



# 歯と口の健康づくりのために ～ライフステージに応じて実践しましょう～

	歯みがき	食生活	その他
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日保護者が仕上げ磨きをしましょう</li> <li>幼児期に入ったら、自分で磨く練習をしましょう</li> <li>保護者は定期的に仕上げ磨きの指導を受けましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>適切な時期に卒乳しましょう</li> <li>歯や口が健やかに発育するようバランスのとれた食事をよく噛んで食べましょう</li> <li>甘いおやつや飲み物は適量を決まった時間に食べましょう</li> <li>食に興味を持ち、また正しい食習慣を身につけましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フッ化物によるむし歯予防法を活用しましょう</li> <li>定期的に歯科検診を受けましょう</li> <li>妊婦の方は、子どもの歯が妊娠中に作られることを理解しましょう</li> </ul>
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>食後の歯みがき習慣を身につけ、生えている途中の永久歯もしっかり磨きましょう</li> <li>自分にあった歯ブラシを使いましょう</li> <li>デンタルフロス等を使用して、歯と歯の間の歯垢を除去しましょう</li> <li>定期的に歯みがき指導を受けましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯や口が健やかに発育するようバランスのとれた食事をよく噛んで食べましょう</li> <li>間食や夜食に注意し、規則正しい食生活を心がけましょう</li> <li>食に興味を持ち、また正しい食習慣を身につけましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の歯と歯肉の状態に関心を持ち、定期的に観察しましょう</li> <li>フッ化物によるむし歯予防法を活用しましょう</li> <li>フィッシャーシーラント<sup>※1</sup>によるむし歯予防処置を受けましょう</li> </ul> 
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分に合った歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロス等を使い、歯垢を除去しましょう</li> <li>定期的に歯みがき指導を受けましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病の予防のためバランスのとれた食事をよく噛んで食べましょう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>定期的に自分の歯と歯肉の状態を観察しましょう</li> <li>歯と口の健康づくりに関する正しい知識を身につけましょう</li> <li>かかりつけ歯科医で定期的に健診や歯のクリーニングを受けましょう</li> <li>口臭を予防するために歯と口のケアをしましょう</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分に合った歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロス等を使い、歯垢を除去しましょう</li> <li>定期的に歯みがき指導を受けましょう</li> <li>入れ歯を清潔にしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>口の機能を維持するためバランスのとれた食事をよく噛んで食べましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけ歯科医で定期的に健診や歯のクリーニングを受けましょう</li> <li>誤嚥性肺炎<sup>※2</sup>の予防のために口腔ケア<sup>※3</sup>を心がけましょう</li> </ul>

※1 フィッシャーシーラントとは、奥歯の深い溝など、歯磨きが難しくむし歯になりやすい部分を物理的に埋めてむし歯を予防する方法のことです。  
 ※2 誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）とは、病気や加齢等により飲み込む機能や咳をする機能が弱くなり、口の中の細菌や飲食物が気管に侵入して起こる肺炎のことです。  
 ※3 口腔ケアとは、歯磨きや舌・口の中の粘膜からの汚れの除去により歯・口を清潔にすること、また舌体操、顔面体操、唾液腺のマッサージ等により口の機能（笑う・話す・食べる・呼吸する等）を高めることです。

## お問い合わせ先

### ◆岩手県保健福祉部健康国保課

〒020-8570 盛岡市内丸10-1 TEL 019-629-5468 FAX 019-629-5474

### ◆一般社団法人岩手県歯科医師会

〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-5-25 TEL 019-621-8020 FAX 019-654-5474

# 「岩手県<sup>こうくう</sup>口腔の健康づくり推進条例」 ができました 平成25年4月1日施行



## 「岩手県<sup>こうくう</sup>口腔の健康づくり推進条例」について

歯と口の健康づくりを通じて県民の皆さんが生涯にわたり生き生きと安心して質の高い生活を送ることができるよう、県民の皆さん、県、市町村、歯科保健医療関係者、保健医療関係者等の役割や県の施策を定めたもので、平成25年3月に議員提案により制定しました。

岩手県 岩手県議会 一般社団法人岩手県歯科医師会

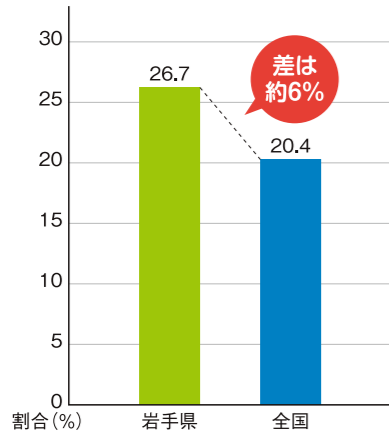
# 条例はなぜできたのでしょうか？

## 岩手県の現状と課題

### ● 歯科保健の現状

3歳児でむし歯になったことのある子の割合  
(全国と岩手県の比較)

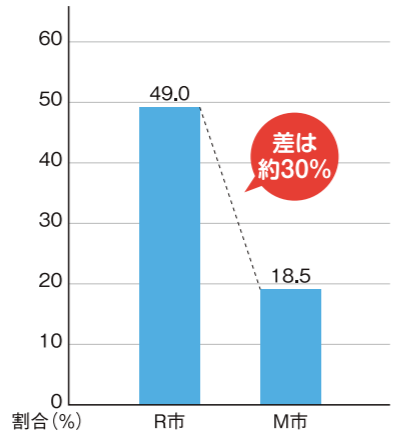
H23 歯科健診査結果



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状況です。

3歳児でむし歯になったことのある子の割合  
(県内で一番高い市町村と一番低い市町村の比較)

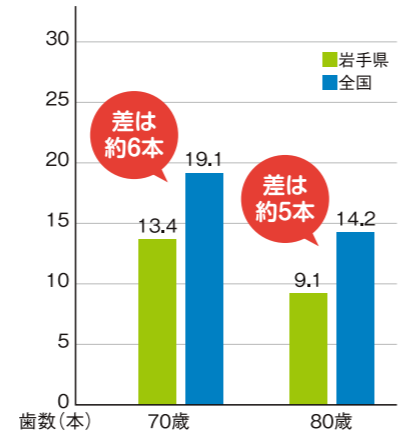
H21、23、24の歯科健診結果集計



3歳児でむし歯になったことのある子の割合は市町村較差が大きいです。

高齢者の一人あたり歯が残っている本数  
(全国と岩手県の比較)

全国:H23、岩手県:H24



70歳、80歳で一人あたり歯が残っている本数は全国より少ない状況です。

## 岩手県はこんな問題を抱えています

さらに

- ・ 障がいをお持ちの方や介護を必要とされる方に対するサービスの確保
- ・ 災害発生時における歯と口の衛生の確保及び平時における災害に備えたサービス提供体制の確立
- ・ 東日本大震災津波により被災した地域におけるサービス提供体制の整備が求められています

歯と口の健康は、心身とも健やかで豊かな人生を送るうえで大切!

「岩手県口腔の健康づくり推進条例」制定

# 歯と口の健康づくりをみんなで取り組みましょう!

## 歯科医師等の 歯科保健医療関係者

- ◆ 県と市町村が実施する施策への協力
- ◆ 保健医療等関係者との緊密な連携による適切なサービスの提供



## 医師、看護師など (保健医療等関係者)

- <保健医療等関係者>
  - ◆ それぞれの業務の中での取り組み
  - ◆ 県と市町村が実施する施策への協力
- <事業者>
  - ◆ 従業員が歯科健診を受ける機会の確保等
- <保険者>
  - ◆ 被保険者が歯科健診を受けることの促進等



## 県民の皆さん

- ◆ 歯と口の健康づくりに関する正しい知識を持ち、理解を深めましょう。
- ◆ 歯と口の健康づくりに積極的に取り組みましょう。



## 県

- ◆ 施策の策定・実施
- ◆ 下枠に掲げる基本的な施策の実施
- ◆ 実施計画の策定
- ◆ いい歯の日(11月8日)を設け、8020(はちまるにいまる)運動<sup>※</sup>の普及啓発
- ◆ 県民の歯と口の保健状況の調査
- ◆ 市町村の施策等への支援
- ◆ 必要な財政上の措置



## 市町村

- ◆ 県、歯科医師等の関係者との連携し、施策の策定・実施



※8020(はちまるにいまる)運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という全国的なスローガンです

## < 基本的施策 >

- (1) 妊婦・乳幼児の歯科保健相談、指導等
- (2) 幼児・児童・生徒のむし歯と歯肉炎の予防対策
- (3) 成人の歯周病の予防対策
- (4) 高齢者と介護を必要とする者の口の機能の維持・向上対策
- (5) 障がいのある者の歯科疾患の予防対策と歯科健診の体制整備
- (6) 人材の確保及び資質向上
- (7) 災害発生時における歯と口の衛生の確保と平時における災害に備えたサービス提供体制の確立
- (8) 東日本大震災津波により被災した地域におけるサービス提供体制の整備
- (9) その他必要な施策