することにより、いつまでも自分の歯で、おいしく食べることが可能となります。

（２）歯みがきなどで歯垢をとる（プラークコントロール）

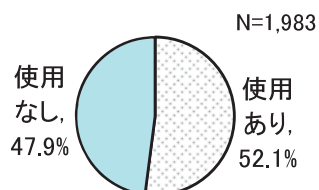
歯垢（プラーク）とは、細菌の集合体であり、むし歯や歯周病の原因です。歯垢は、ねばねばと頑固に歯にこびりつき、うがいでは取れないため、歯ブラシなどで機械的に取り除く必要があります。

むし歯や歯周病を予防するには、歯みがきなどで歯垢を取り除くこと（プラークコントロール）が重要です。歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯垢は取れないため、歯間清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）もあわせて使う必要があります。

現 状

市民の健康アンケート結果より、歯間清掃用具を使用している市民は 52.1%と、約半数です。

歯間清掃用具の使用



平成23年度 市民の健康アンケート

課 題

むし歯や歯周病の原因である歯垢をとるためには、歯間清掃用具を使う必要がありますが、実際に使う人が少ないことが課題です。

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、歯間清掃用具を使って歯垢をとる重要性などについて、広く啓発することが必要です。

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回は使うようにする

関係機関の取り組み

- ・歯科医師、歯科衛生士などの歯科専門職が、歯みがきの必要性や正しい方法を伝える
- ・学校など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使用の必要性などについて、市民に広く伝える

歯みがきの工夫および歯間清掃用具などについて

歯ブラシの効果的な使い方

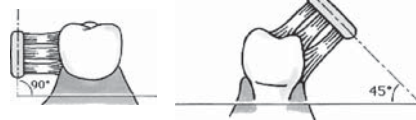
歯垢（プラーク）のたまりやすいところ

歯ブラシの持ち方



歯ブラシのあて方

歯ブラシの動かし方



歯ブラシを歯の表面にきちんとあてて、1～2本ずつみがくように小刻みに動かします

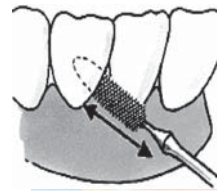
歯間清掃用具について

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

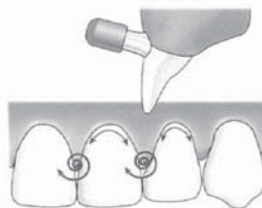


歯と歯の間に入れて
ゆっくり入れたり
出したりしながら
歯の側面をこする

補助清掃用具について

ワンタフトブラシ

ワンタフトブラシの使用方法



毛先を当て円を描くように
回したり、歯の形をなぞる
ように繰り返し動かす

電動ブラシについて

普通の歯ブラシと比較して効率的にみがくことができる
と言われています。ただ、種類によって性能は様々なので、
選択する際および使い方については、かかりつけ歯科医に
相談するとよいでしょう。



(3) フッ化物を利用する

むし歯を予防するためには、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ことから、定期的にフッ化物を利用する動機付けを行っています。幼児健康診査でのフッ化物塗布に加えて、保育所(園)・幼稚園でフッ化物洗口を実施するなど、市民がフッ化物を利用することが浸透してきています。

現 状

① フッ化物塗布(1歳6か月児・3歳児健康診査)

1歳6か月児・3歳児健康診査時に、希望者には有料でフッ化物塗布を実施しています。

フッ化物塗布の実施状況(平成24年度)

	実施回数 (回)	歯科健康診査 受診者数 (人)	フッ化物 塗布人数 (人)	フッ化物 塗布率 (%)
1歳6か月児健康診査	185	12,600	10,970	87.1
3歳児健康診査	178	12,782	8,976	70.2

② フッ化物洗口(4歳児・5歳児)

実施している保育所(園)・幼稚園に所属する4歳児、5歳児の希望者は、無料でフッ化物洗口を受けることができます。

フッ化物洗口の実施状況(平成24年度)

実施施設数/ 対象施設数*	(A)4・5歳児 入所児童数(人)	(B)フッ化物洗口 希望者数(人)	(B/A)実施率(%)
247/330	24,669	13,016	52.8

*対象施設数:4歳、5歳児が在籍している施設数のみ

課 題

壮年期、高齢期において、フッ化物応用の取り組みが不十分なことが課題です。

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していきます。

市民の取り組み

- ・フッ化物洗口の有用性を知り、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、フッ化物塗布などの予防処置を促す



行政の取り組み

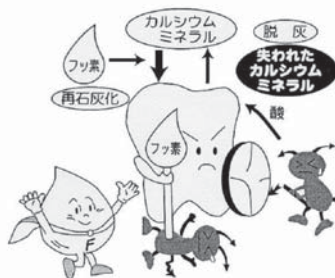
- ・フッ化物の有用性について情報発信を充実する
- ・関係機関とともに、保育所（園）・幼稚園などのフッ化物洗口に対する支援を行う
- ・幼児健康診査でのフッ化物塗布を継続実施する



フッ化物（フッ素）を使って、むし歯を予防しよう

むし歯になりやすいのは、こどもの場合は、はえて間もない乳歯や永久歯です。永久歯は、4歳から12歳頃まで、はえ変わっていきます。歯がはえてすぐにフッ化物を利用すると歯質が強くなり、むし歯予防効果が高いことがわかっています。大人の場合は、歯肉がやせて歯の根が露出した場合などに効果的です。

フッ化物（フッ素）のはたらき



- ① 歯の表面を酸に溶けにくくし、強い歯に変えていきます。
- ② 酸に侵食されて、むし歯になりかかった部分（脱灰）を修復します（再石灰化）。
- ③ むし歯菌が酸をつくり、歯を溶かそうとする働きを弱めます。

フッ化物の利用方法

フッ化物洗口 予防効果 40～60%	フッ化物溶液で口をすすぐ方法です。うがいが上手にできる4歳頃から可能です。保育所・幼稚園など集団で行うと効果的です。歯科診療所でご相談ください。	
フッ化物塗布 予防効果 30～40%	塗布薬を歯に塗る方法です。1歳頃から年2～4回の継続塗布を行います。歯科診療所でご相談ください。	
フッ化物配合歯みがき剤 予防効果 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ります。スーパー・薬局などで購入できます。	

（４）^{カ ミ ン グ サ ン マ ル} 嚙ミ ン グ 3 0

口は消化器官の入り口です。よくかんで食べることで、だ液が分泌され消化吸収が促進されます。かむことにより、食べ物本来の味、かみごたえなどを感じて、食事の満足度が高まるだけでなく、満腹中枢を刺激して肥満予防につながり、脳の働きも活発になります。

厚生労働省は、ひとくち 30 回以上かむことを目標とした「嚙ミ ン グ 3 0」運動を提唱しています。よくかむためには、歯と口の健康が必要なため、妊娠期、乳幼児期から高齢期に至るまで、すべてのライフステージにおいて、歯と口の健康づくりの取り組みが重要です。むし歯や歯周病の予防に加え、食育の視点からアプローチすることが大切です。

現 状

市民の健康アンケート結果では、「ひとくち 30 回以上を目安として、よくかんでいる」という人は 22.0%に対して「あまりかんでいない」人が 75.5%という結果でした。

課 題

よくかむことの大切さを意識せずに、かまわずに早食いする人が多いことが課題です。

推進方策

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めざす観点から
「嚙ミ ン グ 3 0」の普及啓発を図ります。

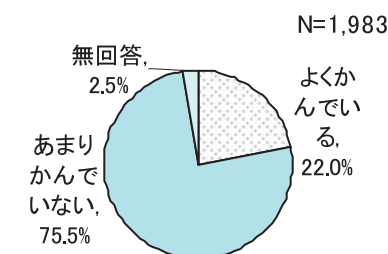
五感（味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚）を
使ってよくかみ味わう、おいしい食事と会話を
楽しむなど、食育の視点からも啓発してい
きます。

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、食べ方を通した食育の啓発
が必要です。

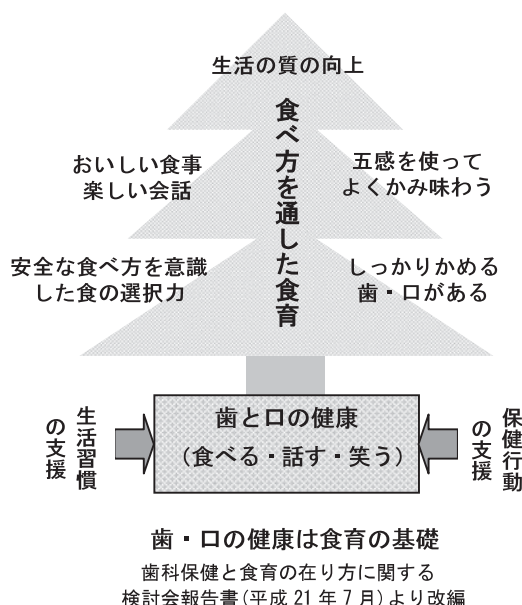
乳幼児・青少年期は、かむ機能を育てる、
若者・壮年期には、かむことによる生活習慣
病の予防、高齢期では、加齢による機能減退
が原因となる誤嚥・窒息の予防などを目的と
した食べ方について啓発していきます。

また、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
の質の向上を図ります。

そしゃく状況について



平成23年度 市民の健康アンケート



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



食育ロゴマーク

関係機関の取り組み

- ・歯科医師会、歯科衛生士会などの関係機関が、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「嚙ミング30」の意味を広く啓発する

行政の取り組み

- ・よくかんで食べることの大切さや「嚙ミング30」について、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
- ・関係機関がそれぞれの立場で行う啓発活動を支援する



よくかむことの効用

ひ み こ は
「卑弥呼の歯がいーぜ」

ひ

肥満予防

よくかむと満腹感が
得られ、食べ過ぎを防ぐ

み

味覚が発達

よくかんで色々食べ物を
食べると味覚が発達

こ

言葉の発音がはっきり
口の周りの筋肉が発達
して発音がよくなる

の

脳の発達

かむ刺激で
脳の働きが活発に



は

歯の病気の予防

かむと、だ液が出て
歯を守る

が

がん予防

だ液が発がん性物質の
毒性を抑える

いー

胃腸快調

よくかむと消化酵素が
たくさん出て消化促進

ぜ

全身の体力向上

よくかむと体に力が入り、
体力も活性化

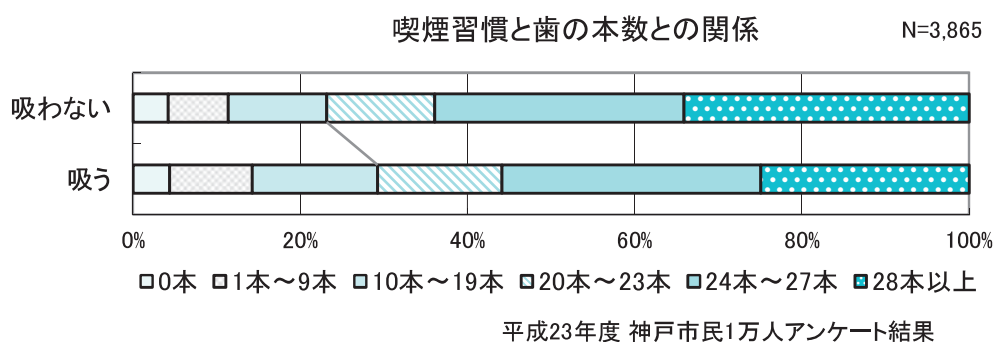
学校食事研究会

(5) たばこを吸わない

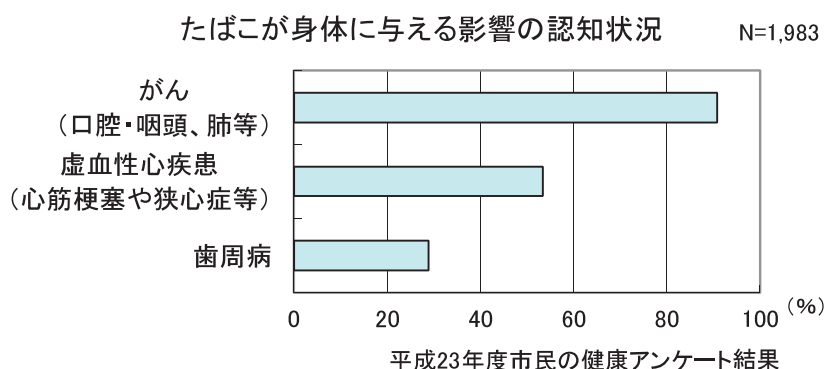
喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病などの危険因子であるとともに、歯周病を悪化させる最大の要因です。たばこの有害物質により、歯周疾患、口腔がん、歯の喪失、歯や歯肉の着色、口臭など、口の中に多様な影響があらわれます。喫煙により、歯周病にかかりやすく、重症化するとともに、歯周病の治療効果が現れにくいのが現状です。歯が抜けた後のインプラント（人工歯根）の成功率が低いなど、治療にも影響があることがわかっています。いつまでも自分の歯でおいしくものを食べるためには、たばこを吸わないことが重要です。

現 状

1万人アンケート結果によると、たばこを吸う人は、吸わない人に比べ、自分の歯が20本以上残っている人の割合が少ない現状です。



市民の健康アンケート結果によると、たばこを吸うと歯周病にかかりやすいことを知っている市民は、約3割（29.2%）です。



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ことが課題です。

推進方策

たばこによる口への影響について啓発していきます。

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

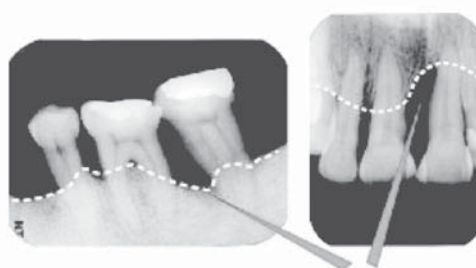
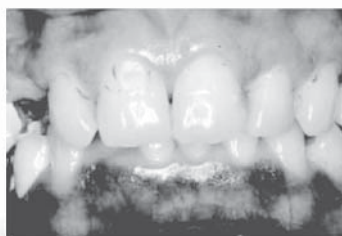
行政の取り組み

- ・ 地域・職域保健ネットワーク懇話会などを活用し、たばこの口への影響について啓発する

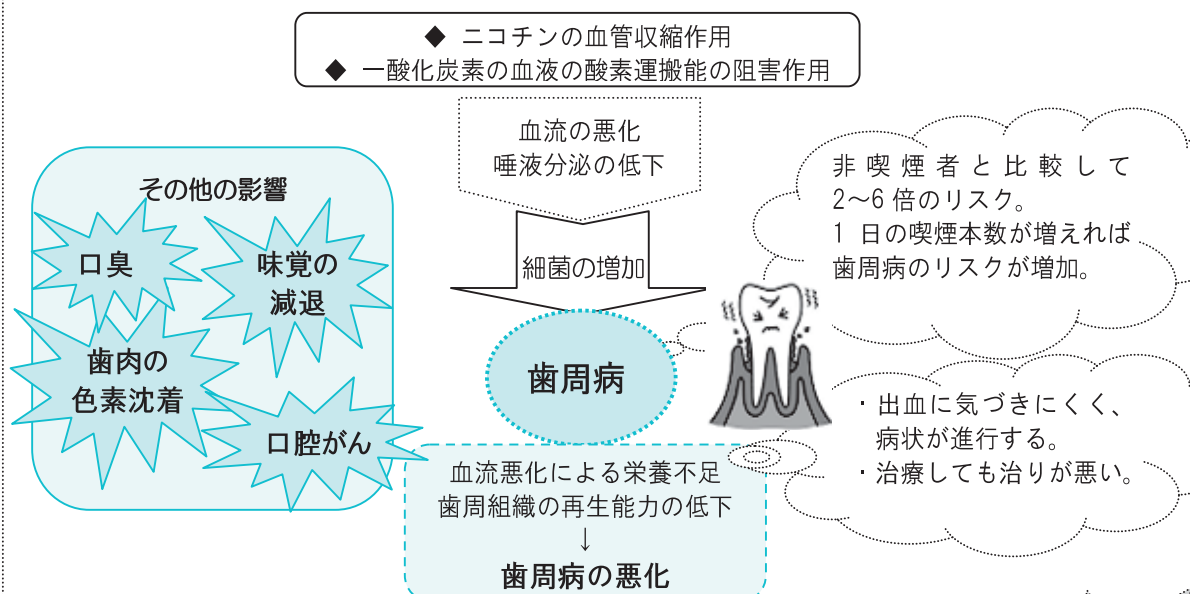


たばこの歯と口への影響

ニコチンやタールの影響により、歯肉が黒くなっています



長年の喫煙の影響により、歯周病が悪化して歯を支えている骨がすっかり溶けています



神戸市地域・職域保健ネットワーク懇話会「職場におけるたばこ対策ハンドブック」ほか

2. 妊娠期

目標：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

妊娠中は、つわりで歯みがきが不十分になり、食事の回数が増えて不規則になるなど、むし菌にかかりやすく、また、女性ホルモンの影響で妊娠性歯肉炎になりやすくなります。さらに、妊婦に重度の歯周病があると、早産や低体重児出産につながる危険性があります。

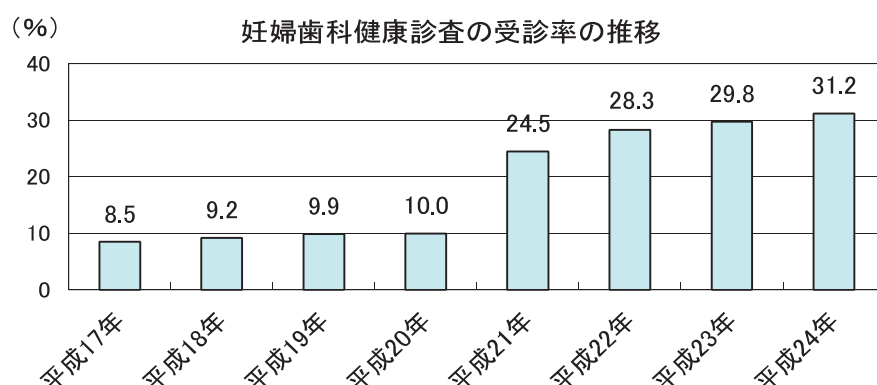
こどもの歯は胎児期に作られるため、こどもの強い歯を作るためには、妊婦がバランスのよい食事をする必要があります。また、出産後には周囲の大人からこどもへ、だ液を介して、むし菌が感染することより、生まれてくる赤ちゃんのために、両親が自分の歯と口の健康を守ることが重要です。

現 状

① 主な事業

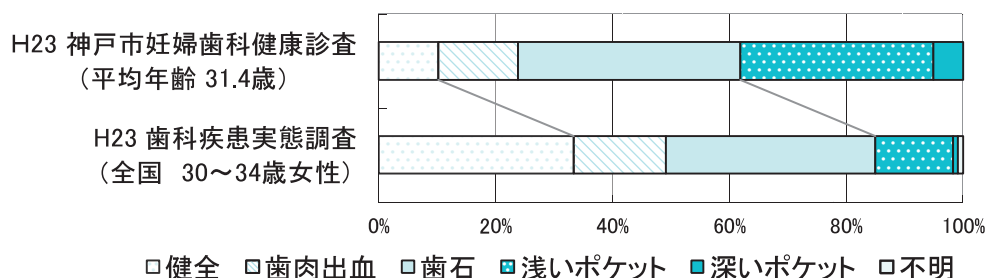
■ 妊婦歯科健康診査

妊婦の歯と口の健康状態を把握して、適切な歯科保健指導を行うため、妊婦歯科健康診査を実施しています。平成 20 年度までは区役所など市内 12 箇所において定例日に実施していましたが、平成 21 年度より指定（実施）医療機関（平成 24 年 4 月現在、市内 619 箇所の歯科診療所）による個別健診体制へと変更しました。受診機会の拡大を図り、市民の利便性が向上した結果、受診率は以前の約 3 倍になるとともに、安定期での受診が約 8 割と、適切な時期での受診につながっています。



本市の妊婦歯科健康診査受診者では、歯周組織が健全な人は約 1 割（全国同年代女性は約 3 割）、また歯周ポケットがある人は約 4 割（全国同年代の女性は約 2 割弱）と、歯周病が進んでいる人が多い状況です。

歯周組織の状態





妊婦歯科健康診査



神戸市内にお住まいの妊婦の方は、無料で、妊娠中に 1 回、
歯科健康診査を受けることができます。

妊娠中はむし歯や、歯肉炎にかかりやすくなります。

後期になるとおなかが大きくなり、診療台に仰向けは大変です。

妊娠中に歯科治療を行う場合、安定期（16～27 週）が適しています。

「産後に治療しよう」と思っている、産後 1 年くらいは育児におわれ、
なかなか治療に通うことができません。

⇒安定期に入ってすぐの 16～20 週頃に、妊婦歯科健康診査を受けましょう。

■ 両親教室

妊婦（母親）や父親を対象に、妊娠期からの保健指導を行い、むし歯菌の母子感染について啓発するとともに、むし歯のリスク検査などを実施しています。父親が参加しやすい土曜日または休日に実施し、父親の育児参加への動機づけを図っています。

課 題

妊婦歯科健康診査の受診率は、以前と比べて増加しましたが、約 3 割です。妊婦の健康管理のために、さらなる受診率の向上が課題です。

推進方策

歯や口の健康は、こどもの心身の健全な育成に大きな影響を及ぼします。妊娠期から歯科保健に関する情報提供を行い、むし歯菌の母子感染予防について啓発し、歯科疾患の予防および健全な口腔機能の育成に努めていきます。

市民の取り組み

- ・生まれてくるこどもの歯と口の健康づくりのために、なぜ妊娠中に歯と口の健康が大切なのかを理解する
- ・妊娠したら、安定期の早期（16～20 週頃）に妊婦歯科健康診査を受ける
- ・妊婦歯科健康診査において、自分の口の状態を知り、予防について理解して実践する
- ・治療が必要な場合は、安定期（16～27 週）のうちにすませる

関係機関の取り組み

- ・産婦人科での妊婦健康診査などの機会をとらえ、歯科健康診査の必要性について啓発する
- ・企業などは、妊婦歯科健康診査を受けやすい体制づくりに努める
- ・歯科医師は、妊婦歯科健康診査の診査内容の説明や歯科保健指導を充実させる

行政の取り組み

- ・妊娠期からの歯と口の健康づくりに関する情報を発信する
- ・妊婦歯科健康診査や両親教室などを引き続き実施する
- ・母子健康手帳交付時に妊婦歯科健康診査の受診勧奨を強化する
- ・妊婦歯科健康診査の必要性について、医療機関や企業などと連携しながら、啓発を行う
- ・むし歯菌の母子感染対策について、保護者へ啓発する
- ・喫煙の影響などについて啓発する



むし歯菌は赤ちゃんにうつる？

歯がはえる前の赤ちゃんの口の中には、むし歯菌（ミュータンス菌など）は存在しません。しかし、歯がはえると間もなく、むし歯菌は口の中に住みつき増殖していきます。むし歯菌は、赤ちゃんの周囲の人（両親など）から、だ液を介して、赤ちゃんの口の中にうつっていきます。

- 両親ともに、自分の口の中のむし歯菌を減らすことが大切です。赤ちゃん誕生までにむし歯の治療を終え、口の清潔を心がけましょう。
- 赤ちゃんへ口移しで食事を与えたり、大人の使っている箸やスプーンで与えたりすることはやめましょう。

3. 乳幼児期（0～5歳）

目標：こどもの歯を守り、かむ・話すなど口の機能を育てる

乳幼児期は、顎や口の成長にあわせて、食べる機能を獲得していきます。乳児期には、舌・唇・顎をしっかり動かして母乳を哺乳することで、顎や口の正常な発達が促進されます。離乳期には、食物の形状を学習することにより、摂食・咀嚼機能を獲得するとともに、生涯にわたる味覚が形成されます。

歯や口の健康は、こどもの心身の健全な育成に大きな影響をおよぼします。乳歯のむし歯は後続する永久歯やその歯並びに影響を与えるため、乳歯のむし歯を予防することが必要です。また、この時期は、永久歯のかみ合わせの中心となる第一大臼歯がはえ始める時期でもあり、正しい生活習慣の確立、フッ化物塗布・洗口によるむし歯予防対策の充実を図る必要があります。

乳幼児期に獲得された食行動や生活習慣が、歯や口の健康に大きく影響するため、保護者に対して、母乳育児や離乳食などを通して、乳幼児のかむ力を育成するための正しい知識の普及啓発を図ります。

（1）家庭、地域における取り組み

現 状

① 主な事業

■ 4か月児健康診査

歯みがきの準備である口の周りのマッサージや、歯がはえる時期などの啓発をします。

■ すくすく赤ちゃんセミナー（対象：5～6か月児）

離乳食のすすめ方とともに、歯ブラシの選び方や歯みがき方法、むし歯菌の母子感染などについて啓発を行います。

■ 1歳6か月児健康診査

全員に「う蝕活動性試験（むし歯予測テスト）＊」を行い、将来、むし歯になる可能性を調べ、適切な指導を行うことで乳歯のむし歯予防に努めます。

（＊う蝕活動性試験：むし歯の原因菌の歯を溶かす「酸」の産生能力の強さを調べる検査）

■ 2歳児むし歯予防教室

1歳6か月児健康診査で実施した「う蝕活動性試験」の結果、むし歯になる可能性が高い「ハイリスク」と判定された児とその保護者を対象に実施しています。むし歯の原因と予防法について講話を行い、保護者による仕上げみがきの実習も行います。

■ 3歳児健康診査

口の健康を増進するための生活習慣を形成するために重要な時期です。歯科健康診査結果に基づく歯科保健指導および歯科相談の充実を図っています。

■ フッ化物塗布（対象：1歳6か月児、3歳3か月児）

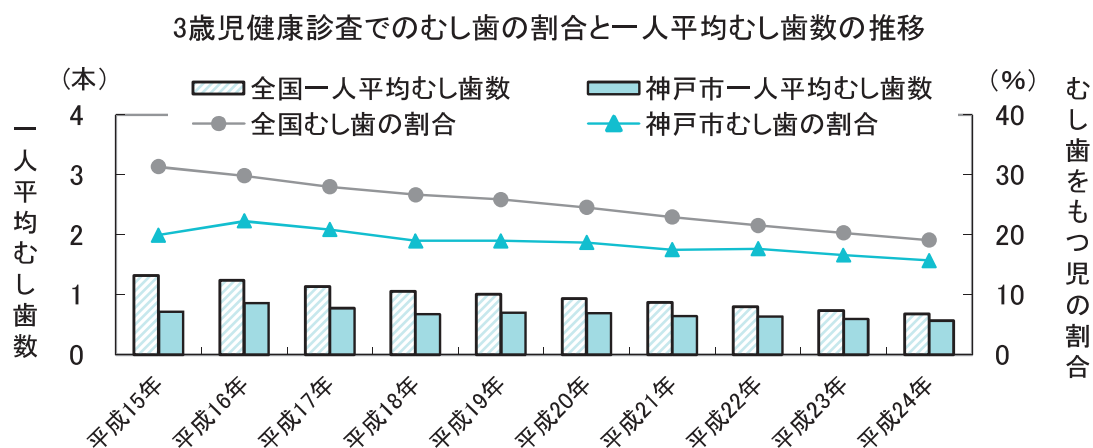
1歳6か月児および3歳児健康診査において、希望者には有料でフッ化物塗布を実施しています。個別の歯科保健指導とあわせて実施し、むし歯予防のための定期的なフッ化物塗布の必要性について啓発しています。

■ 地域における幼児健康教育（児童館・子育て支援サークルなど）

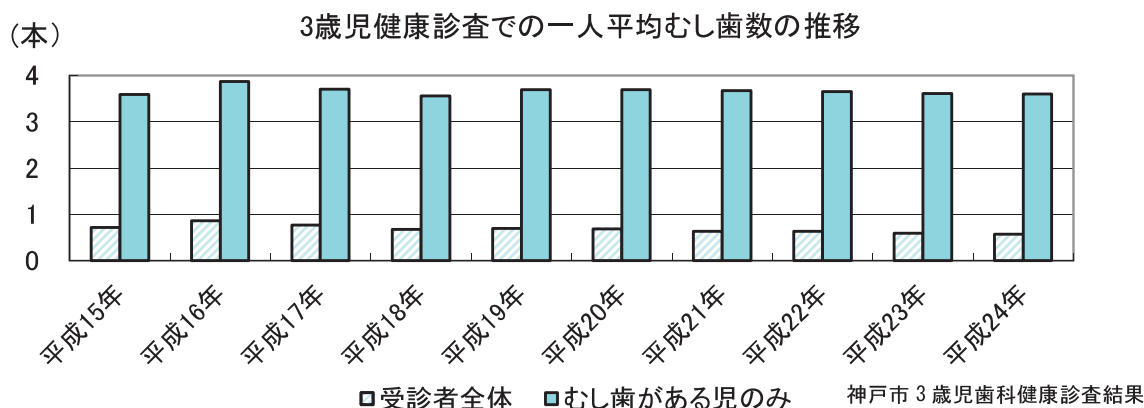
児童館や子育て支援サークルなどを対象に「歯の健康サポーター（歯科衛生士）」による健康教育を実施して、健全な口腔を育成するための支援を行っています。保護者に、むし歯予防のポイントやおやつとの与え方、歯みがき方法などの講話を行うとともに、必要に応じて歯垢の染色を行い、仕上げみがきの方法について指導しています。

② 3歳児歯科健康診査結果

本市の3歳児において、むし歯を持つ児の割合および一人平均むし歯数は、全国平均より低く、減少傾向にあります。



10年前と比較して、受診者全員での一人平均むし歯数は減少していますが、むし歯がある児の一人平均むし歯数は、ほぼ変わっていません。



課題

3歳児でむし歯を持つ児の割合は、市内の地域によって10%から25%まで約2.5倍の違いがあります。あわせて、一人でも多くのむし歯を持つこどもへの対策が課題です。

推進方策

歯科保健に関する情報提供を行い、歯科疾患の予防と健全な口腔機能の保持増進に努めていきます。むし歯予防のためには、むし歯菌の母子感染対策や、規則正しい食生活ならびに歯質を強化するフッ化物を利用する必要があることを啓発していきます。

特に、むし歯が多い地域において、具体的な啓発について、関係機関とともに検討会を定期的に開催するなど、今後のむし歯予防対策を強化していきます。

市民の取り組み

- ・ 歯科健康診査を通して、こどもの歯と口の現状や、むし歯のリスクを把握する
- ・ 歯科保健指導や健康教育を受け、歯と口の健康づくりのための知識を得て実践する
- ・ 歯ごたえのある食事の必要性を理解し、よくかんで食べる習慣を身につける
- ・ 歯みがきや保護者による仕上げみがきを習慣づける
- ・ 砂糖の少ないおやつを選び、時間を決めて食べる
- ・ むし歯予防の基本的な生活習慣を身につけ、フッ化物洗口・塗布を利用する

関係機関の取り組み

- ・ 地域の子育て活動などの機会を活用し、歯と口の健康に関する情報提供をする
- ・ 歯科医師などは、定期的な受診を勧奨し、フッ化物塗布などの予防処置を促す

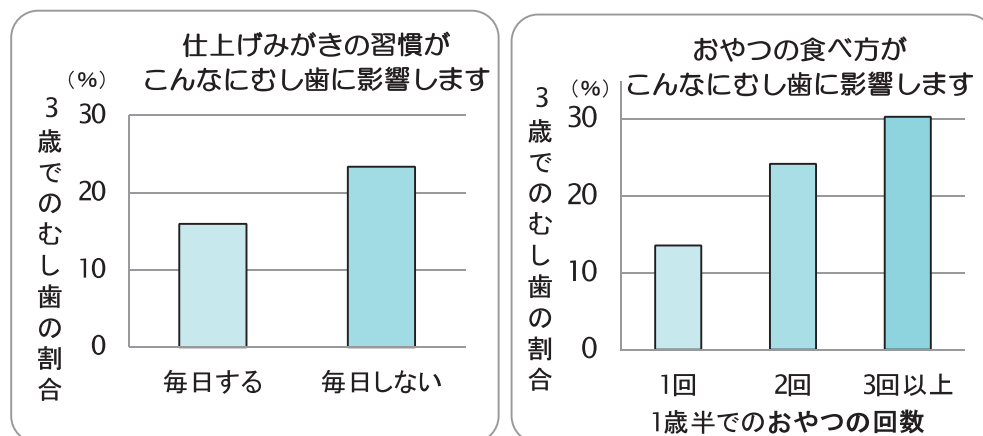
行政の取り組み

- ・ 歯科健康診査、歯科保健指導、健康教育などを継続して実施する
- ・ 乳幼児健康診査での歯科保健指導内容の充実を図る
- ・ フッ化物塗布の継続の必要性について啓発する
- ・ 地域のサークルなどの健康教育で活動できる歯科衛生士の人材を育成する
- ・ 健診結果などを分析して、市民へわかりやすく情報発信をする



生活習慣とむし歯の関係 (神戸市幼児歯科健康診査結果より)

1歳6か月における生活習慣が、3歳児歯科健康診査結果に与える影響を調べました。1歳6か月で毎日仕上げみがきをしない場合や、おやつの回数が多いほど、3歳でのむし歯が多いことがわかりました。



神戸市幼児歯科健診結果

(2) 保育所(園)、幼稚園における取り組み

保育所(園)、幼稚園では、乳幼児の生活習慣を踏まえながら、口の機能の発達に合わせて、かむ、飲みこむ機能の育成を支援するための正しい知識の普及啓発を図ります。歯科健康診査や歯科健康教育、フッ化物洗口などを通して歯や口の健康づくりを行います。

現 状

■ 歯科健康診査

保育所(園)では、年に2回、春頃と秋頃に歯科健康診査を行っています。0～3歳は年に1回(春頃)、4歳、5歳児は年2回、歯科健康診査を実施しています。健康診査結果を保護者に知らせて、治療が必要な場合は歯科診療所への受診をすすめています。

また、幼稚園でも歯科健康診査を実施して、必要な場合は受診勧奨を行っています。

■ 健康教育

歯の健康サポーター(歯科衛生士)などによる健康教育を実施しています。こどもが、歯の大切さや、かむことを理解できるように、紙芝居などの視覚媒体を用いて説明するとともに、年長児には歯垢染色を実施して歯みがきの習慣づけを行っています。

■ フッ化物洗口

フッ化物洗口は、むし歯予防を目的として、フッ化物溶液でうがいをして、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させ、歯質を強くする方法です。保育所(園)や幼稚園などで、集団で実施するのに適しています。

現在、保育所(園)、幼稚園に通っている4歳、5歳児クラスの希望者を対象に、フッ化物洗口を実施しています。



フッ化物洗口の実施状況 (平成24年度)

実施施設数/ 対象施設数*1	(A)4・5歳児 入所児童数(人)	(B)フッ化物洗口 希望者数(人)	(B/A)実施率	開始時期
公立保育所 65 / 65	2,734	2,700	98.8%	平成13年度*2
民間保育園 122 / 125	5,456	5,383	98.7%	平成13年度*2
市立幼稚園 43 / 43	2,805	2,744	97.8%	平成19年度
私立幼稚園 17 / 97	13,674	2,189	16.0%	平成23年度
合計 247 / 330	24,669	13,016	52.8%	

*1 対象施設数：4歳、5歳児が在籍している施設数のみ

*2 平成13年度よりモデル事業を開始、平成16年度よりほぼ全園実施。

課 題

歯科健診、健康教育の充実とともに、フッ化物洗口の実施率の向上が課題です。

推進方策

歯科健康診査、歯科健康教育を引き続き実施していきます。また、フッ化物洗口未実施の園については、神戸市歯科医師会の協力のもと、フッ化物の有効性・安全性について、幼稚園や保護者の理解を得ながら、拡大していきます。

市民の取り組み

- ・フッ化物洗口の有効性・安全性について、保護者が理解して、こどもが受ける
- ・保護者が、保育所（園）・幼稚園の歯科保健の取り組みに関心を持ち、積極的に参加する

関係機関の取り組み

- ・こどものかむ力や口腔機能の発達に関する情報を発信する
- ・かみごたえがある食材・献立の導入を充実する
- ・こどもの歯と口の健康に関する情報を保護者へ提供する
- ・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普及・啓発を行う
- ・行政と連携し、歯科健康診査、健康教育、フッ化物洗口の実施について、充実を図る

行政の取り組み

- ・保護者へ、かむことの重要性を啓発する
- ・健康教育、歯科健康診査など、引き続き実施する
- ・関係機関とともに、保育所（園）・幼稚園でのフッ化物洗口など、むし歯予防対策の支援を行う



児童虐待と歯科

近年、全国的にも、神戸市でも、児童虐待に関する相談・通告件数が増え続けています。

虐待には、身体的虐待、性的虐待、ネグレクト、心理的虐待などがあります。ネグレクトとは、保護の怠慢・拒否で、食事を与えない、車中に放置、家に置き去り、病気になっても病院に連れて行かないなど、生命の維持や児童の心身の発達を妨げるような行為をさします。

歯科診療や歯科健康診査の際、身体的虐待やネグレクトなどの虐待が疑われるケースに遭遇する場合があります。児童や保護者と接する歯科医師は、専門的な立場から、こどもの保護や虐待の早期発見に関わっていくことが求められています。虐待が疑われる場合には、各区役所こども家庭支援室や、こども家庭センターに通告する義務があります。

診察室や健診場面で虐待を発見するポイント

- こどもの身体や衣類などが不潔である（ネグレクト）
- 歯みがきができていない（ネグレクト）
- 多数のむし歯を放置している（ネグレクト）
- 顔や口の中に不自然な外傷がある（身体的虐待）
- 保護者がこどもの心を傷つけるような言動を繰り返す（心理的虐待）

4. 青少年期（6～17歳）

目標：むし歯を予防し、歯と口の健康づくりの基礎をつくる

青少年期は、生涯を通じた歯と口の健康づくりの基盤を形成するために、重要な時期です。顎の成長も著しく、乳歯から永久歯に順番に生えかわり、14歳頃に永久歯の歯並びが完成するという、自分自身の成長発育を実感できる時期でもあります。しかし、生えかわりのため、かみづらく、汚れも残りやすいため、むし歯や思春期性歯肉炎に注意が必要です。

児童生徒が「自分の歯と口の健康は自分で守る」意識を持ち、実践する態度の育成が求められています。生きる力を育むことを目的に、自分の健康は自分で守るというヘルスプロモーション*の考えを生かした学校歯科保健教育を充実するなど、予防に重点をおいて取り組む必要があります。

現 状

① 主な事業

■ 歯科健康診査

市立の小学校・中学校・高等学校、特別支援学校において、学校保健安全法などに基づき、児童生徒の定期健康診断を実施し、健康状態や発育発達の実態を把握しています。歯科健康診査は、市立の全学校において春に定期健診を実施するとともに、市立小・中学校では秋にも歯科健康診査を実施しています。また、その結果に基づき治療が必要な場合は受診勧奨などの事後処置を行っています。

なお、全小学校では、就学時の歯科健康診査も実施しています。

■ 学校歯科保健活動

児童生徒が自分で自分の健康を保つことができる習慣を養うことを目的として、学校保健委員会を開催し、学校歯科医や外部の専門家および教職員などによる歯科健康教育を実施しています。

さらに、教職員などを対象として、学校歯科保健研修会などを開催し、歯科保健活動の充実に向けた取り組みも行っています。また、「生活習慣病予防などを目指した歯・口の健康づくり調査研究事業」の指定校における取り組みや授業の公開を行っています。

■ 表彰・啓発

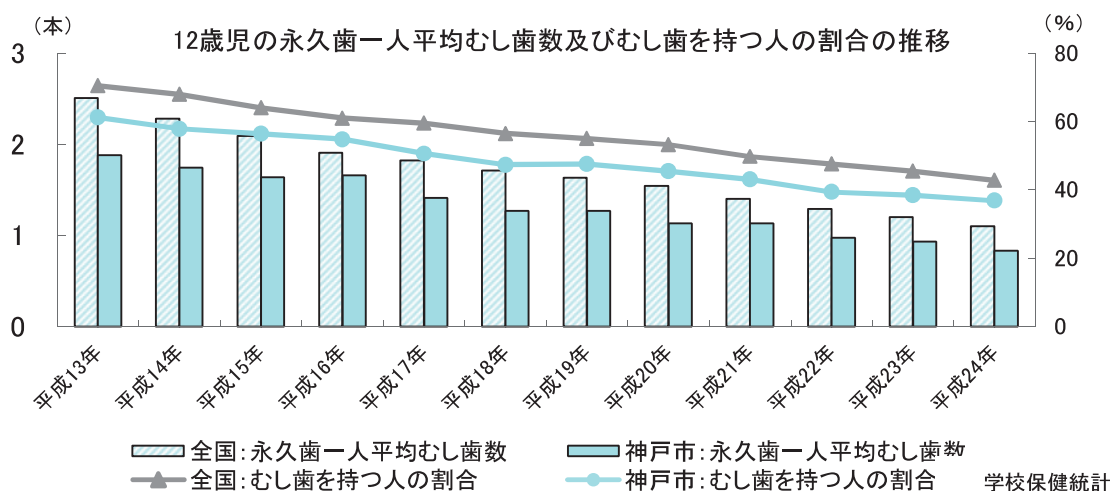
児童生徒の歯科保健意識の向上を図るため、口腔衛生について優良な学校および児童生徒を表彰しています。

また、歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールを行うとともに、「学校給食だより」にて歯科口腔保健に関する啓発も実施しています。

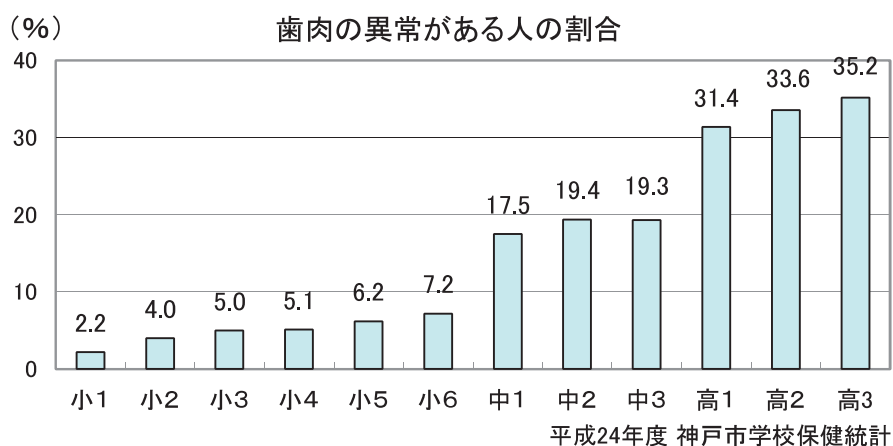
*ヘルスプロモーション：自らの健康とその決定要因をコントロールし改善する取り組み

② 歯科健康診査結果

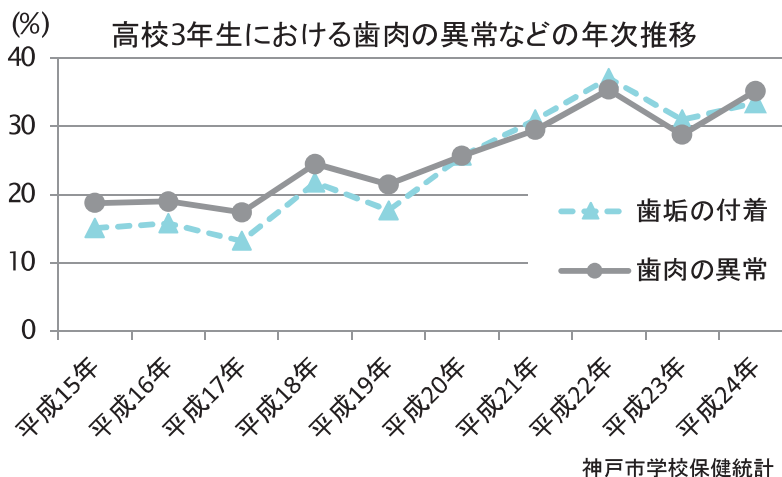
本市の12歳児のむし歯を持つ人の割合と一人平均むし歯数は、全国より低く、年々減少しています。平成24年度の一人平均むし歯数は0.83本と「新・健康こうべ21」の評価指標の目標値（1本）を達成しました。



要観察および歯肉炎などの歯肉の異常が認められる人の割合は、小学生、中学生、高校生と、学年が上がると増加しています。



高校3年生の歯肉の異常が認められる割合は、最近の10年間に於いて増加しています。



課 題

中学生・高校生での歯周病対策が課題です。学校歯科医や外部の専門家、教職員による歯科健康教育を、さらに充実して実施する必要があります。歯と口の健康づくりを通して、かむことの大切さを啓発し、食育を推進することが必要です。

推進方策

生涯における歯と口の健康づくりを考えるため、むし歯や歯周疾患の予防とともに、食育の視点も踏まえ、歯科口腔保健活動を行います。歯科健康診査や歯科健康教育および学校保健委員会などを活用して、心身ともに健康な児童生徒を育成します。

学校だけでなく家庭での取り組みも重要であり、保健だよりや学校給食だよりなどを通して、食育の視点も踏まえて児童生徒や保護者へ啓発します。

市民の取り組み

- ・児童生徒が「自分の口は自分で守る」という意識を持つ
- ・しっかりかむことを意識する
- ・むし歯や歯肉炎の原因やその予防方法について理解する
- ・歯と口の健康のために、正しい歯みがき習慣をつける
- ・むし歯予防のためにフッ化物を利用する
- ・保護者は、こどもの歯と口の状態を把握し、適切な食生活、仕上げみがきなどを行うとともに、かかりつけ歯科医を定期的に受診させて予防する
- ・こどものむし歯や歯周病予防に取り組むとともに、はえかわり時期のかみ合わせに注意をはらう

関係機関の取り組み

- ・児童生徒や保護者に対して、歯と口の健康づくりに関する情報提供を行う
- ・学校歯科健康診査結果により、歯と口の状態に応じた受診勧奨をする
- ・学校において、むし歯や歯肉炎の原因やその予防に関する健康教育を充実させる
- ・歯科医師などは、治療だけでなく予防の意識を持つための働きかけを行う
- ・給食の献立に、かむことを意識したメニューを取り入れる

行政の取り組み

- ・学校等と連携して、適切な歯と口の健康教育を推進する
- ・児童生徒自らの取り組みをより効果的にするために、歯周病、歯並び、かみ合わせ等の広範な歯と口の健康についての情報提供に努める
- ・歯や顎を外傷から守るため、スポーツ時のマウスガードの使用について啓発する
- ・関係機関と連携し、保護者に対して青少年期の歯と口の健康づくりについて啓発する

5. 若者・壮年期（18～64 歳）

目 標：歯周病を予防し、よくかんで健康増進

定期的な歯科健康診査を受ける機会が少なくなるとともに、仕事が多忙であるという理由から生活習慣の乱れが生じ、個人の歯と口の健康づくりに対する取り組みが不十分になりやすい時期です。

歯周病は、国民病といわれ有病率が高く、40 歳では 8 割以上の人がかかっている病気（平成 23 年歯科疾患実態調査）です。しかし、自覚症状が少ないため、ひどくなるまで放置されやすく、歯を失う最大の要因となっています。歯周病は、全身の健康との関連が深く、糖尿病、動脈硬化症などのリスクファクターとなり、疾病の悪化に影響をするので、歯周病は、壮年期における重要な健康課題といえます。

現 状

① 主な事業

■ 歯周疾患検診

歯の喪失の主な原因であるむし歯や歯周病などを早期発見・予防するとともに、受診者が口の状況を自覚して保健行動を起こす「気づき」の支援に努めています。また、受診をきっかけに、かかりつけ歯科医による定期的な管理を推進しています。

・ 40 歳総合健診歯周疾患検診（個別検診）

満 40 歳を迎える方を対象に、各種がん検診および歯周疾患検診を無料で受診できる「40 歳総合健診」を実施しています。地域の指定（実施）医療機関（歯科診療所）で受診できます。

・ 歯周疾患検診（集団検診）

35 歳と 41 歳以上の市民を対象に、各区役所などにおいて歯周疾患検診を実施し、相談に対応しています。

■ 健康教育

地域からの依頼に応じて、地域住民を対象に、区役所、地域福祉センター・集会所などにおいて「歯周病の予防」、「介護予防（口腔機能の向上）」などをテーマとした健康教育を実施しています。

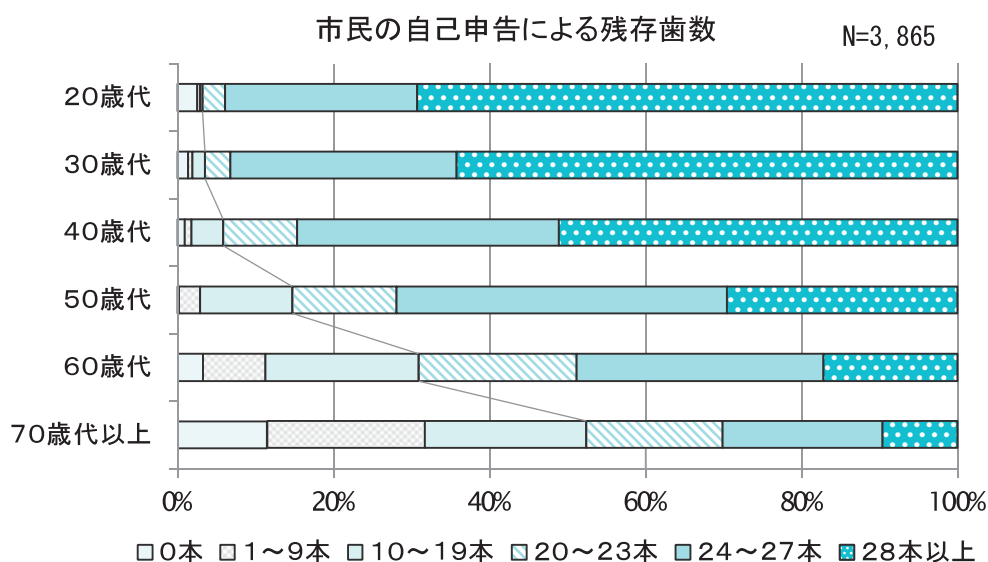
■ 地域・職域保健ネットワーク懇話会

厚生労働省の定める「地域・職域連携推進事業ガイドライン」において、健康日本 21（第 2 次）の目的である健康寿命の延伸および生活の質の向上を達成するため、職域保健と地域保健が連携して生涯を通じた健康づくりを継続的に支援し、健康情報と健康づくりのための保健事業を共有する必要性が示されています。

働く世代の健康レベルの向上をめざして協議する「神戸市地域・職域保健ネットワーク懇話会」を、平成 18 年度から年に 1～2 回開催しており、職域保健と地域保健が一体となって、働く世代の健康づくりに取り組んでいます。

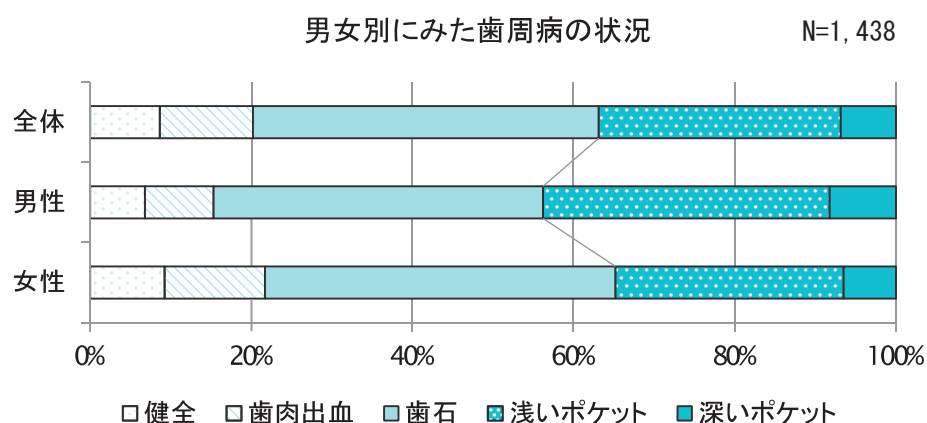
② 1万人アンケート調査結果からみる市民の残存歯数

年代が上がるに従って、歯の本数が少なくなっています。何でもかむことができる「20本以上」の割合は、40歳代までは9割以上を占めますが、50歳代（85.3%）、60歳代（69.0%）、70歳以上（47.6%）と、年代が上がるほど低くなっています。



③ 40歳総合健診 歯周疾患検診の結果

40歳総合健診歯周疾患検診は、個別通知をしているにもかかわらず、受診率が低い状況です。40歳ではすでに約4割の人に進行した歯周病がみられます。特に男性では、歯周病が進行した人が多くみられます。



課 題

年齢が上がるにつれ、歯を失っている人が増えていることが課題です。

歯周疾患検診の受診率が低く、歯周病について認知されていないこと、また、40歳では歯周病にかかっている人が多くみられることが課題です。

推進方策

歯周病が全身の健康に影響するなど、歯周病に関する正しい情報提供を行い、注意喚起をしていきます。

市民の取り組み

- ・自分の歯と口の状態を知って、自己管理することの大切さを理解する
- ・歯周病の原因やその予防方法について理解し、実践する
- ・歯と口の健康のために、正しい歯みがき習慣を身につける
- ・かかりつけ歯科医による定期健康診査を受診するとともに、定期的に歯石除去などの専門的口腔ケアを受ける
- ・対象年齢では、市の歯周疾患検診を受ける

関係機関の取り組み

- ・企業の労働衛生管理者などは、職場における歯科保健活動の必要性や有用性について認識して、実施に努める
- ・歯科医師や医師は機会を捉え、歯周疾患についての知識や予防の必要性を啓発する

行政の取り組み

- ・啓発対象や方法を再検討し、歯周病に対する正しい知識の普及に努める
- ・歯周疾患検診の重要性を啓発し、受診率の向上に努める
- ・地域・職域保健ネットワーク懇話会などで、歯科保健の重要性について情報提供するなど、職域保健へも啓発する

6. 高齢期（65 歳以上）

目 標：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

高齢者は、加齢および服用している薬の副作用にて、だ液が減少するなどの影響により、むし歯や歯周病が進行しやすくなります。また歯の喪失などにより、口腔機能が低下して、誤嚥・窒息を起こしやすくなります。さらに、口腔衛生状態が不良であれば、口の中の細菌により、誤嚥性肺炎が発症するなど、生命にも影響します。

高齢者が、しっかり口から食べて質の高い健康な生活を送るためには、介護予防などの取り組みを通して、口腔機能を維持・向上することが重要です。

現 状

① 主な事業

■ 歯周疾患検診

各区役所などで歯周疾患検診を実施し、相談に対応しています。歯の喪失の主な原因であるむし歯や歯周疾患などを早期発見・予防するとともに、受診者が口の状況を理解して保健行動を起こす「気づき」の支援に努めています。

また、受診をきっかけに、かかりつけ歯科医における定期的な管理を推進しています。

■ 健康教育

地域からの依頼に応じて地域住民を対象に、区役所、地域福祉センター、集会所などにおいて「歯周病の予防」、「介護予防（口腔機能の向上）」などをテーマとした健康教育を実施しています。

■ 介護予防のための「口腔機能の向上」の啓発・指導

平成 18 年度から要介護・要支援になるおそれのある方（2 次予防事業対象者）を対象とする介護予防型デイサービスのメニューのひとつとして、「口腔機能の向上」のプログラムを実施しています。歯科衛生士などが、口の体操、だ液腺マッサージなどの啓発に取り組んでいます。

また、平成 20 年度から実施している「介護予防知識周知教室」や「脳いきいき教室（認知症予防教室）」においても、口腔機能の向上の重要性に関する啓発や、口腔ケアに対する助言指導などを行っています。

65 歳以上の方には、全国共通の基本チェックリストを郵送して、口腔機能の低下について把握をしています。

『元気！いきいき！！チェックリスト』の口腔機能向上関連項目

- 半年前に比べて硬い物がかみにくくなりましたか
- お茶や汁物等でむせることがありますか
- 口の渇きが気になりますか

以上 3 項目のうち、2 項目に該当すれば、口腔機能が低下している疑いがあります。

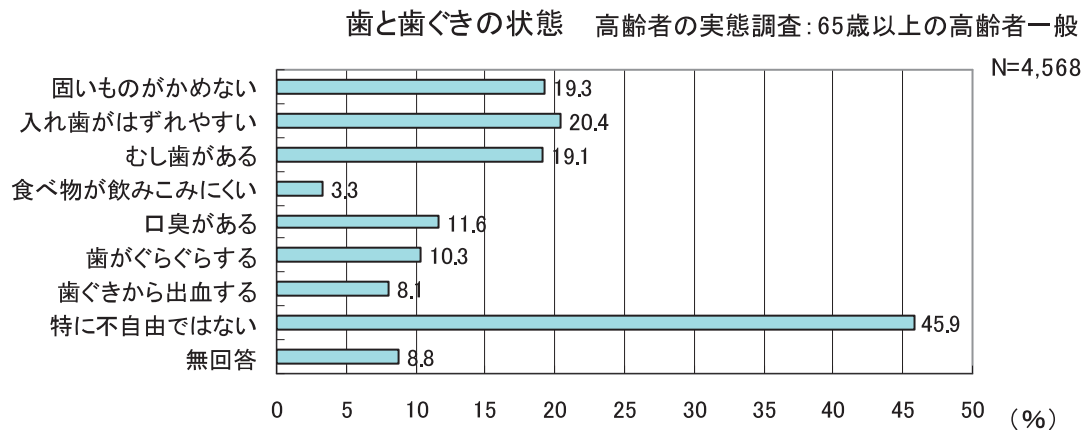
② アンケート結果

■ 1万人アンケート結果

高齢期は、壮年期に引き続いて、さらに自分の歯を失っている現状があります。自分の歯が20本以上残っている人は、70歳以上で47.6%となっています。(p.38 参照)

■ 高齢者の実態調査結果

一般高齢者では、歯や歯ぐきの状態が「特に不自由ではない」と感じる人は45.9%ですが、残りの約半数の人が、口の中になんらかの不自由を感じていることがわかります。



平成23年3月 神戸市第5期神戸市介護保険事業計画策定に向けての実態調査

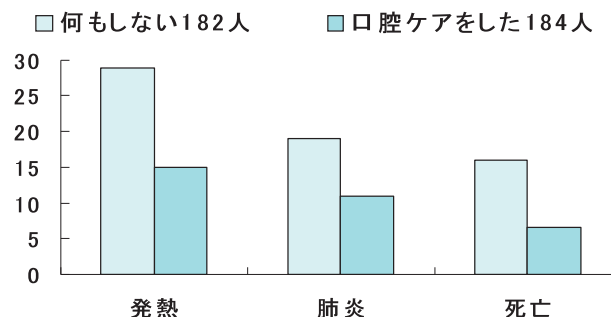


誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎は、口の中の細菌が、食物やだ液とともに誤って肺に入ってしまったために起こる肺炎です。要介護高齢者の直接的な死亡原因の1位は、肺炎です。肺炎の約7割は誤嚥性肺炎といわれています。

高齢者に歯科衛生士が定期的に専門的口腔ケアをすることにより、何もしない人と比べて、発熱が50%、肺炎が60%、死亡率が40%に減少する効果が得られました。

誤嚥性肺炎を予防するために、口腔ケアを行い、口の中の細菌を減らすことが重要です。



口腔ケアを行った人たちは、発熱が50%
肺炎が60%、死亡率が40%に減少した。

東北大学医学部老年科調査

課 題

自分の歯を失って、口の中に不自由を感じている高齢者が多いことが課題です。

また、歯科疾患（特に歯周病）が全身疾患に与える影響や誤嚥性肺炎など、歯科と全身の健康に関する知識の普及啓発が課題です。

推進方策

歯や口の健康を保つことは、豊かな食生活をもたらし、生活の質を高め、咀嚼・嚥下機能の維持やADL（日常生活動作）を低下させないためにも重要です。介護予防などの取り組みを通して、口腔機能を維持・向上して、活力に満ちた生活を送ることができるよう支援します。

市民の取り組み

- ・自分の歯と口の状態を知って、自己管理の大切さを理解する
- ・歯周疾患検診を受ける
- ・歯の喪失や口腔機能の低下が健康に及ぼす影響について知る
- ・歯と口の健康のために、正しい歯みがき習慣などを身につける
- ・かかりつけ歯科医による定期健康診査を受診する
- ・定期的に歯石除去などの専門的口腔ケアを受ける
- ・いつまでも口から食べられるよう、口腔機能の向上に取り組む
- ・かみにくい、飲みこみにくいと感じたら、歯科医師や医師に相談する

関係機関の取り組み

- ・歯科医師、医師などは様々な機会を捉え、高齢期の歯科保健について啓発に努める
- ・歯科健康診査の定期的な受診の必要性について啓発する
- ・必要な歯科治療などを行い、口腔機能の維持・回復を行う

行政の取り組み

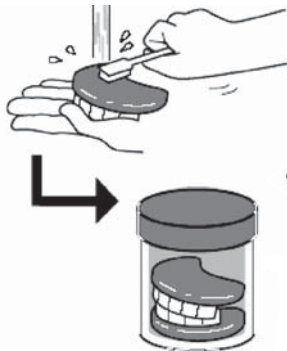
- ・歯周疾患検診、健康教育などを引き続き実施する
- ・歯の喪失が体の健康に大きく影響すること、その原因や予防に関する知識の普及に努める
- ・誤嚥性肺炎の予防について啓発する
- ・介護予防「口腔機能の向上」に対する普及啓発を行う

介護予防—^{こうくうきのう}口腔機能の向上とは？

口腔ケア（口の清掃）と機能訓練

口腔機能の向上とは、『口腔ケア（口の清掃）』と『機能訓練』があります。

『口腔ケア』とは、口の中をきれいにして口の中の細菌を減らすことです。歯ブラシや^{しかん}歯間ブラシなども使って歯と歯の間もていねいに磨きましょう。入れ歯は、入れ歯用のブラシや洗浄剤を使ってきれいにしましょう。舌の表面が白っぽくなる^{ぜったい}舌苔があると口臭の原因になるので、舌の掃除も必要です。



入れ歯の清掃



舌の清掃



だ液腺マッサージ

『機能訓練』とは、^{そしやく}咀嚼（かむ）・^{えんげ}嚥下（のみこむ）機能の維持向上のために、口の周りの筋肉を鍛えることです。ストローを使ったゲームや、舌や口を動かす体操をすることにより、口の機能が向上します。だ液腺マッサージをすることにより、だ液がたくさん出て消化吸収を助けるとともに、嚥下がスムーズにできるようになります。

口腔機能向上の効果

高齢者が口腔機能の向上に取り組んだ結果、約 80%に味覚の改善がみられ、86%の人が、介護度が改善・維持という優れた効果がありました。

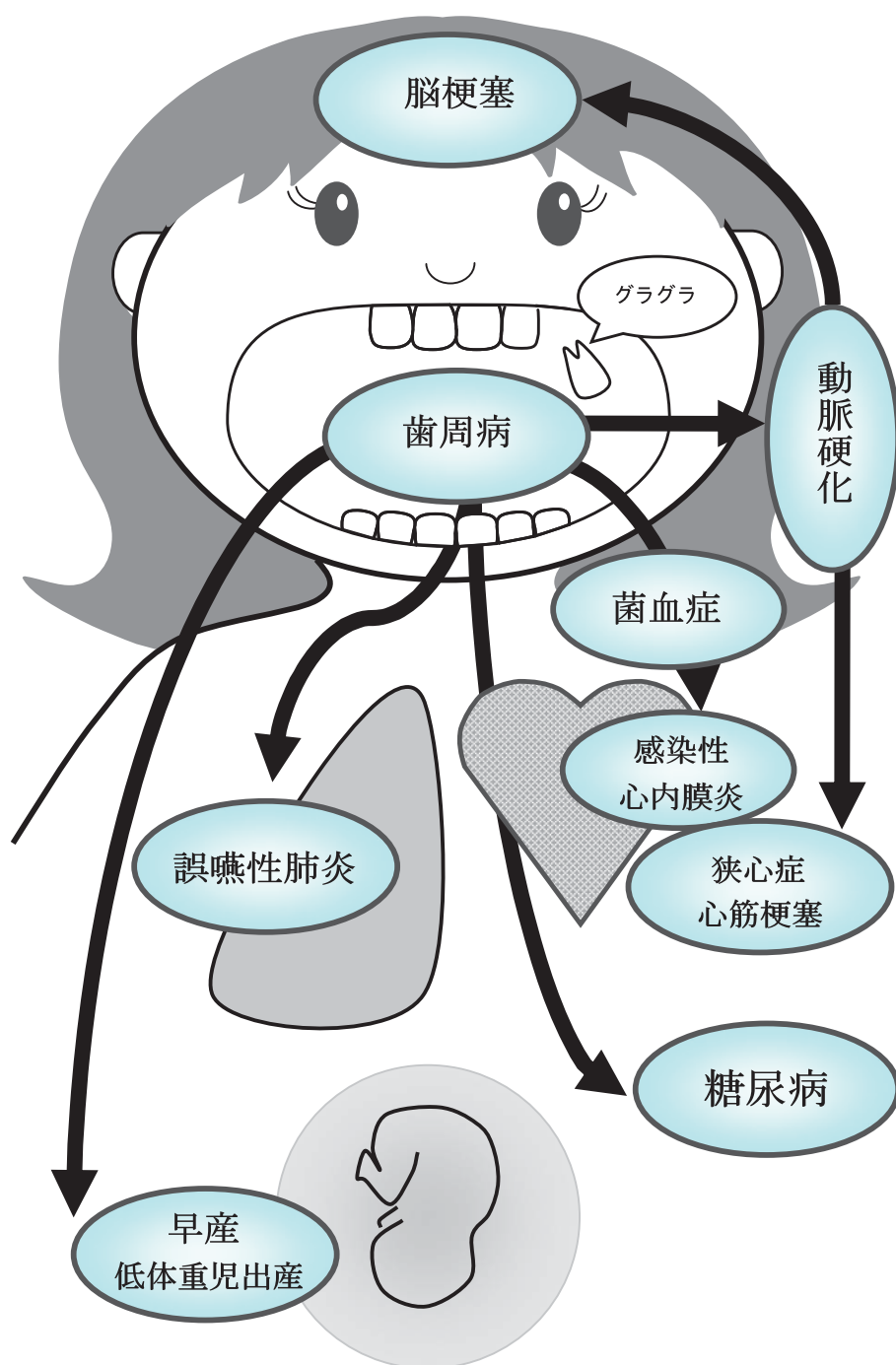
口腔機能の向上に取り組んで、口の機能を維持することにより、食事がおいしく、誤嚥性肺炎も予防できます。よくかむことで脳も活性化します。口腔ケアをこころがけ、口の体操や唾液腺マッサージをして、いつまでもすこやかな人生を送りましょう。

7. 歯周病と全身の健康について

(1) 歯周病と全身疾患との関連

歯周病は口の中にとどまらず、全身の健康へ影響します。近年、歯周病は全身のさまざまな病気との関わりが明らかとなり、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病や、誤嚥性肺炎、感染性心内膜炎、早産・低体重児出産などとの関連がわかっています。

歯周病は『歯』だけの問題ではありません
～全身の健康に影響をおよぼします～



① 糖尿病

糖尿病で血糖コントロールができていない人は、免疫力や治癒力が低下して歯周病が悪化しやすくなります。

また、歯周病の人は、炎症を引き起こす物質（サイトカイン）が過剰に作られ、血糖をコントロールするホルモン（インスリン）の働きが低下して、糖尿病を悪化させるなど、歯周病と糖尿病とは、相互に影響する関係にあります。

歯周病と糖尿病とは密接に影響する関係にあるため、糖尿病の患者は糖尿病の治療とともに、歯科診療所を受診して歯周病の治療をする必要があります。「日本糖尿病協会歯科医師登録制度 (http://www.nittokyo.or.jp/shikatourokui_10001.html)」が整備されています。

② 誤嚥性肺炎

歯周病菌などの口の中の細菌を、だ液とともに誤って飲み込むこと（誤嚥）により、肺炎を発症することがあります。特に、飲み込む力が衰えている高齢者、脳血管障害の後遺症で寝たきりの方などに多く発症しています。口の中の清潔を保つことが、誤嚥性肺炎の予防に効果的です。

③ 感染性心内膜炎

むし歯菌や歯周病菌が血管内に入り込み、全身の血管に運ばれ、菌が心臓の内膜にとりついて心内膜炎を起こし、感染性心内膜炎となることがあります。そのため、人工弁置換術後などの患者は、出血を伴う歯科治療（抜歯、歯石除去など）の前には、あらかじめ抗生物質を服用する必要があります。（米国心臓病協会ガイドライン、日本循環器学会ガイドライン）

④ 早産・低体重児出産

歯周病になると、サイトカインや子宮収縮を促すホルモン（プロスタグランジン）などが過剰に産生されるため、重度の歯周病になっている妊婦では、早産・低体重児出産となることがあります。

⑤ 動脈硬化（脳梗塞・狭心症・心筋梗塞など）

歯周病菌が、血液中に入り血管壁に取り付くと、コレステロールに取り囲まれて血管が狭くなり、動脈硬化を起こすことがあります。取り付く場所が、脳血管であれば脳梗塞、心臓の冠動脈であれば狭心症・心筋梗塞に進展します。

(2) 歯と医療費との関係

① 神戸市国民健康保険加入者の医療費

神戸市国民健康保険加入者の医療費分析では、むし歯や歯周病など、歯の疾患によるものが一番高いことがわかっています。

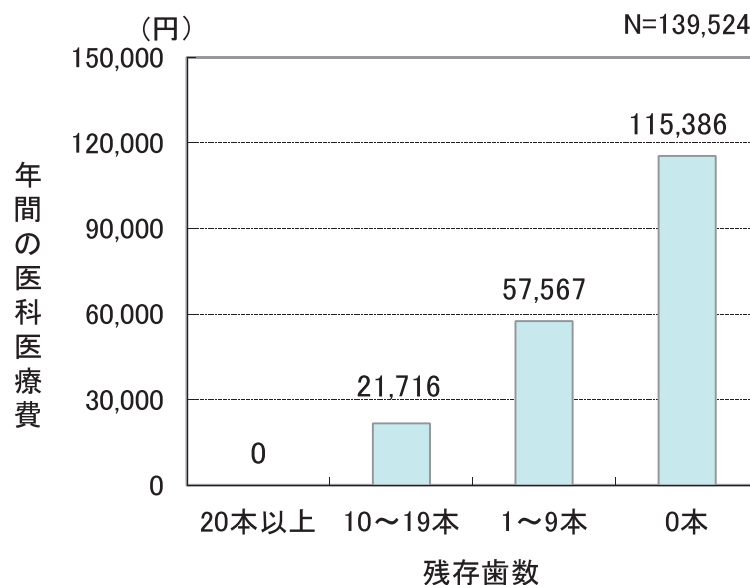
② 現在歯数と医科の医療費の関係

兵庫県歯科医師会の高齢者対象(約 14 万人)の調査では、残っている歯が多いほど、医科の医療費が少ないという結果でした。

自分の歯がない人(0本)は、20本以上自分の歯が残っている人に比べ、医科医療費が1年間で約11万5千円多いという違いが明らかとなりました。

また、歯が少ない人は、糖尿病、脳梗塞、がんなどの病気が多いこともわかりました。

現在歯数と年間の医科医療費の差額



兵庫県歯科医師会8020運動実績調査
(平成14年から平成17年の調査による)

第4章 分野別にみた施策の展開

1. 障害者への歯科保健医療対策
2. 介護が必要な高齢者への対策
3. 救急医療対策（歯科）
4. 周術期（手術前後）などの取り組み
5. 災害時における歯科保健医療対策

第4章 分野別にみた施策の展開

1. 障害者への歯科保健医療対策

歯と口の健康を保つことは、生活の質を維持するうえで重要です。しかし、障害の種類や程度によっては、口腔ケアを自分で行うことが困難な場合や、咀嚼・嚥下などの口の機能に支障がある場合があります。また、疼痛があっても訴えることができない場合があり、周囲の理解や協力などが必要となります。特に、一般の歯科診療所で診療が困難な場合には、障害者の特性をよく理解した歯科専門職が対応する必要があります。

障害者の口腔の健康維持を目的に、施設などにおいて定期的な歯科健康診査・歯科保健指導の体制づくりをすすめ、障害があっても口腔機能を維持できるように、予防や治療が行える環境整備が求められています。

現 状

① 神戸市立こうべ市歯科センターでの歯科医療体制の整備

- ・ 障害者や高齢者など、地域の歯科診療所での治療が困難な人の歯科保健医療の核となる施設として、本市が長田区駒ヶ林に、『神戸市立こうべ市歯科センター（以下、「こうべ市歯科センター」）を平成16年4月に設立しました。神戸市歯科医師会が指定管理者として管理運営を行っています。
- ・ 地域の診療所や病院との機能分担・連携のもと、地域の歯科診療所では治療が困難な人を対象に、日帰り全身麻酔および静脈内鎮静法など、より専門的な医療に対応しています。
- ・ 神戸市立医療センター西市民病院（以下、「西市民病院」）と連携することにより、緊急時の対応および後送的機能を確保しています。
- ・ 診療時間 9:00～17:00（月曜～金曜）
- ・ 平成24年度の受診者数 5,427人（うち全身麻酔患者 343人）

こうべ市歯科センター受診者数（平成24年度）

	心身 障害者	有病者*	非協力 小児	歯科治療 恐怖症	重度嘔吐 反射	その他	合計
受診者（人）	4,580	254	217	112	68	196	5,427
構成比（％）	84.4	4.7	4.0	2.1	1.3	3.6	100.0

* 歯科以外の他科の疾患を併せ持つ人

こうべ市歯科センター調べ

② 西市民病院での歯科医療体制の整備

こうべ市歯科センターで対応が困難で、複数の診療科でのバックアップが必要であるハイリスクな患者に、西市民病院歯科こうくう外科において、日帰り全身麻酔手術を行っています。西市民病院が、こうべ市歯科センターの緊急時の対応および後送的機能を担い、障害者などの歯科診療の充実を図るとともに、こうべ市歯科センターの全身麻酔治療の待機者・予約待ち患者の解消を行っています。

（平成24年度 日帰り全身麻酔患者実績 58人）

③ 施設への訪問歯科保健指導

歯科衛生士が障害者施設などへ出向いて歯みがき指導などを行う訪問歯科保健指導をこうべ市歯科センター事業として、平成 21 年度より実施しています。

(平成 24 年度実績 5 施設、10 回、80 人)

④ 施設への訪問歯科健康診査

障害者施設などへ出向く訪問歯科健康診査を、平成 25 年度より、こうべ市歯科センターが窓口となり、こうべ市歯科センター事業として実施しています。

(平成 24 年度実績 9 施設、12 回、230 人)

⑤ 歯科医療関係者の資質向上および市民への啓発

こうべ市歯科センターでは、障害者の歯科保健医療対策の向上のために、職員や歯科医療関係者向けに、研修会を開催して資質向上を図っています。また一般の方も参加できる障害者歯科医療研修会を年 1 回開催し、市民や関係者などへの啓発を行っています。

課 題

今後も継続して障害者の歯科保健医療対策を充実させていくことが必要です。

推進方策

さらに障害者歯科保健医療対策を充実させていきます。

市民の取り組み

- ・ 障害者または家族など周囲の者が、歯科口腔保健の重要性について理解をする
- ・ 障害者は、できる場合はセルフケアを行うなど、歯科疾患の予防に努める
- ・ 家族や施設職員など周囲の者が、障害者の口腔の状態に問題がないか把握する
- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査やフッ化物塗布を受けるなど、本人および家族などが、積極的に歯の健康を守る

関係機関の取り組み

保健・福祉・医療関係者

- ・ 障害者における歯科口腔保健の重要性を理解する
- ・ 障害者の個々の特性に応じて口腔ケアに努める

歯科医師などの歯科医療関係者

- ・ 障害者の特性を理解し、軽度の場合などは地域で診療が受けられる体制づくりに努める
- ・ 行政と協働し、こうべ市歯科センターや西市民病院での診療などが円滑に行われるよう努める
- ・ こうべ市歯科センターの運営に協力するとともに、資質の向上に努める

行政の取り組み

- ・ 障害者の歯科保健医療の重要性を啓発する
- ・ 障害者の高度な歯科医療を担うこうべ市歯科センターの運営を継続する
- ・ 西市民病院と連携して、後送的機能の確保を行う
- ・ 訪問歯科保健指導および訪問歯科健康診査などの障害者への歯科保健事業については、歯科医師会や歯科衛生士会などの関係機関と連携して拡充していく

2. 介護が必要な高齢者への対策

要介護高齢者では、咀嚼（^{そしやく}かむ）・嚥下（^{えんげ}飲みこむ）などの口の機能が低下するため、誤嚥を起こしやすくなります。口の中が不衛生な状態では、誤嚥性肺炎を発症するなど、生命に影響をおよぼします。

要介護高齢者の直接的な死亡原因の1位は肺炎です。誤嚥性肺炎は、口の中の細菌が食物やだ液とともに誤って肺に入ってしまったために起こる肺炎で、肺炎の約7割を占めるといわれています。誤嚥性肺炎を予防するためには、口腔ケアを行い口の中の細菌を減らすことが重要です。

現 状

① 主な事業

■ 在宅寝たきり者歯科診療事業

寝たきりなどの状態により歯科診療所への通院が困難な市民の方に、歯科医師が訪問して歯科診療を行う「在宅寝たきり者歯科診療事業」を行っています。神戸市歯科医師会運営の「歯科保健推進室」を窓口に、訪問歯科診療システムを構築しています。

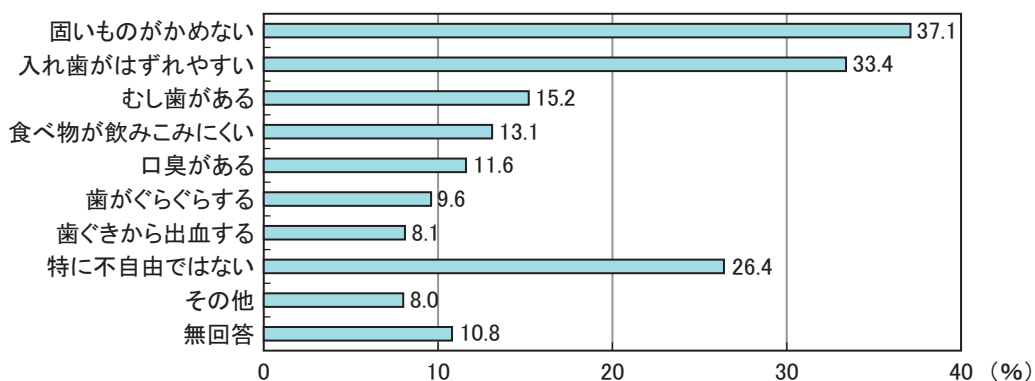
② アンケート結果、実績

■ 在宅要援護者の歯と口の状況

在宅で療養している高齢者では、「特に不自由ではない」人が26.4%、「無回答」10.8%を除いた62.8%の人は、口の中に何らかの問題があることがわかります。「固いものがかめない」（37.1%）、「入れ歯がはずれやすい」（33.4%）、「食べ物飲みこみにくい」（13.1%）など、口の機能に問題がある人が多い状況です。

歯と歯ぐきの状態

在宅要援護者需要調査：65歳以上の要介護認定者（施設利用者除く）



平成23年3月 神戸市第5期神戸市介護保険事業計画策定に向けての実態調査

③ 介護保険利用実績（平成24年度平均）

■ 在宅・施設での口腔ケアの実績

介護保険制度を利用して、在宅・施設において歯科医師や歯科衛生士による口腔ケアを受けている人は1,734人（要介護認定者45,456人の3.8%、要介護4または5と認定された人の11.5%）です。また、市内の歯科診療所で介護保険による訪問歯科診療を実施しているのは9.6%（90/939）という現状です。

■ 高齢者施設での口腔機能管理の取り組み実績

歯科医師または歯科衛生士が介護職員に対して、口腔ケアにかかる技術的助言および指導を月1回以上行っている高齢者施設は、159か所のうち64.2%（102か所）です。

また、歯科医師による個別の口腔機能維持管理指導を受けている人は、3.7%（330人）です。

課 題

在宅要介護者は、口の機能に問題を抱えている人が多いにもかかわらず、介護保険制度を利用した訪問歯科診療や口腔ケアの利用実績が低いことより、要介護認定者への在宅訪問歯科診療および訪問口腔ケアの充実が求められています。

解決すべき地域の課題として、介護・医療関係団体と本市で構成する「神戸市における地域包括ケアシステムについて考える会」では、「口腔ケアにおける病診・診診連携」があがっています。

推進方策

口腔機能を維持することは、豊かな食生活をもたらすだけでなく、生活の質を高め、ADL（日常生活動作）を低下させないためにも重要です。

また、在宅における口腔機能維持のためには、保健・医療・福祉の関係者が連携し、多職種連携によるケアマネジメントの取り組みが必要です。

介護が必要な高齢者が住み慣れた地域で、口腔機能を維持しながら安心して生活をするができるよう、地域包括ケアシステムの中で、歯科医療・口腔ケアについても、切れ目のない支援体制の構築に取り組みます。

市民の取り組み

- ・口腔ケアや歯科医療の重要性について、高齢者本人や家族が理解する
- ・家族、施設職員など周囲の者が、要介護者の口腔の状態に問題がないか把握する
- ・歯科医療や口腔ケアについて、かかりつけ歯科医などの相談先をつくる
- ・必要な場合、要介護者が歯科医療や口腔ケアを受けられるようにする

関係機関の取り組み

- ・保健・医療・介護関係者などが、要介護者の歯科医療や口腔ケアの必要性を理解するとともに、必要に応じて歯科医療や専門的口腔ケアへつなぐ
- ・誤嚥・窒息の予防や食形態などについて配慮して、いつまでも口から食べられるよう支援する

行政の取り組み

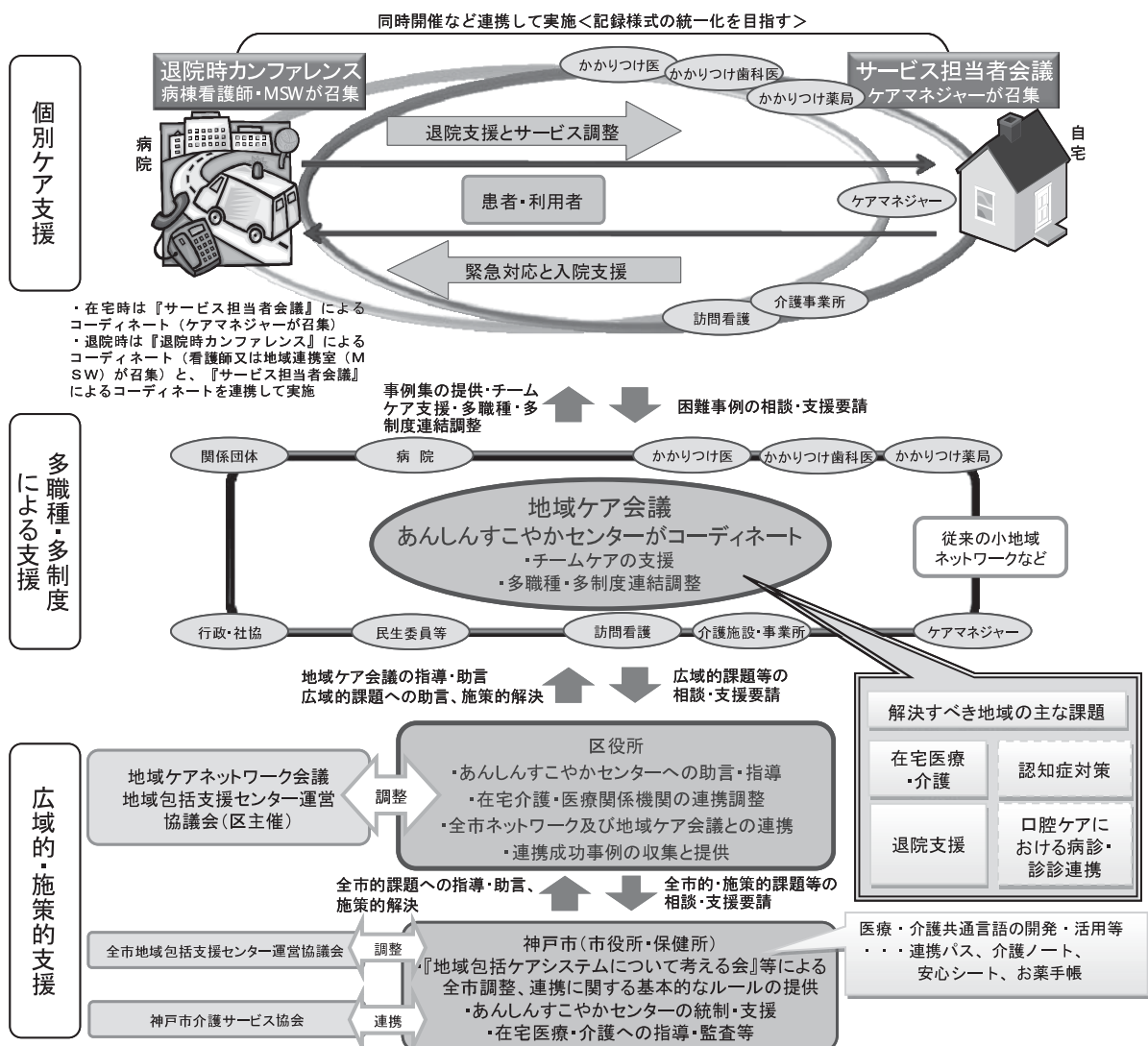
- ・歯科医療や専門的口腔ケアの重要性について、市民や関係機関へ啓発する
- ・窒息、誤嚥および誤嚥性肺炎の予防などについて、市民や関係機関へ啓発する
- ・在宅寝たきり者歯科診療事業を引き続き実施して、広く市民や関係者へ周知する
- ・切れ目のない歯科医療および口腔ケアに関する連携体制の構築（地域包括ケアシステム）に向け、関係団体と協議する

神戸市における地域包括ケアシステム（医療と介護の連携）について

本市では、在宅での医療・介護の連携を進めるため、「神戸市における地域包括ケアシステムについて考える会」を平成24年度に設置し、地域包括ケアシステムの構築に向けて、関係機関の役割の明確化と連携の概念図の作成を行いました。在宅介護・医療の関係機関・団体の役割、連携体制の全体像、退院・入院支援での連携ルール、ケアマネジャーの調整能力向上と支援体制の充実などの項目について示しています。

個別ケア支援として、病院から在宅、在宅から病院への円滑なサービス調整を図るとともに、医療的ケアが必要な高齢者であっても、安心して在宅で生活することができる支援体制の構築に取り組みます。また、地域ケア会議を核として、多職種・多制度による支援をコーディネートする仕組みを構築していくとともに、市役所・区役所も含めた広域的・施策的支援を行います。

神戸市における地域包括ケアシステム ～在宅介護・医療の連携強化～概念図



解決すべき地域の主な課題として、在宅医療・介護、認知症対策、退院支援、口腔ケアにおける病診・診診連携があげられます。口腔ケアにおける病診・診診連携においては、歯科医師の役割として、口腔機能の維持改善、在宅口腔ケアの普及、医科歯科連携の推進が期待されています。

地域包括ケアシステムにおける在宅介護・医療関係者の役割・期待

在宅ケア	かかりつけ医	総合診療、救急への関与、ケアマネジャーへの助言
	歯科医	口腔機能の維持改善・在宅口腔ケアの普及・医科歯科連携推進
	薬剤師	在宅服薬管理の普及・病薬連携推進
	ケアマネジャー	医師等の助言に基づきケアプランによるサービス調整、個別ケアレベルにおける多職種協働調整
	訪問看護	在宅療養の支援、看取り・緩和ケアの調整、緊急時の対応
	病院	緊急時の空床確保
	あんしんすこやかセンター	地域ケア会議による支援、ケアマネジャーへの助言
	介護事業者	ケアプランに基づくサービス提供

退院時	病院医師	かかりつけ医との調整、申し送り
	病棟看護師	早期退院カンファレンスの実施、退院調整ケアマネジャーへの申し送り、サービス担当者会議への参加
	MSW（医療ソーシャルワーカー）	困難ケースにおける退院調整支援、サービス担当者会議への参加
	かかりつけ医・ケアマネジャー	退院カンファレンスへの積極的参加・助言
	薬剤師	お薬手帳の活用による情報共有

緊急時	病院	緊急時の空床確保、在宅復帰を意識した診療計画、かかりつけ医・ケアマネジャーへの連絡
	かかりつけ医	救急における情報協力
	訪問看護	緊急時の対応
	救急隊員	安心シート・お薬手帳等の活用



歯科保健推進室（神戸市歯科医師会運営）
電話 078-611-8900 FAX 078-611-8899

3. 救急医療対策（歯科）

救急医療体制は、医療機関や医療関係者（医師、歯科医師、歯科衛生士などを含む）、行政などが協力して維持されており、休日における歯科診療については、神戸市歯科医師会による休日歯科診療所が対応しています。

現 状

休日歯科診療

- ・昭和 49 年度より兵庫県歯科医師会において休日歯科診療を実施していましたが、それを引きつぎ、平成 23 年度より神戸市歯科医師会が休日歯科診療を実施しています。なお、神戸市保健医療計画では、休日の歯科救急医療に対応するため、休日歯科診療所（神戸市歯科医師会附属歯科診療所）の運営を支援することを明記しています。
- ・診療時間 休日（日曜・祝日・振替休日・年末年始[12/29～1/3]）の 10 時～15 時
- ・平成 24 年度の受診者数 1,397 人（1 日平均 19.4 人）

神戸市歯科医師会附属休日歯科診療所受診者数（平成24年度）
症状別内訳（再掲含む）

症状	かむと痛い	はれた	むし歯	詰め物、冠がはずれた 入れ歯が壊れた	歯周疾患	外傷	歯がしみる ずきずき痛い	その他	合計
人数(人)	381	317	297	230	205	174	122	104	1,830
構成比(%)	20.8	17.3	16.2	12.6	11.2	9.5	6.7	5.7	100.0

神戸市歯科医師会調べ

課 題

持続可能な休日歯科診療体制の確保が課題です。

推進方策

救急医療対策の一環として、今後も休日歯科診療事業を実施していきます。

市民の取り組み

- ・かかりつけ歯科医を持ち、日頃から歯の健康を守り、症状があれば早めに受診をする
- ・休日歯科診療所など救急医療機関の適正な利用に努める

関係機関の取り組み

- ・神戸市歯科医師会は、行政や歯科医療関係者と協力しながら、休日歯科診療所を運営する

行政の取り組み

- ・救急医療対策の一環として、神戸市歯科医師会などの関係団体と協力しながら、休日歯科診療所の運営を支援する

4. 周術期（手術前後）などの取り組み

厚生労働省は、がん治療にあたってのチーム医療を推進するとともに、周術期における口腔機能管理が重要として、医科と歯科との連携を推奨しています。がんなどに係る全身麻酔による手術または放射線治療もしくは化学療法を受ける患者に、医科からの依頼に基づき、歯科医師が歯科衛生士とともに口腔機能を管理していくものです。歯科医療や専門的口腔ケアを受けることにより、口腔疾患や呼吸器感染、術後の合併症などが予防でき、回復が早くなることわかっています。

市民が周術期に必要な歯科医療や専門的口腔ケアを受けられるよう、医科歯科連携を推進する必要があります。

現 状

歯科口腔外科のある病院において、周術期患者連携モデル事業などが開始されるなど、周術期口腔機能管理における医科歯科連携が始まっています。

課 題

歯科のない病院での対応、および歯科のある病院での充実が課題です。

推進方策

効果的な歯科医療や口腔ケアが行えるよう、医科と歯科とが情報を共有し、専門知識を相互に理解して、医科歯科連携を推進する必要があります。

市民の取り組み

- ・手術に伴う全身麻酔などを受ける時に、口腔ケアが重要であることを理解する
- ・手術前およびがん治療の前に、歯科を受診して必要な歯科治療および専門的口腔ケアを受ける

関係機関の取り組み

- ・研修会の開催など、相互に専門知識の情報共有を行う
- ・医科歯科連携を推進する
- ・市民に対して必要な情報提供を行う

行政の取り組み

- ・関係者に対して医科歯科連携のために必要な情報提供を行う
- ・市民に対して周術期の口腔機能管理に関する情報提供を行う

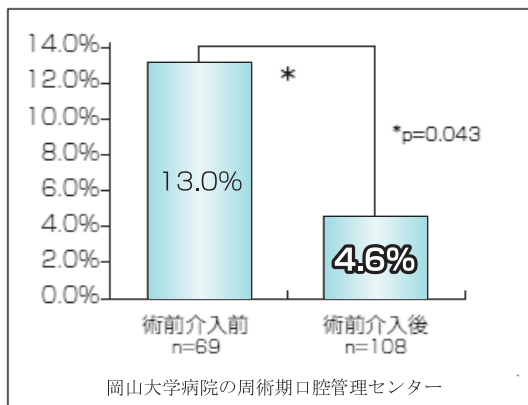


周術期（手術前後）の口腔機能管理

口の中を不潔にしていると、手術後に肺炎などの合併症を起こしやすくなります。歯科医師や歯科衛生士による専門的口腔ケアを行った場合は、行わない場合より、肺炎の発症が有意に少なく、合併症を起こしにくくなり、早く退院する傾向があります。医科と歯科が連携して、周術期における口腔機能管理に取り組む必要があります。

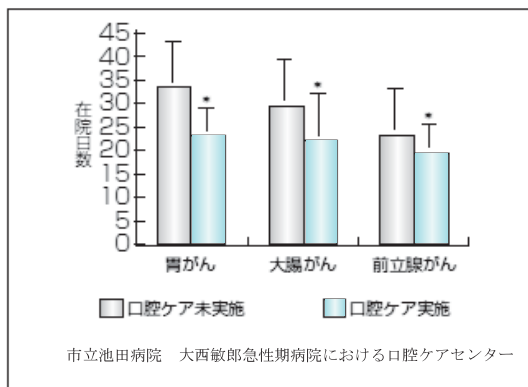
術前・術後の口腔ケア等の介入による効果

（肺がん手術後肺炎の発生頻度）



肺がんの手術の術前に口腔ケアを行った群は、口腔ケアを行わなかった群と比べ、術後の肺炎の発症率が有意に低くなりました。

口腔ケアによる在院日数の変化



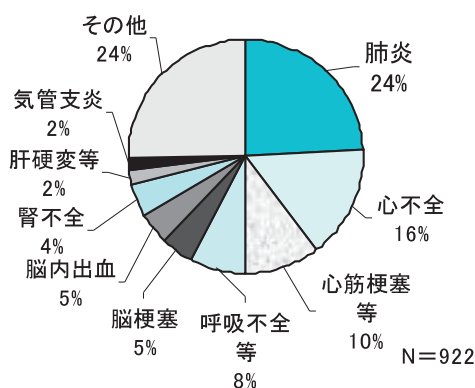
口腔ケアを実施した群では、口腔ケアを行わなかった群と比べ、在院日数が短くなりました。

5. 災害時における歯科保健医療対策

阪神・淡路大震災の教訓

平成7年の阪神・淡路大震災では死亡者6,434人のうち、圧死などの直接死は5,512人でした（全国値）。また、震災後2か月以内に死亡した「震災関連死」922人の中で、最大の死因は、肺炎が223人と24%を占めました。（「大規模災害時の口腔ケアに関する報告集」大規模災害時における歯科保健医療の健康危機管理体制の構築に関する研究班より）

阪神・淡路大震災における
震災関連死の死因別割合



「大規模災害時の口腔ケアに関する報告集」

これらの肺炎のうち、多くは誤嚥性肺炎と考えられ、入れ歯の紛失、水不足による口腔清掃不良、避難所の生活環境などにより、口腔内が清潔に保たれなかったこと、そのうえ、全身の抵抗力が低下したことが大きな要因と考えられています。

その教訓を踏まえ、9年後の中越地震では、肺炎予防のための被災者への歯科保健活動が組織的に行われたことなどにより、震災関連死は低く抑えられました。

また、東日本大震災においては、被災者の健康管理に役立てるために、本市より口腔ケア用品を提供するなどの支援を行いました。

要介護高齢者に対して、口腔ケアを実施して口の中の細菌を減らした結果、肺炎を約4割、死亡率を約6割減少させることがわかっています。このように、口腔ケアを実施して肺炎を予防することは、高齢者や要介護者など、社会的弱者の命を守ることにつながります。（p. 41 参照）

現 状

- ① 神戸市歯科医師会と本市との間で、「災害時における応急歯科医療および口腔ケアの協力に関する協定（平成24年10月）」を締結し、災害時の歯科救護活動について、それぞれの役割分担を明確にしました。
- ② 生活協同組合コープこうべと締結している「緊急時における生活物資確保に関する協定」の中の緊急時に必要とされる品目として、歯ブラシを追加しました（平成24年10月）。

- ③ 危機管理センターの啓発展示室において、東日本大震災の際、仙台市の被災者へ送付した歯ブラシ（成人用・こども用）、デンタルリンスなどを展示しています。
- ④ 非常持ち出し品リストに歯ブラシを追加するなど、災害時における口腔ケアの重要性について市民へ情報発信をしています。

課 題

災害時の歯科医療や口腔ケアに関する行動計画、災害時を想定した研修・訓練および口腔ケアに関する市民啓発など、災害時における備えを行うことが課題です。

推進方策

① 平常時からの備え

平常時から有事に備えた訓練などとともに、関係者と顔の見える関係づくりに努めます。

市民の取り組み

- ・誤嚥性肺炎を予防するため、災害時における口腔ケアの重要性を理解する
- ・非常持ち出し袋に、歯ブラシなどの口腔ケア用品を準備するなど、災害発生時に備える

関係機関の取り組み

- ・それぞれの役割について理解し、災害時の体制についてシミュレーションしておく
- ・身元確認できるよう、入れ歯に名前を入れておく
- ・歯の治療痕は、身元の特定に繋がるため、レントゲンやカルテなどを保管しておく

行政の取り組み

- ・関係機関と歯科口腔保健に関する体制について検討し、訓練などを実施する
- ・災害時における口腔ケアの重要性について広報する

② 災害時の取り組み

大規模な災害時には、被災者の健康維持のため、すみやかに歯科保健医療の体制を立ち上げます。

市民の取り組み

- ・歯ブラシや義歯洗浄剤などの口腔ケア用品を使って口の清潔を保持する
- ・避難する時に、入れ歯を忘れず持ち出す

関係機関の取り組み

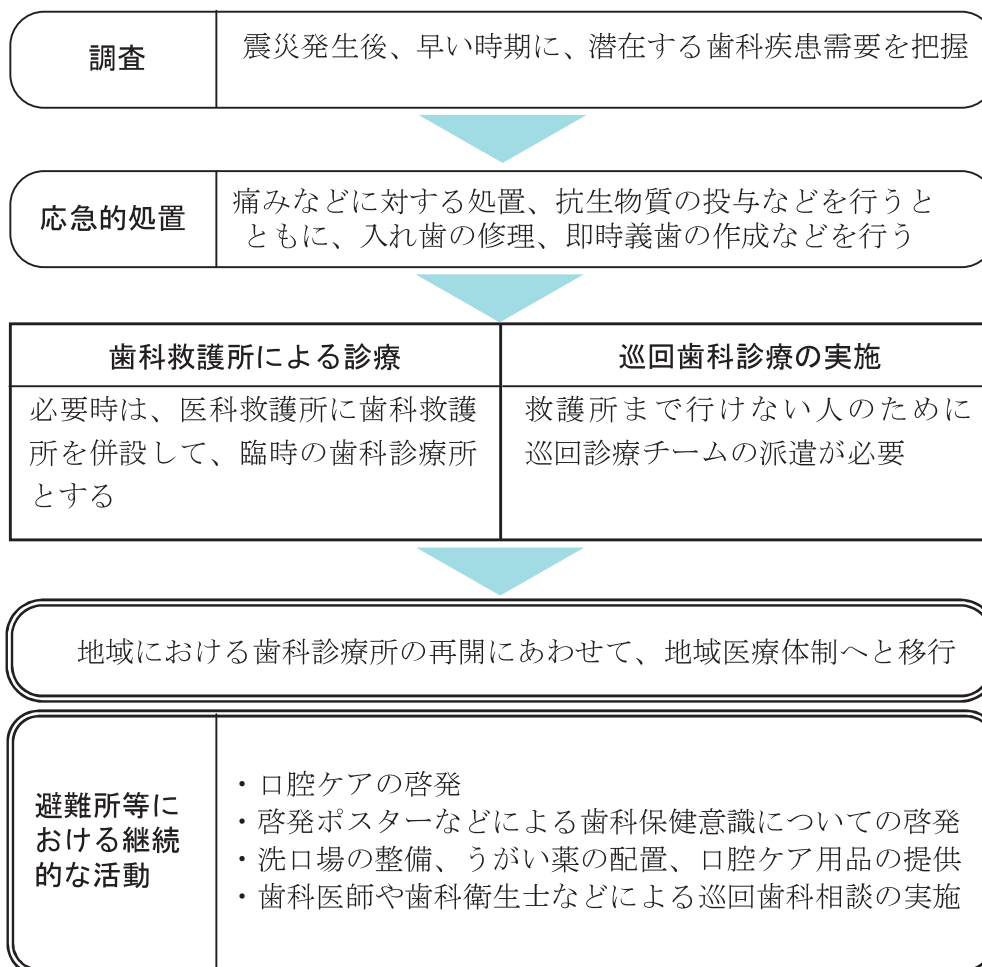
- ・協定などに基づき、行政とともに歯科救護活動および歯科保健活動を行う

行政の取り組み

- ・関係機関とともに、すみやかに歯科保健医療の体制を立ち上げる

- ・具体的な歯科救護活動について（下記の図、参照）

災害時における歯科救護活動の流れ



薬の副作用による口への影響

薬の副作用により、口の中にいろんな影響があらわれることがあります。

鎮痛薬、胃薬、抗ヒスタミン剤、血圧降下薬、利尿剤、向精神薬などの副作用として、だ液の減少が現われることがあります。口腔乾燥になると、だ液の自浄作用がなくなり、むし歯や歯周病を悪化させます。

また、骨粗鬆症の薬の副作用として、抜歯後に、顎骨の壊死などが起こる場合があります。医科歯科連携のもと、情報を共有して、口腔機能管理に取り組む必要があります。

災害時における市民啓発ポスター

水はみがき（デンタルリンス） の使い方

- ① 歯をみがく前に、小さじ2杯分程度（10ml）をコップに入れ、20秒間ブクブクうがいをし、吐き出してください。



- ② その後、歯ブラシでスミズミまで歯をみがいてください。



- ③ 最後に口をすすいでください。
※お水がなければ、そのままでも良いです。
※お茶を飲むのも良いでしょう。

寝る前には歯をみがきましょう！！

神戸市保健所

入れ歯をお使いの方へ！！

- 食後は、入れ歯をはずし、歯ブラシで残っている歯と歯肉（歯ぐき）をていねいにみがきましょう。
- 入れ歯も歯ブラシで洗いましょう。
- 汚れがひどい時には・・・
※入れ歯を歯ブラシで洗った後で、入れ歯洗浄剤に漬けると良いでしょう。

注）寝る前は、入れ歯をはずして休むのが基本ですが、無理な時は、歯ブラシでよく洗ってからもう一度お口に入れて寝るようにしてください。



神戸市保健所

お口の中を清潔に保ちましょう

慣れない避難所生活では、抵抗力が弱り、むし歯や歯周病、口内炎などが起こりやすくなります。お口の中を清潔に保つため、次のことに注意しましょう。

- **よくかんで食べましょう。**
よくかむと、だ液（つば）が十分にでて、口の中の汚れを洗い流します。
- **食後や、夜、寝る前には、歯磨きをしましょう。**
水がなくても少量の水のできる歯みがき方法があります。
- **うがい薬も口の中を清潔に保つために効果があります。**



～子供たちには、次のことにも注意しましょう～

- **きちんと生活リズムを整えましょう。**
- **お菓子やジュースのだらだら飲み食いはやめましょう。**
- **むし歯予防のために、キシリトールガムをかむことも有効です。**



神戸市保健所

肺炎予防のためにも、 お口のお手入れを！

阪神・淡路大震災のときは、長期の避難所生活による肺炎などで200名以上の方が亡くなりました。

特に高齢の方や、いろんな薬を飲んでいる方では、だ液が減ることもあり、口の中の細菌が原因で、誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）が起こる可能性があります。
歯ブラシやうがいなどで、歯や口の手入れをすることにより、誤嚥性肺炎を防ぐことができます



- **入れ歯もお手入れしましょう。**
食後は、歯ブラシで丁寧に磨きましょう。
入れ歯洗浄剤も効果的です。
- **夜、寝る前には歯磨きをしましょう**
- **うがいはよくしましょう。**



神戸市保健所

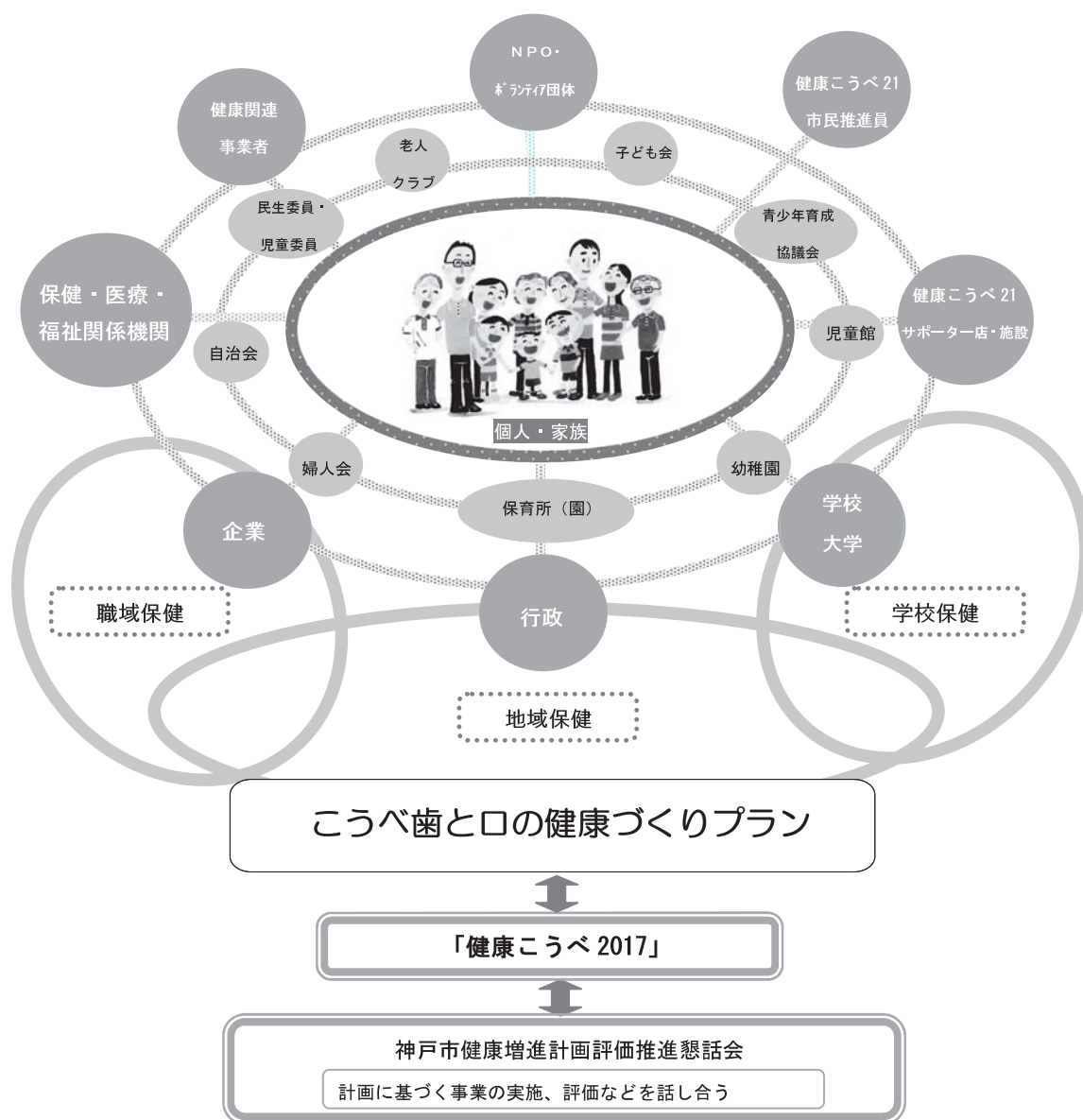
第5章 今後の推進体制

1. 歯および口腔の健康づくりの推進体制
2. 計画の指標

第5章 今後の推進体制

1. 歯および口腔の健康づくりの推進体制

- ① 目標達成状況は、健康増進計画評価推進懇話会にて定期的に評価・検証します。
- ② その結果は、広く公表して市民などとの共有を図っていきます。
- ③ 評価・検証をふまえ、さらに効果的な歯科口腔保健の推進を図ります。定期的に市と関係機関などによる意見交換の場を設け、計画の効果的な推進について検討していきます。
- ④ 保健・医療・社会福祉、教育、労働衛生その他関連機関などと連携して、歯科口腔保健を総合的に推進していきます。



「こうべ歯と口の健康づくりプラン」の推進体制の概念図

2. 計画の指標

健康こうべ 2017 での指標

		神戸市		神戸市 目標値 (H29)
		現状値	出典	
進行した歯周炎を有する人の割合を減らす	40歳	36.9%	H24 40歳総合健診 歯周疾患検診	33.0%
	妊婦	38.1%	H24 妊婦歯科 健康診査	34.0%

推移を見守る指標

すべてのライフステージにおける指標			神戸市		国
			現状値	出典	H34
毎年定期的に歯科健診を受ける人の割合	40歳代		36.9%	H23 市民の健康 アンケート	34.1%
	50歳代		37.2%	H23 市民の健康 アンケート	—
フッ化物洗口を実施する施設数			247施設 13,016人	H24 こども家庭局 教育委員会 調査	8,568施設 892,707人*
咀嚼良好者(一口30回以上よくかむ)	18歳以上		22.0%	H23 市民の健康 アンケート	73.4%
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%	H23 市民の健康 アンケート	40.4%
ライフステージごとの指標			神戸市		国
			現状値	出典	H34
妊娠期	妊婦歯科健康診査の受診率	妊婦	31.2%	H24 妊婦歯科 健康診査	—
乳幼児期	むし歯を持つ人の割合	3歳児	15.7%	H24 3歳児健康 診査	22.9%
乳幼児・青少年期	不正咬合のある者	3歳児	22.6%	H24 3歳児健康 診査	12.3%
青少年期	むし歯を持つ人の割合	6歳児	43.9%	H24 学校保健統 計	52.1%
		12歳児	36.8%	H24 学校保健統 計	45.4%
	1人平均むし歯数	12歳児	0.83本	H24 学校保健統 計	1.20本
	歯肉に異常がある人の割合	中3	19.3%	H24 学校保健統 計	25.1%
		高3	35.2%	H24 学校保健統 計	25.1%
若者・壮年期	未処置を有する人	40歳	45.2%	H24 40歳総合健診 歯周疾患検診	40.3%
	喪失歯のない人	40歳	88.8%	H24 40歳総合健診 歯周疾患検診	54.1%
	24歯以上自分の歯を有する人	60歳	57.2% (55-64歳)	H23 市民1万人 アンケート	60.2%
高齢期	20本以上の自分の歯を有する人	80歳	37.6% (75歳以上)	H23 市民1万人 アンケート	25.0%
定期的に歯科健診、歯科医療を受けることが困難な者 における指標			神戸市		国
			現状値	出典	H34
障害者	障害者入所施設での定期的な歯科健診実施率		66.7%	H23 県の調査	66.9%
要介護高齢者	高齢者入所施設での定期的な歯科健診実施率		32.3%	H23 県の調査	19.2%

*平成24年3月現在

第6章 市内での取り組み

第6章 市内での取り組み

東灘区

「食育・健康タウン東灘」として、区役所と東灘区歯科医師会と一緒に、歯科口腔保健からみた食育に取り組んでいます。区歯科医師会は、区民に身近な存在として、地域での啓発事業を積極的に展開しています。



➤ 歯の健康フェア（イベント、8020 表彰式、講演会）

「歯と口の健康週間（6月4日～10日）」にあわせて、毎年「歯の健康フェア」を開催しています。イベントでは、パネル展示、無料歯科相談、歯ブラシ釣りや吹き矢のゲームなど、歯科保健の啓発を実施しています。また、8020 表彰式では 8020 達成者を表彰するとともに、歯科医師および歯科衛生士による講演などを行います。

➤ ふれあいフェスタでの歯科保健啓発

➤ 子育て広場での出前健康講座

保護者が日頃から気になっていることを、地域の歯科医師に直接聞くことができる貴重な機会となっています。

➤ 高齢者ふれあい給食会での講演会

地域の歯科医師が、ひとりぐらしの高齢者を対象とした給食会において、口腔機能の維持向上、口腔と全身疾患との関係、口腔ケアの必要性や方法などについて講話します。



灘区

区役所と灘区歯科医師会が、地元の大学などと連携して、乳幼児から大学生、高齢者まで、それぞれのライフステージにあわせた歯科保健活動を幅広く実施しています。



➤ 子育てフェスタ☆なだ

毎年10月開催の親子参加型イベント「子育てフェスタ☆なだ」において、灘区歯科医師会が歯と口の悩み相談、歯ブラシ指導コーナーなどを設け、区民啓発をしています。

➤ すくすくキッズ歯科相談

親子の交流を目的に、地域子育て支援センター灘が開催する「すくすくキッズ」において、区歯科医師会が、こどもの仕上げみがきなどの講話を行うとともに、個別の歯科相談にも対応しています。



➤神戸大学のびやかスペース「あーち」・神戸松陰女子学院大学「まつぼっくり」 歯科相談

地元の大学が、人の交流を促進するために、こどもの保護者、高齢者とともに、設置した地域子育て支援コミュニティ・ルーム（年間約 4 万人利用）において、区歯科医師会が、子育て支援を通じた啓発活動として、講演および個別歯科相談を行っています。



➤灘区歯科医師会作成歯科医療機関マップ配布

母子健康手帳交付時に、灘区歯科医師会作成の歯科医療機関マップを配布し、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健康診査を受けるよう啓発しています（約 1,300 人/年）。

➤口腔ケアの講話、在宅訪問歯科診療の説明

介護専門職や地域の高齢者などを対象に「歯と口の話」として、歯科と全身疾患の関係、口腔ケアの講話、在宅訪問歯科診療についての説明を行っています。

中央区



中央区歯科医師会と区役所が一体となり歯科保健の啓発を行っています。

➤いい歯の日フェア

毎年、いい歯の日（11 月 8 日）近くに「いい歯の日フェア」を開催し、口臭テスト、唾液潜血反応、フッ化物洗口体験、歯科相談、親子歯みがき教室などを実施しています。（平成 24 年度 約 500 名参加）

➤げんキッズまつり

子育て支援事業「げんキッズまつり」において、エプロンシアターにより、歯みがきの大切さを伝えるとともに、中央区歯科医師会作成の歯科医療機関マップを配布して、かかりつけ歯科医を持つように啓発しています。

➤給食サービス時の口腔ケア講演会

地域の高齢者を対象に、口腔ケアに関する講話をしています。

➤介護施設職員への口腔ケア研修および実習

➤ケアマネジャーとの連絡会

介護保険関係者を対象に、口と全身との関連などの講演とともに、口腔ケアの必要性、口腔ケアの実習を盛りこんだ研修を行っています。



兵庫区

歯科に関する健康情報を区民に身近に提供できるよう、兵庫区歯科医師会が地域に根づいた歯科保健活動を行っています。



➤区民健康のつどい（兵庫区三師会主催）

区医師会・歯科医師会・薬剤師会が主催する「区民健康のつどい」において、歯科医師による講演を行っています。

（平成 24 年度：口腔外科専門医による「心療歯科」）



➤兵庫区歯科医師会『歯科健康講座』

地域福祉センターや自治会館で開催するひとり暮らし高齢者を対象とした「ふれあい給食会」において、歯科の講話をしています（年間 12 回、約 500 名参加）。

➤ふれあい兵庫 福祉・健康フェア

兵庫区社会福祉協議会・兵庫区主催の「ふれあい兵庫 福祉・健康フェア」において、歯科健康診査、歯科相談、むし歯予測テストなどを行っています。

➤介護従事者のための口腔ケア研修会

介護従事者に対して、歯科医師による口腔ケアの講話および歯科衛生士による口腔ケア実習を実施しています。

北 区

南北に長い北区の地域の特性に応じて、北区歯科医師会が、地域に密着した歯科からの健康づくりを発信しています。

北区の花 菊とスズラン



➤「いい歯の日」お口の健康フェア

北区最大規模のショッピングゾーンにおいて、いい歯の日にちなみ、お口の健康フェアを開催しています。10 周年も過ぎ、地域に定着しています。矯正専門医や社会保険神戸中央病院歯科口腔外科の協力も得て、様々な歯科相談や歯科健康診査に対応しています。

➤「歯と口の健康週間」お口の健康フェア

北神地区において、無料歯科健康診査、歯科相談、フッ化物洗口、ブラッシング指導などを行い、区民の健康増進に取り組んでいます。

➤高齢者口腔ケア講演会

高齢者の方を対象に、口腔ケアの重要性、健口体操、義歯の取り扱いなどについての講話を行っています。



長田区

長田区は、神戸市内において、むし歯を持つこどもの割合が最も高く、妊婦歯科健康診査の受診率は最も低いため、「長田区中期計画（平成23年度から5か年）」に『健口のすすめ』（ハッピーむし歯予防事業）」を位置づけ、むし歯予防対策に積極的に取り組んでいます。



➤こどものむし歯予防のための検討会議

長田区歯科医師会、神戸常盤大学、県立総合衛生学院など、区内の歯科保健関係者が集まり、対策について話し合うための検討会を、定期的に開催しています。

➤生活習慣アンケート調査の実施

➤むし歯予防啓発ちらし・パネルの作成

むし歯の原因を知るために、検討会にてアンケートを作成して調査をしました。その結果を分析して啓発ちらしを作成し（右図）、むし歯予防の啓発を行っています。

➤歯科健康教育の実施

保育所（園）、幼稚園、児童館、小学校などの歯科健康教育について、関係機関で役割分担を行い、歯科衛生士などが歯みがき指導を実施しています。

➤妊産婦のためのお口の健康ハンドブック

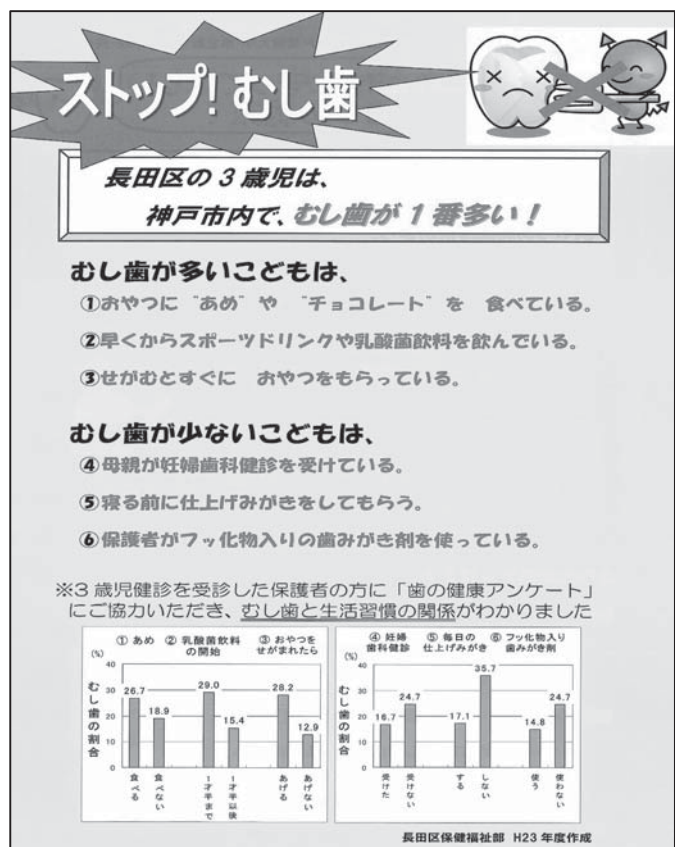
母子健康手帳の交付時に、長田区歯科医師会作成の「妊産婦のためのお口の健康ハンドブック」を配布しています。

➤長田区歯科医師会より歯ブラシの配布

1歳6か月児歯科健康診査時に、歯科医師より、こども用と仕上げみがき用歯ブラシ各1本ずつと、むし歯予防リーフレットとをあわせて、受診者全員に配布して、仕上げみがきの啓発を行っています。

➤三師会医療フォーラム

長田区三師会（医師会・歯科医師会・薬剤師会）として、定期的に講演会を開催しています。「糖尿病と歯周病について」などのテーマで、区民に意識啓発を行っています。



須磨区

須磨区歯科医師会が歯科保健啓発イベントなどを実施しています。

➤歯の健康フェスタ

「いい歯の日」関連イベントとして「歯の健康フェスタ」を開催しています。歯科健康診査をメインに 6 つの健康診査ブースを設け、フッ化物洗口、釣りゲームコーナーなどを併設し、歯科保健啓発を行っています。

(平成 24 年度 約 300 名)

➤ケアマネジャー・サービス事業者研修会

「高齢者の嚥下機能の特徴と口腔ケアについて」をテーマに研修会を実施しています。



垂水区

垂水区歯科医師会が区役所と協働して、歯科口腔保健の啓発を行っています。

➤たるみ健康セミナー

年 2 回「たるみ健康セミナー（垂水区主催）」において、区民の歯科保健向上のための講演を行っています。垂水区歯科医師会の講師が、歯と口の専門家として、小児歯科から高齢者歯科、フッ化物を応用した予防歯科、インプラント治療、介護の必要な方やがん患者の口腔ケアなど、様々な情報発信をしています。

➤めざせ 8020！たるみいい歯まつり

歯の健康の大切さを知ってもらうために「たるみ福祉健康フェア」の一環として「たるみいい歯まつり」を毎年開催しています。歯科医師会による無料歯科相談・矯正相談、口腔ケアグッズの紹介、親と子の予防歯科教室などを実施しています。また、歯科医師会が、外傷時に役立つ歯牙保存液を、区内の全ての小学校へ贈呈しました。



西 区

西区歯科医師会が高齢者を対象に歯科保健の啓発を行っています。

➤給食サービス実施時の口腔ケア出張講演会

地域での交流を主な目的として、ひとりぐらしの高齢者を対象に、地域の自治会、婦人会、ボランティアが実施する「ふれあい給食会」に出向き、口腔ケアに関する講演会を行っています。歯周病・う蝕・入れ歯などの口腔衛生、介護予防における口腔ケア・口腔機能の向上などについて、歯科医師が講話を行い、身近な質問に答えています。



全市的な取り組み

公益社団法人 神戸市歯科医師会は、市民の歯と口の健康を守るため、神戸市と協働して歯科保健医療に取り組んでいます。

● イベントなどへの参加

➤ こうべ食育フェア

こどもからおとなまで「食の大切さ」を楽しく学ぶことを目的に、毎年 6 月に開催される「こうべ食育フェア」に参加しています。「しっかり、かもう！」をテーマに、食形態の違いによる食事時間とかむ回数の変化をパネルで提示し、歯科医師によるミニ講座とクイズにて「かむ」ことの意義を情報発信するなど、来場者に分かりやすい啓発を心がけています。

➤ こうべ福祉・健康フェア

毎年 10 月に開催される「こうべ福祉・健康フェア」に参加して歯科保健の啓発をしています。「障害者と歯科治療」をメインテーマに、パネル展示、訪問歯科診療機材の展示、フッ化物洗口体験などを行っています。安心して安全な歯科医療を提供する取り組みについて、市民に理解を深めてもらえるよう啓発しています。

● こうべ福祉・健康フェア

➤ 神戸市立学校園 歯と口の保健教育

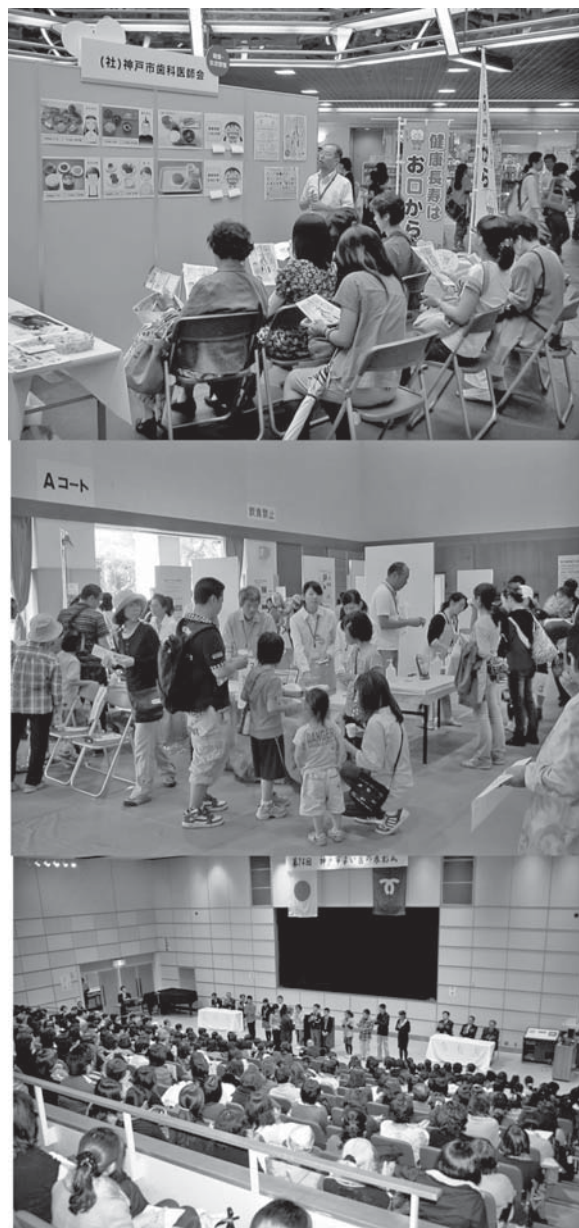
歯と口の保健教育を通して、児童生徒が生きる力を育むことを目的に指導しています。希望のある学校園を対象に、年齢に合わせた歯みがき指導をしています（平成 24 年度 25 校訪問）。

➤ 神戸市よい歯の表彰

児童生徒の歯科保健意識の向上を図るため、口腔衛生が優良な神戸市立学校園および児童生徒を表彰しています。また、「神戸市歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」入選者の披露も実施しています。

● その他の主な取り組み

こうべ市歯科センター、休日歯科診療所、歯科保健推進室などを運営するとともに、歯科健康診査事業（幼児健康診査、妊婦歯科健康診査、歯周疾患検診）などにも協力しています。



公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会では、妊婦、こどもから高齢者まで、市民の歯と口の健康を守り一生おいしく食事ができるよう活動しています。

➤ 歯と口の健康ランド

毎年 6 月の「歯と口の健康週間」に、王子動物園にて「歯と口の健康ランド」を開催しています。歯科健康診査、歯みがき指導、だ液テスト、歯科相談、フッ化物塗布、フッ化物洗口などを行い、口腔衛生の普及啓発に取り組んでいます。

➤ 学校・施設における歯科保健指導

こどもたちの健やかな成長を支援するため、「乳歯も永久歯も、むし歯のない元気な歯に育てたい！」と幼稚園、小・中学校において歯科保健指導を実施しています。

障害者施設では、歯みがき実習と個別相談を行っています。そのために、視覚的にわかりやすい媒体を工夫して作成しています。

➤ 口腔ケア研修会

「在宅療養指導」「摂食・嚥下リハビリテーション」認定歯科衛生士が、看護師、介護福祉士、介護に携わる家族などを対象に、口腔ケアについての講話と実習を行っています。

➤ 高齢者施設での口腔ケア

誤嚥性肺炎の予防のために、高齢者施設での定期的な口腔ケアに取り組んでいます。全身疾患がある方への口腔清掃および口腔機能の維持・向上なども実施しています。



参考資料

用語解説

こうべ歯と口の健康づくりプラン 策定経過

神戸市健康増進計画評価推進懇話会 委員名簿

用語解説

あ

あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター） p. 53

高齢者が住み慣れた地域で継続して生活できるよう、地域で包括的な支援が行われる体制（地域包括ケア）を構築するための中核機関であり、高齢者の総合相談窓口などの機能を担う。おおむね中学校区程度の日常生活圏域ごとに設置（78圏域に75センター）、保健師または看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーを配置している。また、神戸市では独自に見守り推進員を配置し、ひとり暮らし高齢者などへの見守り活動を行っている。平成18年度より設置。

医科歯科連携 p. 55, 56, 59

患者の情報を共有するために、医科と歯科が密に連絡を取り合うことをいう。両科の連携は、患者が適切な医療を受けるために重要。厚生労働省は、がん治療にあたってのチーム医療を推進するとともに、周術期における口腔機能管理が重要として、医科と歯科の連携を推奨している。

か

介護予防 p. 43

高齢者が介護や支援が必要な状態にならず、住み慣れた地域で継続して生活できるように、一人ひとりが元気なうちから生活に気を付けること。また、もし介護や支援が必要になっても、それ以上悪くならないように生活を工夫していくことも含む。

かかりつけ歯科医 p. 16, 17

歯の治療、歯に関する相談、定期健診など、歯と口の健康を日常的にトータルサポートしてくれる身近な歯科医師、歯科医療機関のこと。

噛ミング30（カミングサンマル） p. 22, 23

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。よくかむことは、だ液の分泌を促し、胃腸での消化・吸収を助けるとともに、「満腹中枢」を刺激し食欲を抑え、肥満予防につながることから、厚生労働省の「歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書（平成21年7月13日）」において提唱された。

ケアマネジャー（介護支援専門員） p. 52, 53, 66, 69

介護を必要とする人や家族からの相談に応じて、適切な居宅サービスや施設サービスを利用できるようケアプランを作成し、市町村、居宅サービス事業者、介護保険施設などとの連絡調整などを行う。介護を必要とする人が自立した日常生活を営むのに必要な援助に関する専門知識および技術を有している。

口腔機能（こうくうきのう） p. 43, 56

かむ（咀嚼）、食べる（摂食）、飲み込む（嚥下）、発音（発声機能）、だ液の分泌などの口の機能の総称。身体的、精神的、社会的に健康な生活を送るためには、機能の維持が重要。

口腔機能の向上（介護予防） p. 43

口腔機能を維持・向上するために、口腔機能が低下した高齢者を対象に、口腔衛生状態を良好に保ち、誤嚥性肺炎を予防するための口腔ケアの習慣を定着させることや、舌や口の体操などの機能訓練を行うなどの介護予防の取り組み。

口腔ケア p. 19, 43

狭義の口腔ケアは、歯みがきや舌苔をとる、入れ歯の手入れをするなど、口の中をきれいにして細菌を減らすことをいう。

広義の口腔ケアとは、口の機能を維持・向上するための口の体操や訓練なども含み、食べる・話すなど口の働きを保つために役立つ。

歯みがきなどの口腔清掃、義歯の手入れ、歯石除去、咀嚼・摂食・嚥下のリハビリテーションなどを通じて口腔の健康・機能を維持・増進し、生活の質の向上を目指す取り組み。

神戸市健康増進計画評価推進懇話会 p. 62

神戸市健康増進計画の策定、計画に基づく事業の実施、評価およびその他必要な事項に関して専門的な見地および市民の立場から幅広く意見を求めることを目的として組織されており、保健医療関係者、学識経験者、市民代表などにより構成されている。

神戸市地域・職域保健ネットワーク懇話会 p. 25, 37

働き盛り層の健康レベルの向上と健康寿命の延伸を図るためには、市内における地域保健と職域保健を担う組織の連携により、健康情報の共有や健康づくりのための健康教育などの保健事業を共同で実施するとともに、保健事業の実施に要する社会資源を相互に有効活用し、生涯を通じた継続的な保健サービスの提供体制を整備することが重要である。これら地域保健と職域保健との連携を図るにあたり、必要な意見交換を行うとともに、専門的な見地から幅広く意見を求める場として開催している。

誤嚥性肺炎 p. 41

口の中の細菌が、食物やだ液とともに誤って肺に入ってしまったために起こる肺炎。誤嚥性肺炎を予防するために、口腔ケアを行い、口の中の細菌を減らすことが重要。

さ

歯間清掃用具（しかんせいそうようぐ） p. 19

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、歯間ブラシなどがある。

歯垢（しこう）、プラーク p. 18

細菌の集合体で、むし歯や歯周病の原因となる。うがいでは取れないため、歯ブラシや歯間清掃用具などで、機械的に取り除く必要がある。

歯周病（ししゅうびょう）、歯周疾患（ししゅうしっかん） p. 11, 25, 44, 45

歯の周囲組織（歯肉、歯を支えている骨など）に炎症がおこる病気。むし歯とともに、歯を失う2大原因となる。口の不衛生、喫煙、歯並びの悪さ、糖尿病などがこの病気と関連している。

食育（しょくいく） p. 22, 23

さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

神戸市では、食育基本法に基づく市町村食育推進計画として、平成23年3月に「神戸市食育推進計画（第2次）」を策定し、神戸市の食育に関する基本的な事項を定め、食育を推進している。

セルフケア p. 15, 18, 19

個人が、健康の保持増進に役立つことを自分で行うこと。歯科保健の分野では、歯みがきなどの歯口清掃やフッ化物の利用、禁煙、食生活の改善などが含まれる。

8020を達成するために「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」は、車の両輪として、どちらも重要。

た

地域包括ケアシステム p. 51, 52, 53

高齢者が住み慣れた地域で、なじみの人とのつながりを大切にしながら安心して生活を受け、ニーズに応じた住宅に居住することを基本としたうえで、生活上の安全・安心・健康を確保し、医療や介護のみならず、福祉サービスを含めたさまざまな生活支援サービスが日常生活の場で適切に提供できるような地域での体制のこと（厚生労働省「地域包括ケア研究会報告書」）

は

8020（はちまるにいまる） p. 15

8020 運動とは、自分の歯で一生おいしく食べるために、「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動。智歯（親知らず）を除く 28 本の歯のうち、少なくとも 20 本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物をかみ砕くことができ、おいしく食べられることから、平成元年に厚生労働省と日本歯科医師会により提唱された。

8020 達成には、むし歯予防のためのフッ化物応用、歯周病予防のためのプラークコントロール、かかりつけ歯科医での定期健診などが重要である。

フッ化物 p. 20, 21, 29, 32

フッ素を含む化合物のこと。フッ素は自然界に広く存在する物質であり、むし歯予防を目的として、フッ素化合物を利用することをフッ化物応用という。特に歯の質を強化する効果が高いことから、世界各国でむし歯予防に利用されている。利用法としては、フッ化物塗布、フッ化物洗口、フッ化物歯みがき剤などがある。世界保健機構（WHO）や厚生労働省など国内外の専門機関がその有用性、安全性を含め推奨している。

プロフェッショナルケア p. 15, 16, 17

医師や歯科医師などの専門家による疾病予防や医療、歯科医療のことをいう。歯科保健の分野では、歯科医院にて行う歯科健康診査、歯みがき指導、歯石除去などの専門的口腔ケア、フッ化物塗布などが含まれる。

8020 を達成するために「プロフェッショナルケア」と「セルフケア」は、車の両輪として、どちらも重要。

ま

むし歯（う蝕） p. 11, 28, 31

口の中のむし歯菌が糖を利用して酸を作り、その酸によって歯が溶ける病気。自然にはなおらない。歯周病と並び、歯を失う 2 大原因。口の中をきれいに保つ、甘いものを控える、フッ化物を応用するなど、日頃から気をつけることで予防することができる。

こうべ歯と口の健康づくりプラン 策定経過

平成 25 年 7 月 10 日 平成 25 年度第 1 回神戸市健康増進計画評価推進懇話会

《議 題》 「(仮称) こうべ歯と口の健康づくりプラン (案)」について

平成 25 年 10 月 15 日～11 月 14 日 神戸市民意見の募集

《内 容》 「(仮称) こうべ歯と口の健康づくりプラン (案)」について

平成 26 年 1 月 29 日 平成 25 年度第 2 回神戸市健康増進計画評価推進懇話会

《議 題》 「(仮称) こうべ歯と口の健康づくりプラン (最終案)」について

平成 26 年 3 月 「こうべ歯と口の健康づくりプラン」策定

神戸市健康増進計画評価推進懇話会委員名簿

所属・役職等	委員名
健康保険組合連合会兵庫連合会 常務理事	荒 木 育 夫
神戸学院大学栄養学部 教授	池 田 小夜子
第8期市政アドバイザー	石 原 恵 美
NPO法人神戸アスリートタウンクラブ 理事長	一 北 保五郎
一般社団法人神戸市薬剤師会 会長	伊 藤 清 彦
一般社団法人神戸市老人クラブ連合会 理事長	大 辻 正 忠
神戸市PTA協議会 会長	加 地 幸 夫
株式会社神戸新聞社 論説委員長	桜 間 裕 章
神戸市自治会連絡協議会 副会長兼事務局長	佐々木 利 雄
料理研究家	白 井 操
公益社団法人神戸市歯科医師会 会長	住 谷 幸 雄
健康こうべ21市民推進員	都 築 いく子
公益社団法人兵庫県看護協会 会長	中 野 則 子
神戸市学校保健会 副会長	根 岸 恒 夫
NPO法人KOBEBE子育てネット 理事長	人 羅 亜矢子
一般社団法人神戸市医師会 会長	本 庄 昭
社会福祉法人神戸いのちの電話 事務局長	正 岡 茂 明
神戸西労働基準監督署 署長	松 本 守 生
神戸市婦人団体協議会 副会長	山 名 静 子
国立大学法人神戸大学大学院人間発達環境学研究科 教授	山 口 泰 雄
国立大学法人神戸大学 名誉教授	横 野 浩 一
生活協同組合コープこうべ第1地区本部 組織統括	吉 村 恵理子

平成25年度 第1回神戸市健康増進計画評価推進懇話会については、神戸市健康増進計画評価推進懇話会要綱第6条「関係者の出席」に基づき関係者を招請

関係者

神戸常盤大学短期大学部口腔保健学科 教授	足 立 了平
----------------------	--------



歯と口の健康づくりプラン

平成 26 年 3 月発行

編集・発行 〒650-8570

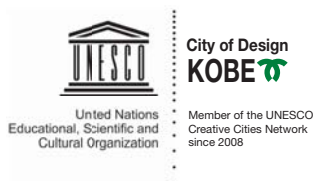
神戸市中央区加納町 6 丁目 5 番 1 号

神戸市保健福祉局健康部地域保健課

TEL (078) 322-6520 FAX (078) 322-6052

神戸市広報印刷物登録 平成 25 年度第 364 号

広報印刷物規格 A - 1 類



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。