

⑥ 歯・口腔の健康



【1】現状と課題

i 歯・口腔の健康

- ・歯・口腔の健康は全身の健康にも影響を及ぼし、質の高い生活を営む上で重要な役割を担うと考えられています。また、歯・口腔の健康は食事や会話を楽しむことを可能にし、心身の健康に大きく影響します。
- ・歯の喪失や加齢により、噛む力や飲み込む力、発音する力などの口腔機能が低下すると生活の質が大きく低下する可能性があります。誰もが生涯にわたって生活の質を維持・向上させるためには、乳幼児期や学童期・思春期に適切な口腔機能を獲得し、青年期・壮年期以降では口腔機能の維持を図り、口腔機能が低下した際には回復・向上を図ることが重要です。

ii 歯・口腔の健康課題

■ 歯・口腔に関する健康格差の縮小

- ・乳幼児期や学童期のむし歯の状況には、社会経済的要因が影響しています。また、歯周病の進行や現在歯数の減少、口腔機能の低下等も同様の傾向を示しています。

■ 生涯を通じた口腔機能の獲得・維持・向上と歯科疾患の予防

- ・むし歯や歯周病は、歯の喪失の主な原因であり、適切な口腔機能の維持にも関係するため、生涯にわたって歯科疾患の発症・重症化を予防することが必要です。
- ・歯・口腔の健康を維持するために、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診や歯科保健指導を受けることが重要です。
- ・子どもの健全な口腔機能の獲得のためには、乳歯の噛み合わせの完成期である3歳から永久歯列期に移行する12歳までの期間にむし歯を減らすこと、習慣化した癖や歯列不正の早期発見や治療が必要です。そのためには、保育所(園)・幼稚園・学校・医療機関等の連携による取組みが重要です。
- ・妊娠・出産の時期は、ホルモンバランスの変化により歯周病のリスクが高まります。妊娠中の歯周病は早産や低出生体重児の原因となるため、妊産婦歯科健康診査を受け早期発見・早期治療につながるということが重要です。
- ・40歳以降は、進行した歯周炎が顕在化します。若いうちから定期的に歯科健診を受けることは、歯・口腔の状態を知るきっかけとなります。また、適切な口腔ケアを行うことは、歯周病を予防し、歯の喪失防止につながります。
- ・高齢期は、だ液量の減少や歯肉の退縮等で、歯の根にむし歯ができやすくなります。また、加齢や歯の喪失に伴う筋力の低下により飲み込む力が低下し、誤嚥が起こりやすくなります。さらに、からだの抵抗力が低下している場合は、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。そのため、口腔機能の低下（オーラルフレイル）を防ぐことが重要です。
- ・口腔がんは、50歳代以降に発生率が高まります。早期に発見し治療することにより完治が望めますが、重症化すると日常生活に大きな影響を与えます。早期発見・早期治療のためには、定期的な歯科健診を受けることが重要です。

現 状

i) 歯ブラシや電動歯ブラシ以外の器具 (デンタルフロス等)を使用する人の 推移

平成28年に比べて増加しており、全体で6割に達しています。女性に比べ男性の割合が低いです。

ii) ゆっくりよく噛んで食べる人の年代別 の状況

全体で5割程度となっています。しかし、性別で見ると男性が低い割合となっています。

iii) 過去1年間に歯科健康診査を受診した 人の推移

平成24年度に比べ令和3年度は増加しており、全体で約6割に達していますが、男性では6割に達していません。

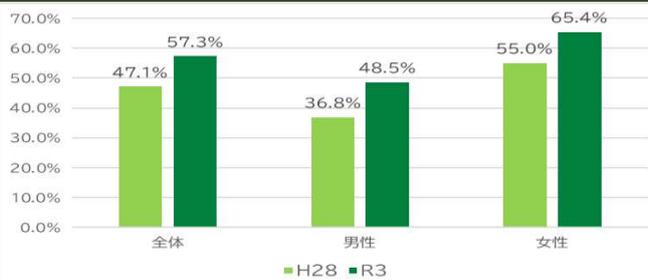
iv) むし歯のない子どもの推移(3歳児・ 12歳児)

どちらも増加していますが、12歳児の約3割にむし歯がみられています。

v) 20歳代における歯肉の炎症所見、 40歳・60歳における進行した歯周 炎を有する人の推移

20歳代の約3割で所見が認められます。歯周病検診を受診した人のうち、40歳代、60歳代は2人に1人が進行した歯周炎(4mm以上の歯周ポケット)を有しています。

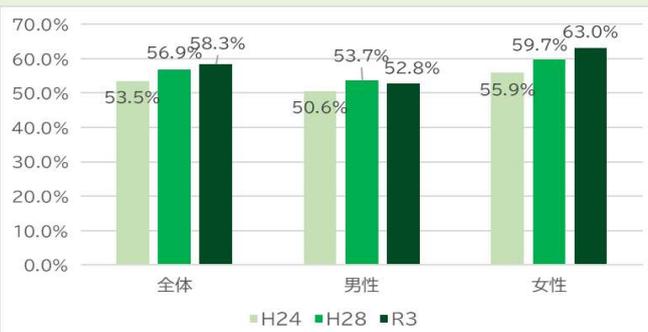
デ ータ



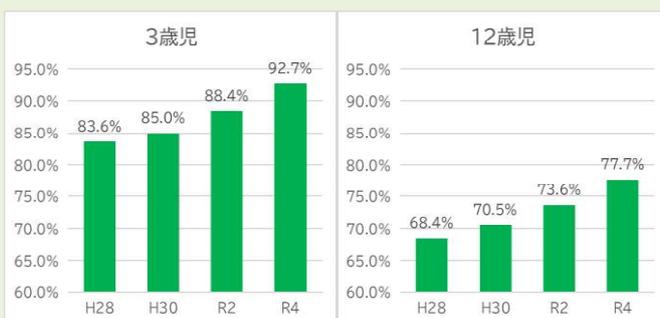
【資料：千葉市の健康づくり(生活習慣等)アンケート調査】



【資料：千葉市食育に関するアンケート調査(令和4年度)】



【資料：千葉市の健康づくり(生活習慣等)アンケート調査】



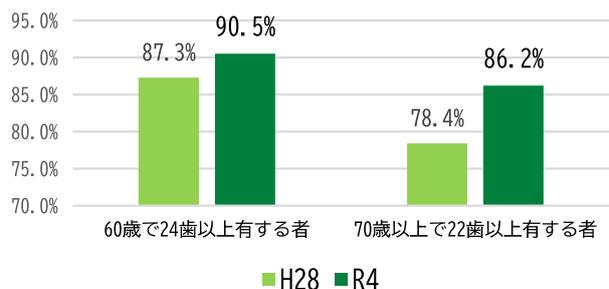
【資料：3歳児歯科健康診査実績】 【資料：学校歯科健診実績】



【資料：千葉市の健康づくり(生活習慣等)アンケート調査】 【資料：歯周病検診実績】

vi) **歯を有する人の推移**

60歳で24歯以上、70歳で22歯以上の歯を有する人は増加しています。



【資料：千葉市歯周病検診実績】

千葉市の課題

- 年齢に応じたむし歯や歯周病の予防につながるセルフケアと、生活習慣の定着と維持が必要です。
- 歯周病検診を受けた人のうち、40歳代・60歳代の約2人に1人が進行した歯周炎(4mm以上の歯周ポケット)を有していることから、定期的な歯科受診や歯科健診が必要です。
- 口腔機能の維持・向上につながる口腔体操やオーラルフレイル予防等の知識の普及啓発や取組みが必要です。

【2】目標の設定

| 健康行動に関する目標 | | 現 状 | 目 標 | 出典 |
|-------------------------------------|-------------|-------|----------------|----|
| 妊産婦の歯科健診受診率の増加 | | 33.5% | 増加 | S |
| 妊産婦の歯科保健指導実施率の増加 | | 2.5% | 増加 | d |
| 子どもの仕上げみがきをしている保護者の増加 | 1歳6か月児 | 95.6% | 増加 | V |
| | 3歳児 | 98.2% | 増加 | X |
| 歯ブラシや電動歯ブラシ以外の器具（デンタルフロス等）を使用する人の増加 | | 57.3% | 80% | L |
| ゆっくりよく噛んで食べる人の増加 | | 48.4% | 55% | N |
| 過去1年間に歯科健診を受診した人の増加 | | 58.3% | 65% | L |
| 健康水準に関する目標 | | 現 状 | 目 標 | 出典 |
| むし歯のない子どもの増加 | 3歳児 | 92.7% | 増加 | X |
| | 中学1年生（12歳児） | 76.0% | 80% 中間評価時まで | g |
| 歯肉に炎症所見を有する人の減少 | 中学2年生（13歳児） | 25.1% | 減少 | g |
| | 20歳代 | 30.0% | 25% | L |
| 進行した歯周炎を有する人の減少 （年齢調整値） | 40歳代 | 48.2% | 40% | Y |
| | 60歳代 | 57.4% | 45% | Y |
| 60歳代における咀嚼良好者の増加（年齢調整値） | | 81.2% | 増加 | L |
| 60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加 | | 90.5% | 増加 | Y |
| 70歳で22歯以上の自分の歯を有する人の増加 | | 86.2% | 増加 | Y |

【3】今後の取組みの方向

■ 市民の取組み

▶ むし歯・歯周病の予防

- ・正しい歯みがき方法を学び、歯みがき習慣を身につけます。
- ・食後には歯みがきをします。歯ブラシだけでなく歯間清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）を使用します。
- ・フッ化物配合歯みがき剤を正しく使用して、むし歯を防ぎます。
- ・むし歯予防につながる生活習慣を身につけ、実践します。
- ・年齢に応じたセルフケアを身につけます。
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的（年に1回以上）に歯科健診を受け、歯石除去等の専門的ケアやフッ化物応用処置（フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口）を行います。むし歯や歯周病があれば治療します。

▶ 口腔機能の獲得・維持・向上

- ・乳児期から口腔機能の発達に応じた離乳食の進め方を心がけます。
- ・毎食ゆっくりよく噛んで食べることを心がけます。
- ・口腔体操を行い、歯や口腔機能の維持向上を心がけます。
- ・口腔機能の低下（オーラルフレイル）予防についての知識を深め、予防に取り組みます。

▶ その他

- ・歯や口腔に症状がある場合には、早期に歯科を受診します。

■ 市・関係機関などの取組み

▶ 歯と口腔の健康に関する知識の普及

- ・妊娠中から妊婦のむし歯のリスクや出産後の子どものむし歯予防、口腔機能の発達について普及啓発をします。
- ・望ましい間食の取り方等、むし歯や歯周病の予防につながる生活習慣を普及啓発します。
- ・保育所（園）、幼稚園、学校、行政等の関係機関・団体等が連携し、地域で子どもへのむし歯予防の教育および保護者への正しい知識を普及啓発し、生活習慣の定着、維持のための支援をします。
- ・職域や保健医療関係機関・団体等と連携し、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けることの重要性を普及啓発します。
- ・年齢に応じたセルフケアの方法を周知しフッ化物応用によるむし歯の予防方法の普及啓発と推進をします。
- ・各種イベント等様々な機会を活用してむし歯や、歯周病予防、口腔体操等のオーラルフレイル予防について普及啓発します。

▶ 歯と口腔の健康のための環境づくり

- ・集団フッ化物洗口の重要性について、市の関係各課および関係機関との連携を強化し、普及啓発をします。
- ・妊産婦歯科健康診査や歯周病検診の受診勧奨を行います。
- ・口腔の健康が全身の健康と関連があるため、医療や介護等と連携の強化を図ります。
- ・口腔保健支援センターが中心となり、関係機関との連携を強化し、歯・口腔の健康の重要性について普及啓発します。

歯と口の健康週間

- ・毎年、6月4日から6月10日までは、歯と口の健康週間です。
- ・歯および口腔の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうためだけでなく、バランスのとれた適切な食生活を送ることを可能にし、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防など、全身の健康にも影響する重要なことです。
- ・「8020（ハチマルニイマル）」80歳になっても20本以上自分の歯を保つことを目指し、この機会に歯と口腔の健康について考えてみませんか。

口腔保健支援センター

- ・口腔の健康状態を保持することが体の健康づくりにもつながり、生活の質に寄与することから、関係機関との連携を強化し、生涯を通じた総合的な歯科口腔保健施策を行い、一層の歯・口腔の健康づくりの推進を図ります。

- 主な事業
- | | |
|-------------------|----------------------|
| (1) 歯周病予防対策の強化 | (2) 広報啓発活動の強化 |
| (3) 定期的な歯科受診の受診勧奨 | (4) 歯科医療従事者等を対象とした研修 |
| (5) 関係機関との連携の強化 | |

コラム

怖い歯周病

歯周病は、細菌によって歯の周りの組織が炎症をおこし進行する感染症です。歯周病菌やその菌が産生する毒素、炎症反応性物質などが、歯ぐきの毛細血管を通して、全身のあらゆる組織に送られ、それぞれの組織で悪影響を及ぼします。歯垢1mg中には1億個以上もの細菌が存在しています。歯垢は食後4～8時間ほどで作られてしまうため、毎食後の歯みがきがとても大切なのです。

薬による口腔への影響

歯科と関係なさそうな病気の薬でも口腔内に影響を与えることがあります。

薬の副作用で唾液が減少すると、口が乾燥して、唾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、骨粗しょう症治療の一部の薬では、副作用により抜歯後にあごの骨の壊死などが起こることがあります。がん治療の薬でも、口内炎やあごの骨の壊死などの副作用が見られます。

副作用を予防するためには、口腔内を清潔に保つことが大切です。



参考：公益財団法人8020推進財団「働き盛りのお口の健康」

