

4 たばこ

自分の身体の健康と、まわりの人の健康を、たばこの害から守ります。

- たばこは、いったん吸い始めると、「やめたいが、やめられない」という身体的依存性が生じます。
- たばこの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素など、発がんや老化などをもたらす 200 種類以上の有害物質が含まれており、がんばかりでなく、心筋梗塞、脳卒中、肺気腫、胃潰瘍、骨粗しょう症、歯周疾患など、多くの病気の原因になっています。
- 喫煙者本人への健康影響ばかりでなく、受動喫煙⁵による周囲の人々への健康影響も大きな問題です。特に乳幼児は、受動喫煙によって未熟な気管支や肺が刺激され、ぜん息などを引き起こす原因にもなります。
- 妊娠中の喫煙や受動喫煙は、体重や身長の小さな赤ちゃんが生まれる原因になり、生まれてからの心身の発達にも大きな影響を与えます。
- 未成年者の喫煙は、成人よりも健康への影響が大きいばかりでなく、シンナー、覚せい剤、麻薬などの薬物常用へのきっかけになっていると指摘されています。
- 欧米先進各国では、国民の喫煙率を下げるために、たばこ対策が積極的に進められています。一方、我が国では、広告の規制が緩やかなこと、自動販売機の数が多いこと、たばこの価格が安いことなど、たばこが入手しやすい環境にあり、対策の遅れが指摘されています。

⁵ 受動喫煙：たばこの煙は、喫煙者が吸い込む「主流煙」と、火のついた部分から立ちのぼる「副流煙」とに区別されます。副流煙は、フィルターを通していない分、主流煙よりも目や鼻への刺激が強く、有害物質も 3～5 倍多く含まれています。たばこを吸わない人が、周りの人の喫煙によって、自分の意志と関係なく、たばこの煙（「環境たばこ煙」といいます）を吸い込むことを受動喫煙といいます。環境たばこ煙は、その約 85%が副流煙由来で、残りの約 15%が喫煙者の吐き出す主流煙（呼出煙）です。

千葉市の現状

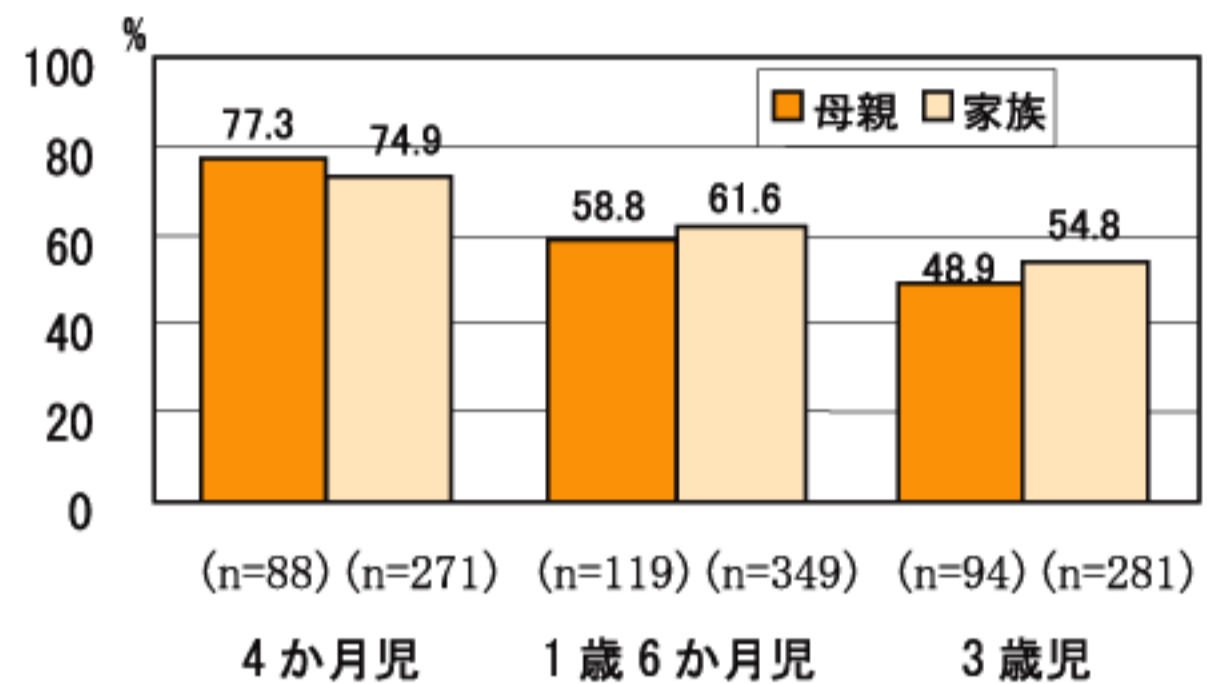
現 状	デ ー タ
<p>①喫煙者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ^{はたち}20歳前から喫煙を始める人が多い。 ・ 男女とも、若い世代の喫煙率が高い。 ・ 禁煙したいと考えている喫煙者は、30代男性で約4割、20代女性で約6割を占めている。 	<p>・ 20代の喫煙者の喫煙開始年齢 *1</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="945 593 1512 979"> <p>20代男性 (n=244)</p> </div> <div data-bbox="1554 593 1848 979"> <p>20代女性 (n=230)</p> </div> </div> <p>・ 年齢階級別喫煙率 *2</p> <p>・ 喫煙者の意識 *2</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="924 1602 1533 2018"> <p>30代男性 (n=55)</p> </div> <div data-bbox="1554 1602 1848 2018"> <p>20代女性 (n=23)</p> </div> </div>
<p>②受動喫煙</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 乳幼児をもつ母親の喫煙率が高く、乳幼児の受動喫煙が多い。 	<p>・ 乳幼児をもつ母親の喫煙率 *1</p>

・乳幼児の前で喫煙しないように心がけている母親や家族の割合は、子どもが成長するにつれて少なくなる。

・家庭での、妊婦の受動喫煙が多い。

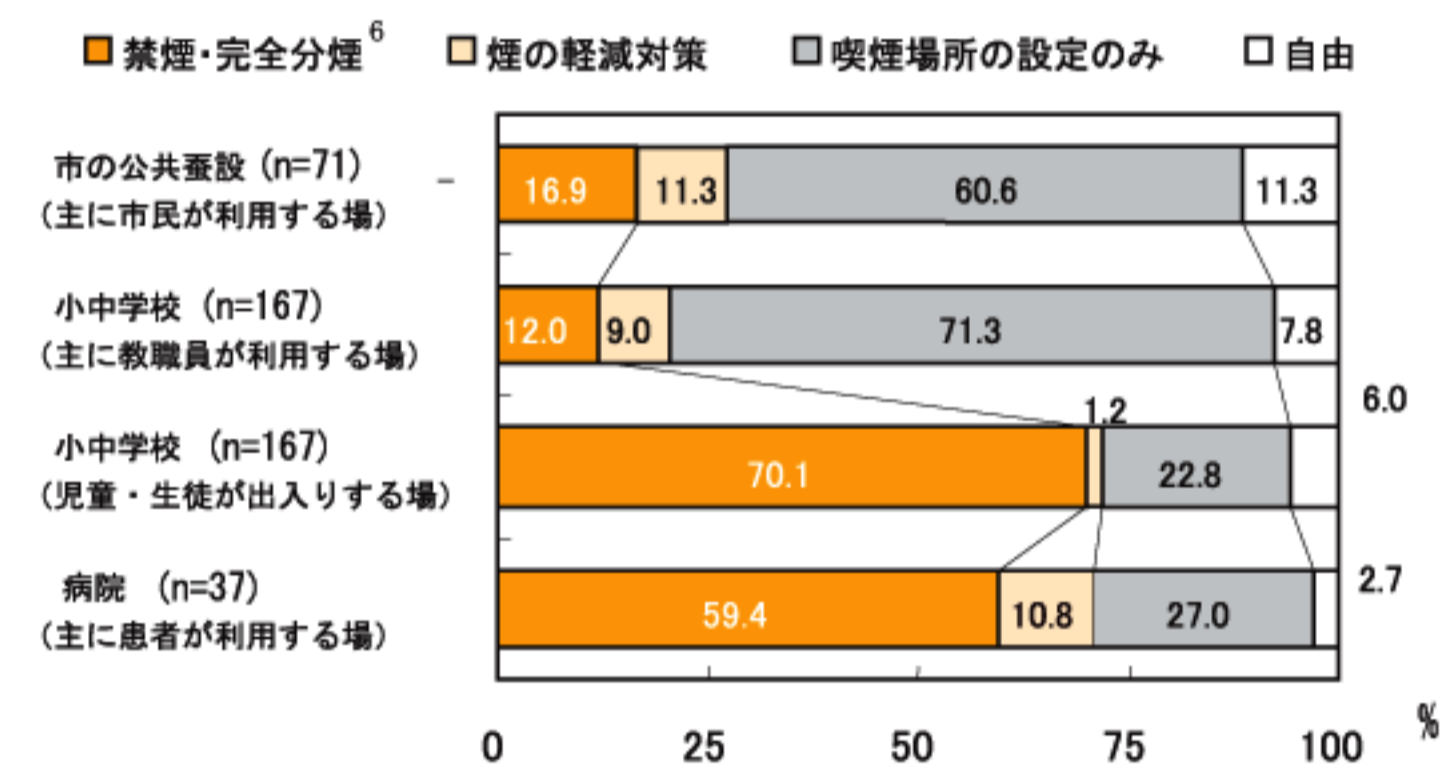
・公共施設・学校・医療機関での禁煙・分煙対策が不十分である。

・喫煙者のうち、子どもの前で喫煙しないように心がけている母親及び家族の割合 *1



・妊婦のいる家庭の 34.4%で、家族（夫や同居者）が妊婦の前で喫煙している。*3

・各施設の禁煙・分煙状況 *4



*1 平成13年度 4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査時調査

*2 平成12年 千葉市食生活等実態調査

*3 平成13年度 母親&父親学級調査, 4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査時調査

*4 平成13年 たばこ対策(禁煙・分煙)状況調査

健康課題

○本市の喫煙率は、全体として国や県より高い傾向にあり、特に30代男性、20代女性の喫煙率が高いことが特徴です。

○20代の喫煙者の約半数は、^{はたち}20歳前からたばこを吸い始めており、未成年のうちたばこを吸い始めることが、若い世代の喫煙率の高さにつながっていると考えられます。

○受動喫煙による害から、周囲の人、特に乳幼児や妊婦を守ることが求められています。

○公共施設や教育の場である学校、また医療機関等では、積極的に禁煙・分煙対策を進めることが求められています。

⁶ 完全分煙：空間的に完全に区分された喫煙場所を設置すること。または、喫煙場所に分煙機器等を設置することにより、完全に煙が流れ出ない状況をつくり出すことです。

健康目標

①喫煙者対策

○20歳^{はたち}になる前からたばこを吸ってはいけません。

指標	現状	2010年の目標
中高生の喫煙経験者の割合	(今後調査)	なくす

○たばこをやめたいと思う人を増やし、禁煙を達成できるようにサポートします。

指標	現状	2010年の目標
たばこを吸わない人の割合	30代男性 38.9% 20代女性 72.9%	60%以上 80%以上
妊娠中・授乳中の人の喫煙率	(今後調査)	なくす
保健所・保健センター等で禁煙指導・相談を受けた人の数	(今後調査)	増加

②受動喫煙対策

○乳幼児や妊婦の前でたばこを吸うのはやめましょう。

指標	現状	2010年の目標
乳幼児をもつ母親の喫煙率	20～24歳 41.5% 25～29歳 25.7%	10%以下
乳幼児の前で喫煙しないように心がけている母親や家族の割合	母親 家族 4か月児 77.3% 74.9% 3歳児 48.9% 54.8%	100%
妊婦の前でも喫煙する家族のいる家庭の割合	34.4%	なくす

○公共施設・学校等での分煙・禁煙対策を推進します。

指標	現状	2010年の目標
市の公共施設（主に市民が利用する場）での禁煙・完全分煙の実施率	16.9%	100%
小中学校（主に教職員が利用する場）での禁煙・完全分煙の実施率	12.0%	100%
小中学校（児童・生徒が出入りする場）での禁煙・完全分煙の実施率	70.1%	100%
病院（主に患者が利用する場）での禁煙・完全分煙の実施率	59.4%	100%

健康目標実現に向けた取り組み

◆市民自らの取り組み

- 未成年者は、たばこを吸いません。また、友だちにすすめません。
- 妊娠を予定したら、たばこは吸いません。また、妊娠中・授乳中はたばこを吸いません。
- 次のようなところでは、たばこを吸いません。
 - *妊婦・乳幼児・未成年者の前
 - *病院や診療所の中
 - *学校の子どもが出入りするスペース
 - *喫煙場所以外
- 歩きたばこやポイ捨てはしません。
- たばこの害や依存性について、あらゆる機会を通じて知るようにします。
- 禁煙希望者は、禁煙教室、個別健康教育、禁煙外来等を利用して、禁煙を成功させます。
- 未成年者には、たばこを売りません。

◆市民を支える取り組み（市、関係機関・団体等の取り組み）

<喫煙に関する意識の普及啓発>

- 各種保健事業の場やホームページを通じて、あるいは地域保健推進員・食生活改善推進員等の協力を得て、たばこの害について周知していきます。

(保健福祉局, 保健所・保健センター)

- 各種イベントでたばこの問題について取り上げたり、禁煙を実行している施設や事業所等の取り組みを紹介し、たばこ対策を広めます。

(保健福祉局)

<喫煙者への対策>

- 個別健康教育等の場で禁煙指導を行います。また、たばこをやめたいと思う人向けに、禁煙外来を紹介したり、禁煙サポートに関する情報を提供します。

(保健所・保健センター, 健康増進センター)

- 国・県・民間等が行う、たばこ対策に関する研修会に職員を積極的に参加させ、禁煙指導内容の向上を図ります。

(保健福祉局, 健康増進センター)

- 喫煙の害に関する研修会を実施し、疾病の背景にある喫煙の影響を考慮して、禁煙指導を実施します。

(医療関係団体, 医療機関)

<未成年者及び妊婦の喫煙と受動喫煙の防止>

- 各種母子保健事業の機会に、乳幼児・妊婦・胎児の受動喫煙の害について啓発を図ります。

(保健所・保健センター)

- 小中学生、高校生や妊婦・授乳中の母親の喫煙の実態について、学校や医療機関の協力を得て調査するとともに、未成年者及び妊娠中・授乳中の喫煙をなくすための普及啓発やキャンペーン等を実施します。

(保健福祉局, 保健所・保健センター, 教育委員会・学校)

- 教職員等の指導者研修会を充実するなどして、児童・生徒への喫煙防止教育を強化します。

(教育委員会・学校)

- 思春期保健対策事業でたばこの害について教育するほか、学校での文化祭や大学祭等で、たばこ問題を取り上げるように働きかけます。

(保健所・保健センター)

- たばこ販売は、年齢を確認して対面販売を行うよう、推進します。

(関係各局)

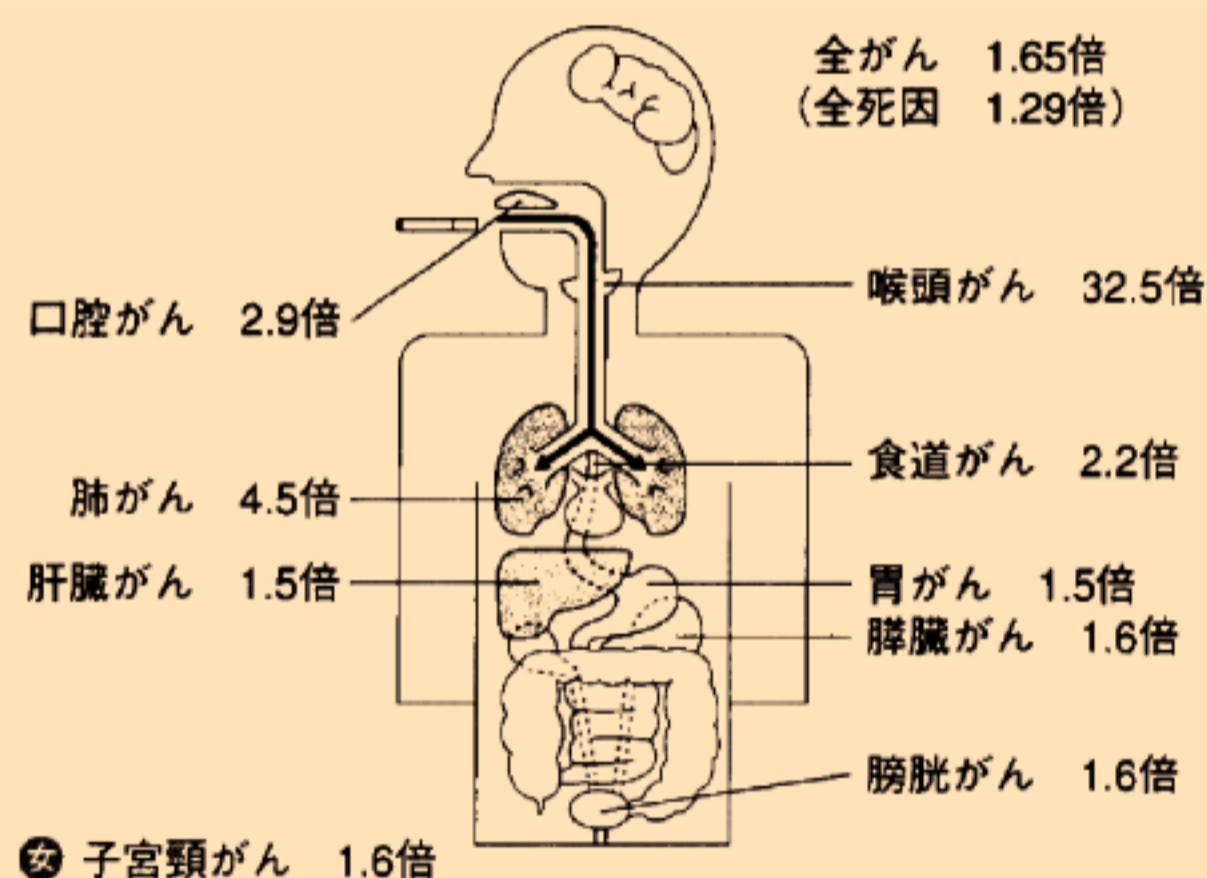
<分煙の推進>

- 市公共施設での分煙対策を進めます。 (関係各局)
- 市公共施設・学校・医療機関・事業所等に対して、分煙方法やたばこの健康影響についての情報を提供します。 (保健所・保健センター)
- 患者の出入りするスペースでの禁煙を徹底します。特に、産科や小児科の診療所では、施設全体を禁煙にします。 (医療機関)
- 子どもや保護者が出入りするスペースの禁煙及び教職員の利用するスペースでの完全分煙や禁煙を徹底します。 (教育委員会・学校)
- 事業所内の分煙対策を進めます。また、雇用主は従業員を対象に、たばこの健康影響について啓発します。 (事業所)
- 飲食店やホテル等における禁煙・分煙対策に取り組みます。 (保健所, 関係団体)

コラム

喫煙は多くのがんと深い関係があります

非喫煙者と比較した喫煙者の
がんによる死亡の危険性 (男)



厚生省 平成9年版 厚生白書より

5 アルコール

お酒は、適量やルールを守り、楽しく飲みます。

- 適度な飲酒は、ストレスをやわらげたり、コミュニケーションを円滑にするなどの効用があります。しかし、飲み過ぎると、肝機能障害、糖尿病、高血圧など、多くの生活習慣病を引き起こすもとにもなり、また、家庭崩壊につながる疾病であるアルコール依存症⁷になる危険性も高くなります。さらに、妊娠中の母親の飲酒は、生まれてくるあかちゃんの心身の発達に影響を与えます。
- 日本人の約半数は、アルコールに弱い体質であることが、医学的に証明されています。他人に無理にアルコールをすすめることや、急性アルコール中毒の危険性のある若い人たちのイッキ飲みなどの行為は、厳に慎まなければなりません。
- 未成年で飲酒を始めると、アルコール依存症になりやすいことが知られています。大人、特に親が子どもに気軽にアルコールをすすめることは、大きな問題です。
- 我が国は、酔っぱらうことに寛容すぎる社会であるといわれています。欧米各国でアルコール消費量が減少傾向にある中で、我が国のアルコールの消費量は、この20年間で2倍以上増加しています。また、酒類自動販売機の数が多いこと、広告に規制がないことなどは、未成年者の飲酒を促進させる点で問題であると指摘されています。

⁷ アルコール依存症：精神的、身体的にアルコールへの依存に陥り、「何としてでもお酒を飲みたい」という強烈な欲求があり、アルコールを断つと離脱症状がみられるような状態です。

千葉市の現状

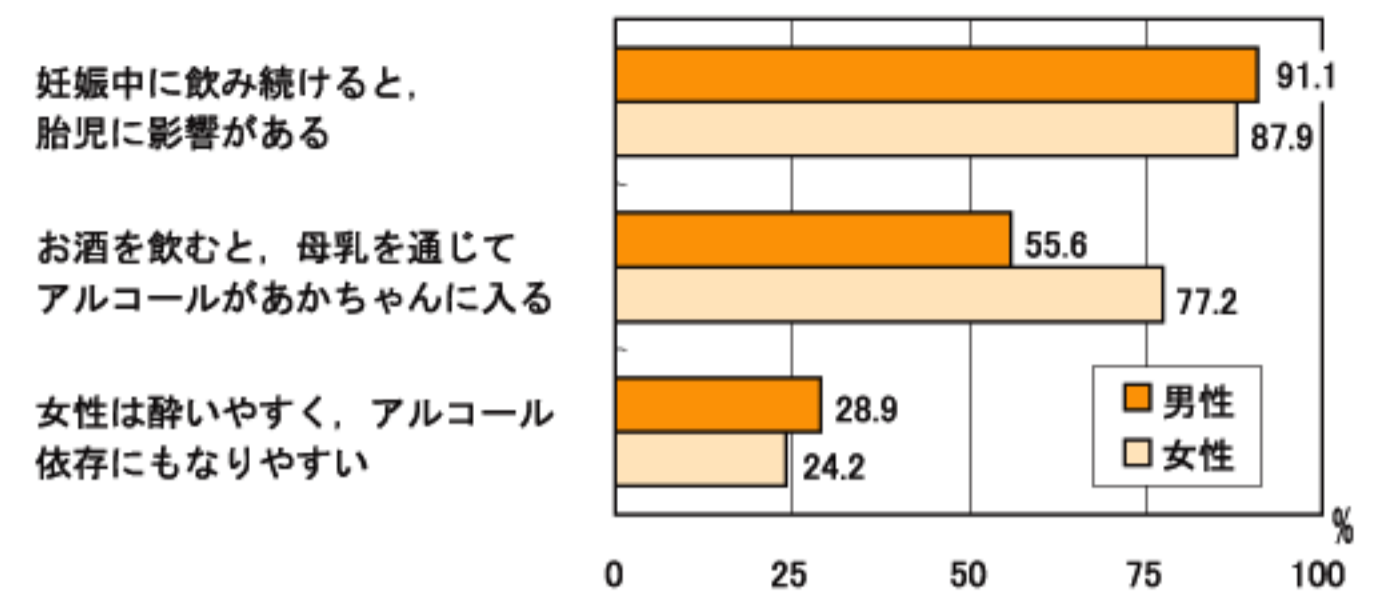
現 状	デ ー タ																				
<p>①飲酒量</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中高年の男性に、適量を超えた飲酒をしている人が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日飲酒する（休肝日⁸ なし）男性の割合 *1 N=479 <table border="1"> <caption>毎日飲酒する（休肝日なし）男性の割合</caption> <thead> <tr> <th>年代</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30代</td> <td>25.6</td> </tr> <tr> <td>40代</td> <td>46.0</td> </tr> <tr> <td>50代</td> <td>40.4</td> </tr> <tr> <td>60代</td> <td>36.8</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ・男性の多量飲酒者⁹の割合 *1 <table border="1"> <caption>男性の多量飲酒者の割合</caption> <thead> <tr> <th>年代</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30代</td> <td>5.6</td> </tr> <tr> <td>40代</td> <td>10.4</td> </tr> <tr> <td>50代</td> <td>6.4</td> </tr> <tr> <td>60代</td> <td>4.4</td> </tr> </tbody> </table>	年代	割合 (%)	30代	25.6	40代	46.0	50代	40.4	60代	36.8	年代	割合 (%)	30代	5.6	40代	10.4	50代	6.4	60代	4.4
年代	割合 (%)																				
30代	25.6																				
40代	46.0																				
50代	40.4																				
60代	36.8																				
年代	割合 (%)																				
30代	5.6																				
40代	10.4																				
50代	6.4																				
60代	4.4																				
<p>②20歳前・妊娠中・授乳中の飲酒</p> <ul style="list-style-type: none"> ・^{はたち}20歳前の飲酒経験者が多い。 ・妊娠中に飲酒する女性が多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・中高生の過去1年間の飲酒経験者の割合 *2 N=3,905 <table border="1"> <caption>中高生の過去1年間の飲酒経験者の割合</caption> <thead> <tr> <th>学年</th> <th>男子 (%)</th> <th>女子 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中学2年</td> <td>47.7</td> <td>42.5</td> </tr> <tr> <td>高校2年</td> <td>73.1</td> <td>67.2</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ・量や回数は減らしているが、妊娠中に26.0%の人が飲酒している。 *3 	学年	男子 (%)	女子 (%)	中学2年	47.7	42.5	高校2年	73.1	67.2											
学年	男子 (%)	女子 (%)																			
中学2年	47.7	42.5																			
高校2年	73.1	67.2																			

⁸ 休肝日：アルコールは肝臓で分解されます。毎日アルコールを飲み続けると、休みなく肝臓が働きつづけなければならず、やがて肝臓が障害されてきます。そのため、1週間に2日くらいは飲まない日（休肝日）をつくる必要があります。

⁹ 多量飲酒者：日本酒に換算して毎日3合以上（純アルコールにして1日平均約60g以上）飲む人のことです。日本酒1合以内（純アルコール1日平均20g以内）の飲酒が「節度ある適度な飲酒」といわれています。なお、日本酒1合は、およそビール 大びん1本、ウイスキー ダブル1杯、焼酎 0.5合、ワイン グラス2杯に相当します。

・飲酒による女性への健康影響について正しい知識をもつ人が少ない。

・飲酒による女性への健康影響について知っている人の割合 *3



*1 平成 12 年 千葉市食生活等実態調査

*2 平成 13 年 青少年とタバコ等に関する調査研究報告書（総務庁青少年対策本部）

*3 平成 13 年度 母親&父親学級時調査

健康課題

○中高年の男性に、適量を超えて多量飲酒する人が多く、生活習慣病やアルコール依存症を予防する観点から問題となっています。

○女性の飲酒について、正しい知識をもつ人が少なく、妊娠中に飲酒する女性が多いことが問題です。

○20歳前からの飲酒をなくし、子どもを酒害から守る必要があります。

○子どもにアルコールを飲ませないことはもちろん、一人ひとりが適量を守り、人には無理にアルコールをすすめない等のルールを守り、アルコールと賢く楽しくつきあえる人が増えることが望まれます。

コラム

アルコールに弱い日本人

日本人を含むモンゴロイド系の人種には、白人や黒人と異なり、生まれつきアルコールに弱い体質の人が大勢います。これは、アルデヒド脱水素酵素（ALDH）と呼ばれる、アルコールの分解に関わる酵素の働きが、弱いか全く欠けているためです。日本人の約 40%はこの酵素の働きが弱く、4%は全く欠けている、いわゆる「飲めない」人たちです。これらの体質は一生変わることはなく、いくら努力してみてもアルコールに強くはなりません。この体質は、消毒用アルコールを使ったパッチテストによって確認することができます。

酵素の働きが弱い人たちは、酔いながらもある程度は飲めるため、不完全なアルコール代謝の結果、臓器障害を起こしやすいといわれています。

また女性は、ホルモンの関係や、身体の水分量等の関係で、同じアルコール量でも男性より血中濃度が上がりやすく、酔いが回りやすいことが知られています。高齢者も、加齢とともに身体の水分量が減少する関係で、血中アルコール濃度が高くなりやすくなってきます。

健康目標

①飲酒量

○アルコールを飲むときは、一人ひとりが自分の適量を守りましょう（特に40～50代の男性）。

指 標	現 状	2010年の 目 標
毎日飲酒する男性の割合	40代 46.0% 50代 40.4%	30%以下
男性の多量飲酒者（日本酒換算毎日3合以上）の割合	40代 10.4% 50代 6.4%	5%以下

②20歳前・妊娠中・授乳中の飲酒

○20歳^{はたち}前・妊娠中・授乳中の飲酒をなくしましょう。

指 標	現 状	2010年の 目 標
中高生の飲酒経験者の割合	(今後調査)	なくす
妊娠中に飲酒する人の割合	26.0%	なくす

コラム

アルコール依存症の自己チェック

あなたは最近6か月以内に こんなことがありましたか？

- 酒が原因で大切な人（家族や友人）との人間関係にひびがはいったことがある。
- せめて今日だけは酒を飲むまいと思っても、つい飲んでしまうことが多い。
- 周囲の人（家族、友人、上司）から大酒のみと非難されたことがある。
- 適量でやめようと思っても、つい酔いつぶれるまで飲んでしまう。
- 酒を飲んだ翌日、前夜のことをとところどころ思い出せないことがしばしばある。
- 休日には、ほとんどいつも朝から酒を飲む。
- 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったことがときどきある。
- 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断されたり、その治療を受けたことがある。

(久里浜式アルコール依存症スクリーニングテストより抜粋)

このうち1項目でも該当する方は、正式なスクリーニングテストを受けてみることをお勧めします。

(問い合わせ先：保健所またはこころの健康センター)

※日本酒に換算して1日4合以上を、10年間毎日飲み続けると、アルコール依存症になるといわれています。女性は、その半分くらいの短期間で発症します。また、未成年者では2年間くらいと、非常に短期間に依存が始まり、治療も困難となります。

健康目標実現に向けた取り組み

◆市民自らの取り組み

- 大人は，未成年者にアルコールをすすめません。
- 未成年者はアルコールを飲みません。また，友だちにすすめません。
- 妊娠中・授乳中は飲酒しません。
- 自分の適量を守り，また，休肝日を設けます。イッキ飲みはしません。
- 飲酒の場で，無理に他人にアルコールをすすめません。
- 適量を超えた飲酒による害や依存症について，あらゆる機会を通じて知るようにします。
- 未成年者には，アルコールを売りません。

◆市民を支える取り組み（市，関係機関・団体等の取り組み）

<飲酒に関する意識の普及啓発>

- 各種保健事業の場やホームページを通じて，あるいは地域保健推進員・食生活改善推進員等の協力を得て，節度ある適度な飲酒の普及に努めるほか，未成年者にはアルコールをすすめないよう啓発します。
(保健福祉局，保健所・保健センター)
- 各種保健事業の機会を通じて，妊娠中・授乳中の飲酒による子どもへの影響や，適量を超えた飲酒による健康影響について啓発を図ります。
(保健所・保健センター)
- アルコールの害について，視聴覚教材等を活用して教育の充実を図ります。また，保護者や地域社会に，未成年者の飲酒の害について啓発します。
(教育委員会・学校)
- 思春期保健対策事業で教育に努めるほか，高校等で行う飲酒防止教育に協力します。また，大学等に対し，急性アルコール中毒やアルコール依存症について啓発を図ります。
(保健所・保健センター)
- アルコール販売は，年齢を確認して対面販売を行うよう，推進します。
(関係各局)

<多量飲酒への対策>

- 健診結果に応じて，必要な人に対してアルコールの害について指導します。
(健康増進センター)
- アルコール依存症に関する相談に応じます。また，治療機関等に関する情報を提供します。
(こころの健康センター)
- アルコール依存症関連の研修を実施し，疾病の背景としてアルコールの影響を念頭におき，必要に応じて禁酒を指導します。
(医療関係団体，医療機関)

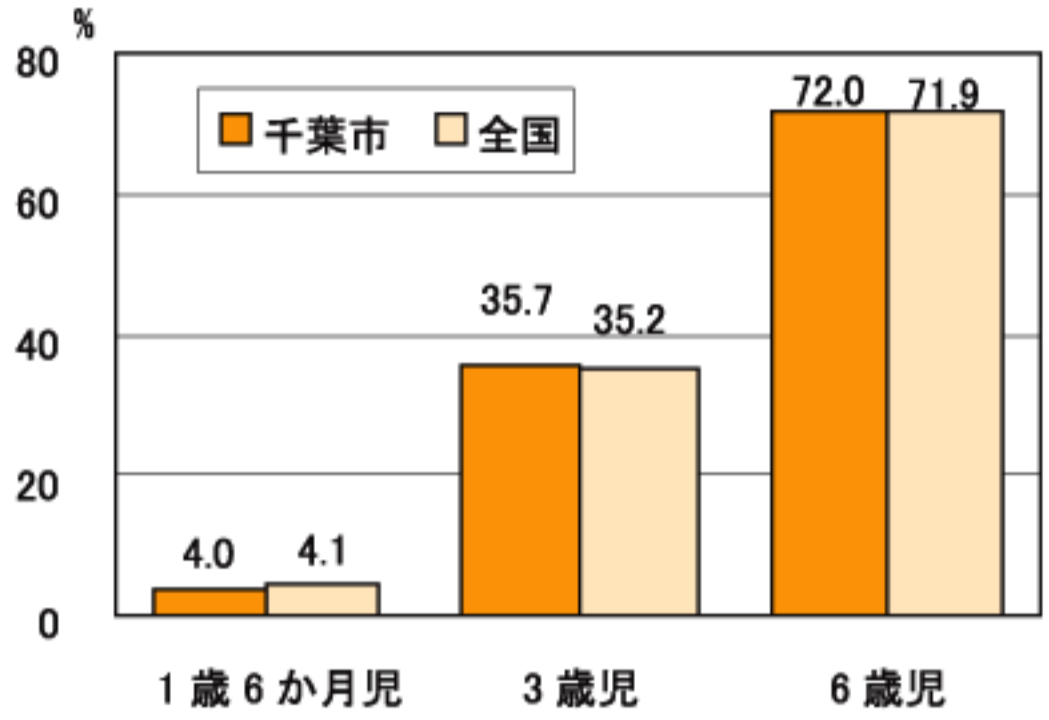
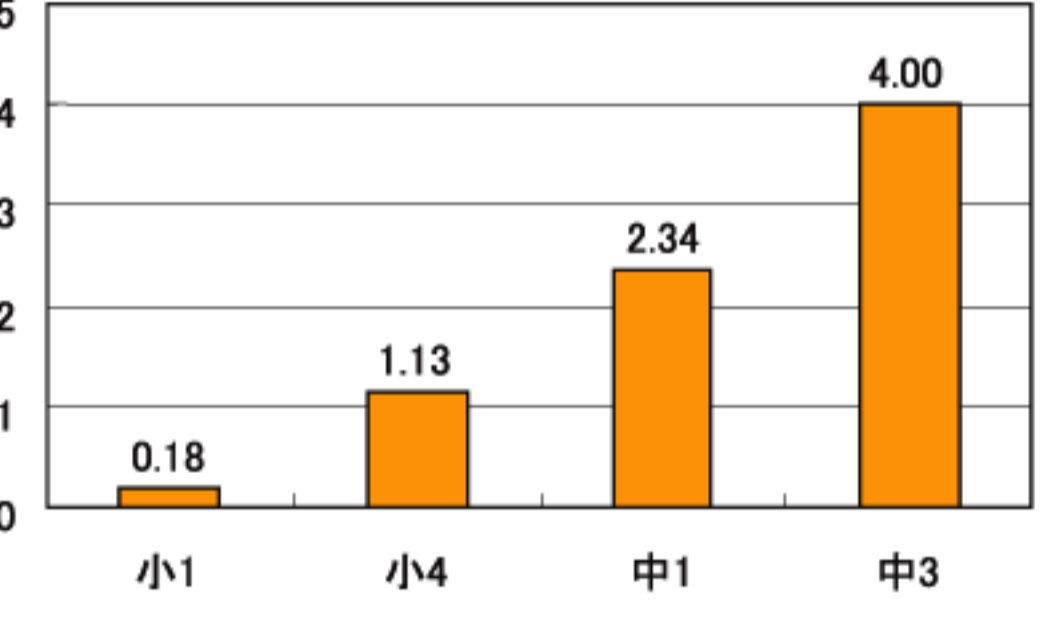
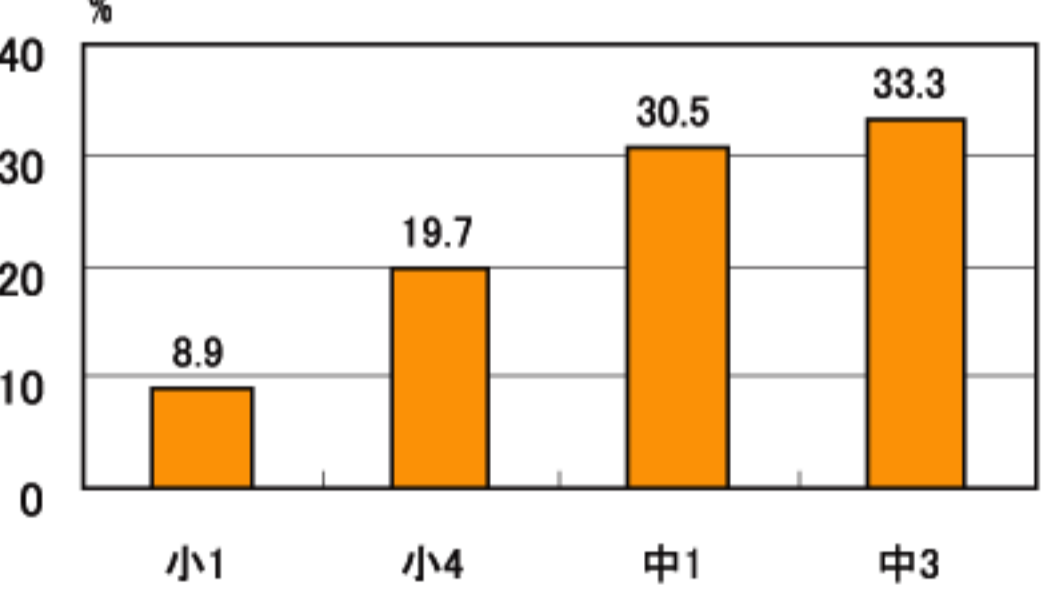
6 歯の健康

健康な毎日を送る第一歩として、歯と歯ぐきの健康づくりに家族みんなで取り組みます。

- よくかむことは、消化を助けるだけでなく肥満の予防にもなり、また、脳の働きを良くするともいわれています。
- 一生使える丈夫な永久歯や良い歯並びをつくるには、乳幼児期から、歯と歯ぐきの健康を守り、バランスのとれた食習慣や、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。
- 歯と歯ぐきの手入れを怠ると、むし歯ばかりでなく、歯周病¹⁰にもなりやすくなります。歯周病は、軽いうちであれば、歯と歯ぐきの手入れをすることによって元に戻ります。しかし、進行すると歯が抜けてしまう原因となり、よくかめなくなって、食生活にも悪影響が出ます。
- 国民が80歳まで自分の歯を20本以上保つよう、8020（ハチマルニイマル）運動が全国的に推進されていますが、現状では、60歳以上の人の過半数は達成が困難な状況にあります。若い頃から歯と歯ぐきの健康を守ることで、はじめて「8020」が達成できます。

¹⁰ 歯周病：歯肉炎と歯周炎の2つを合わせて、歯周病といいます。歯肉炎は歯ぐきに炎症がある状態で、歯ぐきがむずがゆかったり、出血しやすくなります。歯肉炎が進行すると歯周炎になり、歯と歯ぐきの間に「歯周ポケット」というすき間ができ、さらに進むと「歯槽骨」が溶けてきます。歯周炎が重症化すると、化膿したり口臭がひどくなり、歯がぐらぐらしてきます。放置すると、最後には歯が抜けてしまいます。

千葉市の現状

現 状	デ ー タ																				
<p>①乳幼児期（就学前）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・むし歯のある幼児の割合は、全国とほぼ同様に年齢が上がるにつれて増え、6歳では7割を超える。 ・フッ化物歯面塗布¹¹を受けたことのある3歳児の割合は、約3割と少ない。*2 ・仕上げ歯磨き¹²がされていない1歳6か月児の割合は、約1割である。*3 ・甘味食品を頻回摂取する1歳6か月児が、約1割いる。*3 	<p>・むし歯のある子どもの割合 *1</p>  <table border="1"> <caption>むし歯のある子どもの割合</caption> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>千葉市 (%)</th> <th>全国 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1歳6か月児</td> <td>4.0</td> <td>4.1</td> </tr> <tr> <td>3歳児</td> <td>35.7</td> <td>35.2</td> </tr> <tr> <td>6歳児</td> <td>72.0</td> <td>71.9</td> </tr> </tbody> </table>	年齢	千葉市 (%)	全国 (%)	1歳6か月児	4.0	4.1	3歳児	35.7	35.2	6歳児	72.0	71.9								
年齢	千葉市 (%)	全国 (%)																			
1歳6か月児	4.0	4.1																			
3歳児	35.7	35.2																			
6歳児	72.0	71.9																			
<p>②学齢期（小中学生）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学齢期のむし歯の数は、学年が上がるにつれて増え、中学3年生は一人平均で4本のむし歯がある。 ・歯ぐきに異常がある児童・生徒の割合は、学年が上がるにつれて増え、中学3年生では、3人に1人に達する。 	<p>・小中学生の永久歯のむし歯の一人平均本数 *4</p>  <table border="1"> <caption>小中学生の永久歯のむし歯の一人平均本数</caption> <thead> <tr> <th>学年</th> <th>千葉市 (本)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小1</td> <td>0.18</td> </tr> <tr> <td>小4</td> <td>1.13</td> </tr> <tr> <td>中1</td> <td>2.34</td> </tr> <tr> <td>中3</td> <td>4.00</td> </tr> </tbody> </table> <p>(全国：中1=2.61本)</p> <p>・歯ぐきに異常がある小中学生の割合 *4</p>  <table border="1"> <caption>歯ぐきに異常がある小中学生の割合</caption> <thead> <tr> <th>学年</th> <th>千葉市 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小1</td> <td>8.9</td> </tr> <tr> <td>小4</td> <td>19.7</td> </tr> <tr> <td>中1</td> <td>30.5</td> </tr> <tr> <td>中3</td> <td>33.3</td> </tr> </tbody> </table>	学年	千葉市 (本)	小1	0.18	小4	1.13	中1	2.34	中3	4.00	学年	千葉市 (%)	小1	8.9	小4	19.7	中1	30.5	中3	33.3
学年	千葉市 (本)																				
小1	0.18																				
小4	1.13																				
中1	2.34																				
中3	4.00																				
学年	千葉市 (%)																				
小1	8.9																				
小4	19.7																				
中1	30.5																				
中3	33.3																				

¹¹ フッ化物歯面塗布：むし歯予防の目的で、歯科医師や歯科衛生士が歯の表面にフッ化物溶液を塗ることです。

¹² 仕上げ歯磨き：幼児が自分で歯を磨いた後に、保護者が磨き残しをチェックし、磨きなおすことです。

③成人期

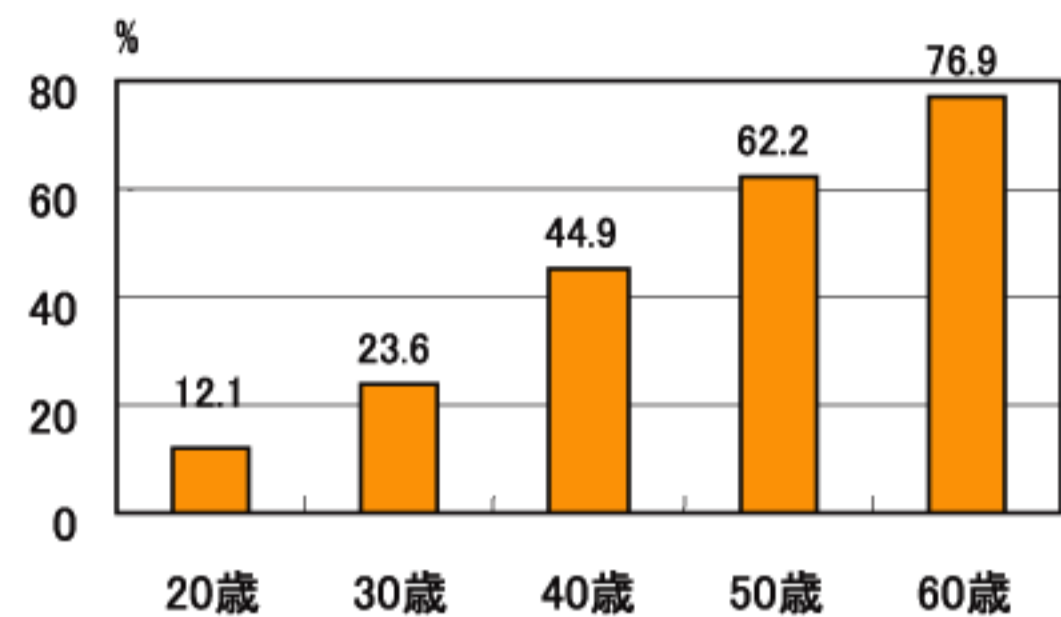
・歯周炎を有する人の割合は年齢が上がるにつれて増え、60歳では70%以上に達する。

・年齢が上がるにつれて歯の本数が減り、60歳では一人平均21本まで落ち込む。

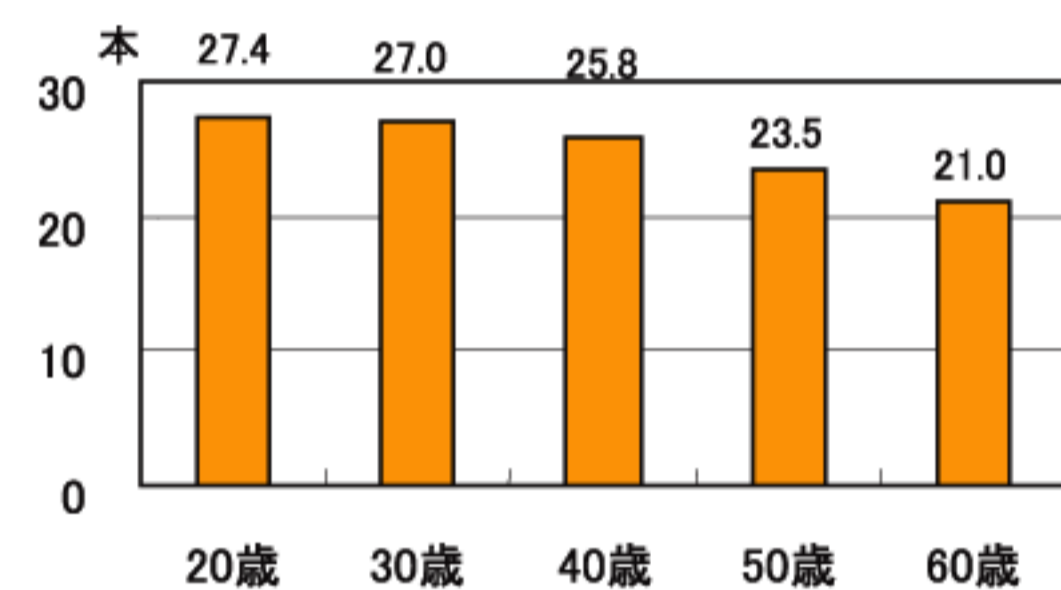
・歯間部清掃用器具¹³を使用する習慣が十分に普及していない。

・定期的に歯科健診を受けるという習慣が定着していない。

・歯周炎を有する人の割合 *5



・成人の一人平均の歯の数 *5



・歯間部清掃用器具使用者の割合 (20~59歳) *5
全体 39.5%, 男性 34.3%, 女性 44.5%

・定期的に歯科健診を受けている者の割合 *5
全体 9.1%, 男性 7.1%, 女性 11.0%

- *1 千葉市：平成12年度 1歳6か月児・3歳児健康診査結果，学校における定期健康診断結果，全国：厚生労働省児童家庭局母子保健課資料
- *2 平成13年度 3歳児健康診査時調査
- *3 平成12年 千葉県歯科保健実態調査
- *4 千葉市：平成12年度 学校における定期健康診断結果，全国：学校保健統計調査報告書
- *5 平成9年 千葉市歯科疾患実態調査

¹³ 歯間部清掃用器具：デンタルフロス，歯間ブラシなど，歯と歯の間を磨いて歯垢を取り除く器具で，歯ブラシと併せて使用することで，歯と歯の間の清掃効果が高まり，歯周病予防につながります。

健康課題

- 乳幼児期には、むし歯が年齢とともに増えてきます。かかりつけ歯科医による「フッ化物歯面塗布」や「シーラント¹⁴」等のむし歯予防処置を受けることが望まれます。また、仕上げ歯磨きや、甘味食品や甘味飲料をとりすぎない等の生活習慣が、より徹底されることも大切です。
- 学齢期には、むし歯や歯肉炎が、学年が上がるにつれて増えてきます。子どもたち自身が、手鏡などを見ながら自分の歯を観察する習慣を身につけるとともに、ていねいなブラッシング等を実践することが望まれます。さらに、かかりつけ歯科医や歯科衛生士に相談をしたり、指導を受けることも大切です。
- 成人期には、年齢とともに歯周炎が増え、それにつれて歯の本数が減少してくることが問題です。自分の口の中の状態を日頃からよく観察するとともに、歯間部清掃用器具も使って手入れをすることが大切です。また、歯周疾患検診¹⁵等も利用しながら、かかりつけ歯科医による定期的な健康管理を受けることも大切です。

健康目標

①乳幼児期 ーむし歯を予防しましょうー

- 保護者は、子どもの仕上げ歯磨きを行い、また、甘味食品や甘味飲料をとりすぎないように気をつけましょう。
- かかりつけ歯科医によるフッ化物歯面塗布等のむし歯予防処置を受けましょう。

指 標	現 状	2010 年の 目 標
仕上げ歯磨きがされていない1歳6か月児の割合	13.6%	10%以下
甘味食品を頻回摂取する1歳6か月児の割合	10.3%	8%以下
フッ化物歯面塗布を受けたことのある3歳児の割合	29.8%	50%以上
むし歯のある3歳児の割合	35.7%	20%以下

¹⁴ シーラント：歯ブラシの毛先が届きにくいためにむし歯の原因になりやすい臼歯（奥歯）の溝を、合成樹脂で埋めて、歯を保護する方法です。

¹⁵ 歯周疾患検診：本市が平成13年9月より実施している検診で、40歳・50歳の方に受診記録票が郵送されます。受診記録票を指定歯科医療機関に持参すると、無料の歯科検診を受けることができます。

②学齢期 ーむし歯と歯肉炎を予防しましょうー

- 自分の歯と歯ぐきの状態を日頃から観察し、よく手入れをしましょう。
- 定期的にかかりつけ歯科医による健診を受けましょう。

指 標	現 状	2010年の 目 標
歯と歯ぐきの状態を日頃から観察し、よく手入れをする児童・生徒の割合	(今後調査)	増加
定期的にかかりつけ歯科医による健診を受ける児童・生徒の割合	(今後調査)	増加
12歳児の永久歯のむし歯の一人平均本数	2.34本	1.00本以下
歯ぐきに異常がある12歳児の割合	30.5%	25%以下

③成人期 ー歯周炎を予防して、歯の喪失を防ぎましょうー

- デンタルフロス、歯間ブラシなど、歯間部清掃用器具を使って歯を磨きましょう。
- 歯周疾患検診や、かかりつけ歯科医による健診を受けましょう。

指 標	現 状	2010年の 目 標
歯間部清掃用器具を使用している人の割合(20~59歳)	39.5%	50%以上
歯周疾患検診受診者率	9.3%	25%以上
50歳で歯周炎を有する人の割合	62.2%	50%以下
60歳の一人平均の歯の数	21.0本	24本以上

健康目標実現に向けた取り組み

◆市民自らの取り組み

<すべての年代>

- 生涯を通じて、自分の歯でおいしく食べられるように、以下のことを心がけます。
 - *むし歯予防のため、甘味食品・甘味飲料をとりすぎない食生活や、食べ物をよくかむ習慣を身につけます。
 - *毎食後、フッ化物等配合の歯磨き剤を使って、ていねいに歯を磨くようにします。また、歯間部清掃用器具を使って歯垢をきれいに取り除きます。
 - *保健センター等で実施される、歯科保健事業等に積極的に参加します。
 - *子どもから大人までかかりつけ歯科医を持ち、専門的な歯口清掃や歯石除去等、健康管理を定期的に行います。

<乳幼児期・学齢期>

- 乳幼児期には、保護者は子どもの歯と歯ぐきの健康状態に関心を持ち、あわせて自分の歯と歯ぐきの健康状態にも気を配ります。
- 学齢期には、児童・生徒自身が歯と歯ぐきの健康状態に関心を持ち、自分の口の中の様子を保護者と一緒に観察し、歯磨きに注意をはらいます。
- かかりつけ歯科医をつくり、フッ化物歯面塗布やシーラント等のむし歯予防処置を受けます。

<成人期>

- 歯ぐきの健康状態に関心を持ち、40歳・50歳には、市で実施している歯周疾患検診を受けます。
- 歯みがきの徹底、喫煙をしない等、歯周病予防に望ましい生活習慣を心がけます。
- 日頃から口の中をよく観察し、年齢があがるにつれ増えてくる歯周病の早期発見に努めます。また、検診を受けることなどにより、口腔がん¹⁶などの早期発見に努めます。

◆市民を支える取り組み（市、関係機関・団体等の取り組み）

<歯の健康に関する意識の普及啓発>

- 各種母子保健事業や育児サークルの機会を通じて、乳幼児のむし歯予防に関する知識（歯磨き・間食等での注意点、フッ化物歯面塗布等のむし歯予防処置）の普及に努めます。
(保健所・保健センター)
- 子どもが歯と歯ぐきの健康状態を理解し、自己管理する態度や習慣を身につけるように努めます。また、保護者に対しても、歯の健康に関する知識の普及に努めます。
(教育委員会・学校)
- 高校生を対象としたむし歯・歯周病の予防に関するパンフレットを作成し、配布します。
(保健所・保健センター)
- 成人対象の健康教育や相談の場で、歯周病予防に関する啓発に努めます。
(保健所・保健センター)
- 地域保健推進員、食生活改善推進員等の協力を得て、歯と歯ぐきの健康に関する知識の普及に努めます。
(保健所・保健センター)
- 福祉施設等（保育所（園）、特別養護老人ホーム等）の職員を対象に、乳幼児期のむし歯予防や、高齢者の歯周病予防に関する研修会を実施します。
(保健所・保健センター)
- ヘルシーカムカムなどのイベントを開催し、市民の歯と歯ぐきの健康に関する意識の向上に努めます。
(関係各局、医療関係団体)
- 市政だよりやインターネットを通して、歯と歯ぐきの健康に関する知識や情報を提供します。
(保健所・保健センター)

<歯の健康管理>

- フッ化物歯面塗布やシーラントによる予防処置や、乳幼児歯科健診、学校歯科健診、歯周疾患検診等を通して、市民の歯と歯ぐきの定期的な健康管理に努めます。また、それに関連する情報を市民に提供します。
(医療関係団体、かかりつけ歯科医)

¹⁶ 口腔がん：舌がん、歯肉がんなどがあり、40歳以降に多くなっています。

楽しいティータイムで健康アップ

おやつ（間食）＝甘いもの＝お菓子と思いがちですが、ちょっとひと工夫してみましょう。

最近、やわらかい食べものが好まれる傾向がありますが、おやつにもかみごたえのあるものを取り入れてみましょう。

よくかむと、だ液がたくさん出て消化吸収をよくする働きがあり、また、成長期には、かみごたえのある食べ物をよくかむことで、美しい歯ならびを形づくるのにも役立ちます。

たとえば…

- ・野菜のスティック： 子どもには、かむ練習にぴったり。歯の表面を清掃する効果もあります。（にんじん・きゅうり等）
- ・さつまいも： 食物繊維やビタミンの補給に最適です。自然の甘味を生かしたおやつとして利用範囲も広くすぐれものです。特に、干しいもは、かむ練習にもぴったり。かむほどにだ液が出てきます。
- ・ヨーグルト&チーズ： 離乳期から使え、他の食品をプラスしてかみごたえのアップも可能。チーズはそのままでもおやつになります。

（飲み物は、清涼飲料水やスポーツドリンクにたよらず、牛乳やお茶などがよいでしょう。）



コラム

デンタルフロス・歯間ブラシをご存じですか？

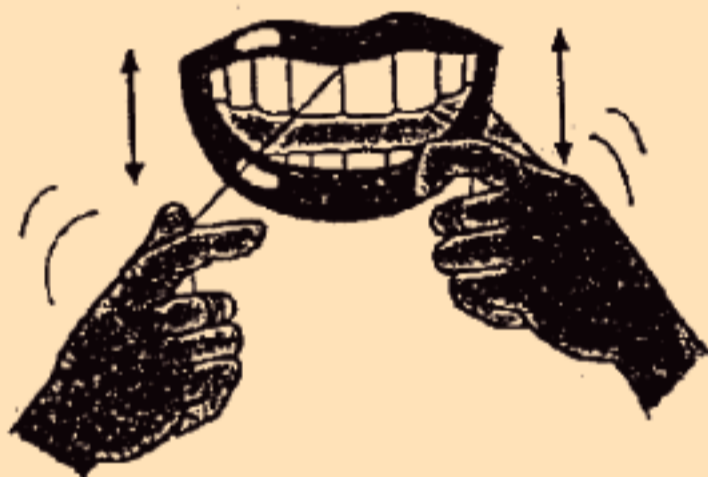
歯と歯の間がぴったりくっついている場合は、歯ブラシだけでは歯垢がきれいに取れません。デンタルフロスや歯間ブラシは、歯ぐきを傷つけないように歯と歯の間を意識して磨き、両方の歯の汚れを取り除くために使うもので、歯ブラシの補助用具です。デンタルフロス・歯間ブラシ等で歯と歯の間を意識して磨きましょう。特に、子どもはホルダーのついているフロスようじが利用しやすいでしょう。

歯ブラシの補助用具の使い方

①デンタルフロス



デンタルフロスによるみがき方

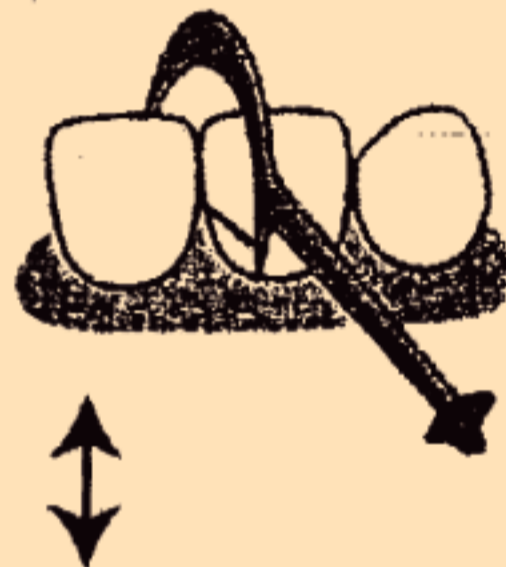


糸を左右の中指にまきつけ、歯に沿わせて奥まで入れて3回くらいかきだします。

②フロスようじ



歯ブラシでは取れないすき間の汚れも、糸状になっているからスムーズ。上下に動かします。



③歯間ブラシ



歯と歯のすき間が広い場合に使います。歯間ブラシによる清掃

