
第1章 計画策定の基本的事項

1 計画策定の趣旨

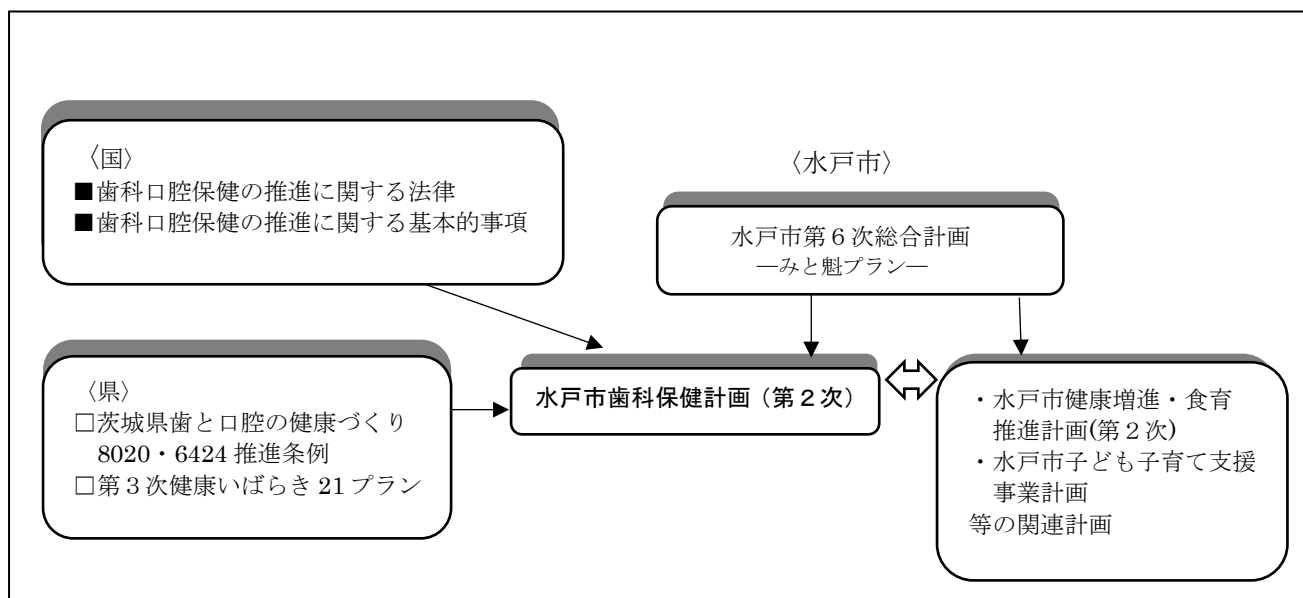
我が国は、超高齢社会を迎え、健康寿命の延伸への対応が大きな課題となる中、歯と口腔^{こうくう}の健康を保つことは、生活習慣病や寝たきりの予防等の全身の健康維持にもつながるため、健康で質の高い生活を営む上で重要です。

国においては、2011年に「歯科口腔保健の推進に関する法律」が施行され、さらには、歯科口腔保健を推進するための基本的方針等を示した「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」が策定されました。また、茨城県においても、「茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例」及び「第3次健康いばらき21プラン」に基づき、茨城県口腔保健支援センターを中心に、関係団体と連携しながら歯科口腔保健を推進しています。

本市においては、市民の歯と口腔の健康づくりを推進するため、2012年3月に策定した「水戸市健康増進・食育推進計画」を踏まえ、2014年に「水戸市歯科保健計画」（計画期間：2014～2018年度）を策定し、生涯を通したライフステージごとの歯と口腔の健康づくりの施策を推進しているところです。市民が歯と口腔の健康を通し、いつまでも健やかで心豊かに暮らせることを目指し、「水戸市第6次総合計画—みと魁プラン—」を上位計画として、関連計画との整合を図り、国の動向や社会情勢の変化、これまでに得られた成果と課題等を踏まえ、「水戸市歯科保健計画（第2次）」を策定するものです。

※「8020・6424（ハチマルニイマル・ロクヨンニイヨン）」は、80歳で20本以上の歯を保つこと及び64歳で24本以上の歯を保つことを目的とした「8020・6424運動」のキャッチフレーズ。

2 計画の位置付け



3 計画の期間

本計画の期間は、2019～2023 年度までの5 年とします。

なお、社会情勢の変化や法の改正等を踏まえ、必要に応じて計画の見直しを行います。

第2章 水戸市の現状と課題

1 水戸市の歯科保健を取り巻く状況

(1) 幼児期

① むし歯の状況

むし歯のない3歳児の割合は、県に比べると高く、全国と同じ位の値で推移し、増加傾向にあります。1歳6か月児、2歳児にはほとんどなかったむし歯数は、3歳までに増加しています。(図1、図2)

※むし歯のない割合は、過去に全くむし歯のない者の割合

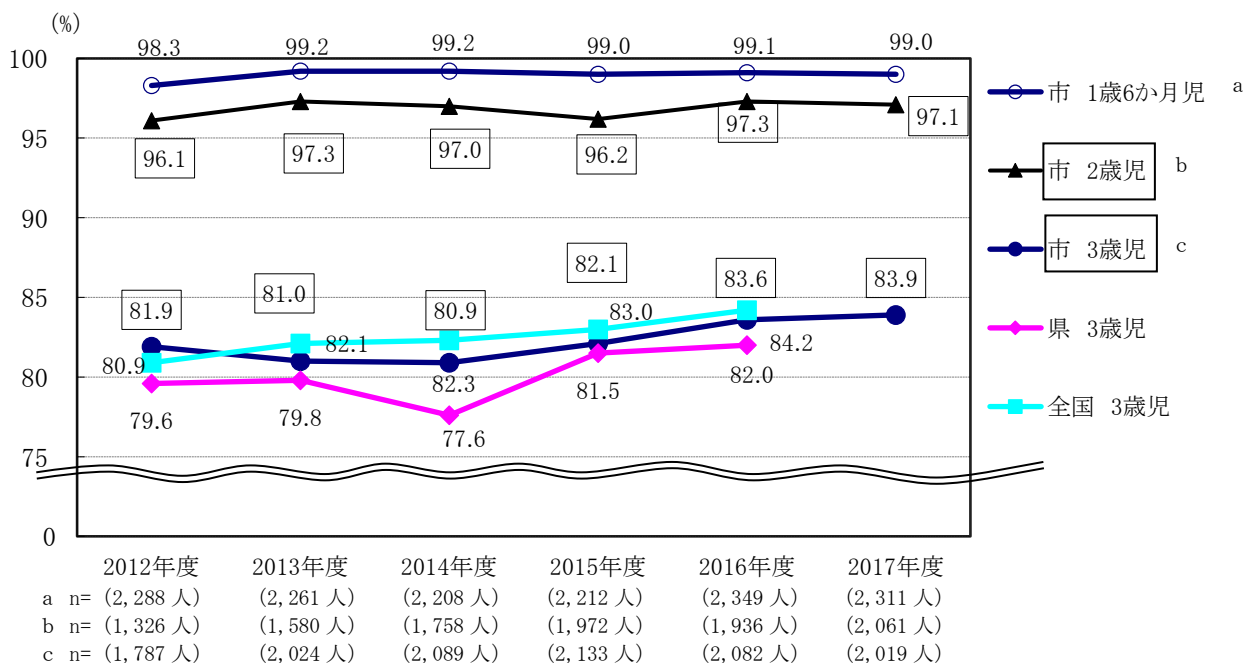


図1 むし歯のない3歳児、2歳児及び1歳6か月児の割合の推移

(資料：地域・健康増進事業報告/厚生労働省、3歳児、2歳児及び1歳6か月児歯科健康診査結果/水戸市)

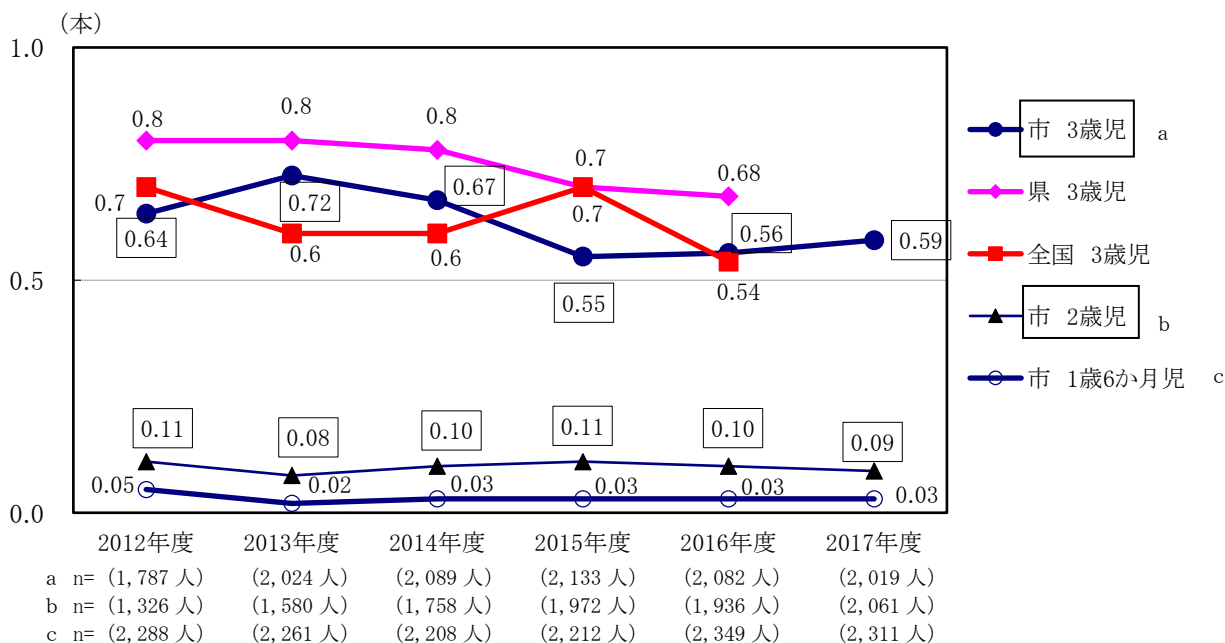


図2 1人平均むし歯数の推移

(資料：地域・健康増進事業報告/厚生労働省，3歳児，2歳児及び1歳6か月児歯科健康診査結果/水戸市)

② フッ化物塗布

3歳までにフッ化物塗布を受けた経験のある幼児の割合は増加し，80%前後で推移しています。(図3)

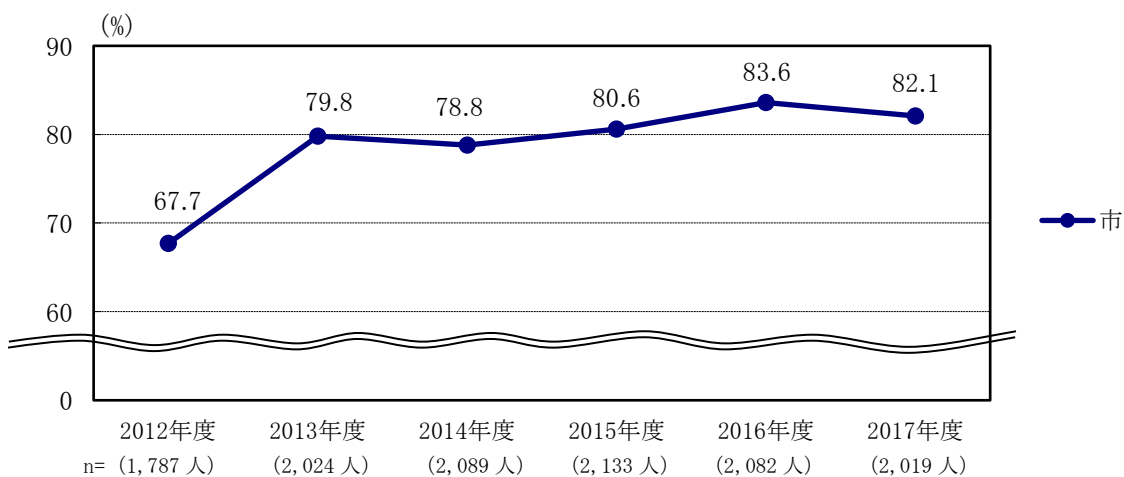


図3 3歳までにフッ化物塗布を受けた経験のある幼児の割合

(資料：3歳児健診問診票/水戸市)

(2) 学童・思春期

① むし歯の状況

むし歯のない小学生の割合は増加傾向にあります。県よりは高く、全国よりは低い状況です。(図4)

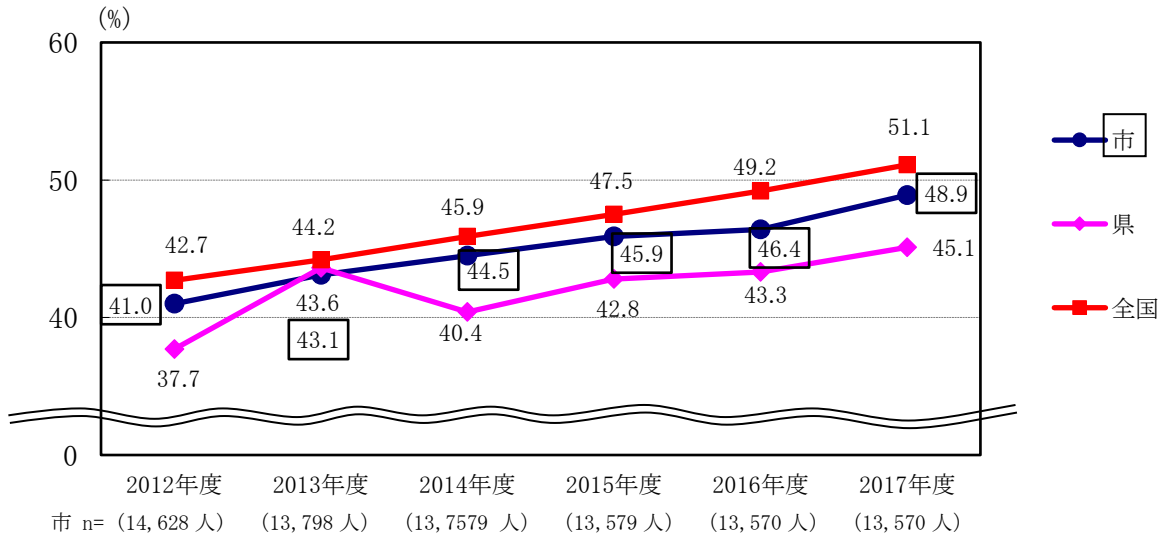


図4 むし歯のない小学生の割合(市, 県, 全国)

(資料：水戸市児童生徒健康診断結果)

むし歯のない中学生の割合は、2017年度では63.7%で、経年的に見ると、全国や県と同様に増加傾向にあり、全国、県より高い割合で推移しています。(図5)

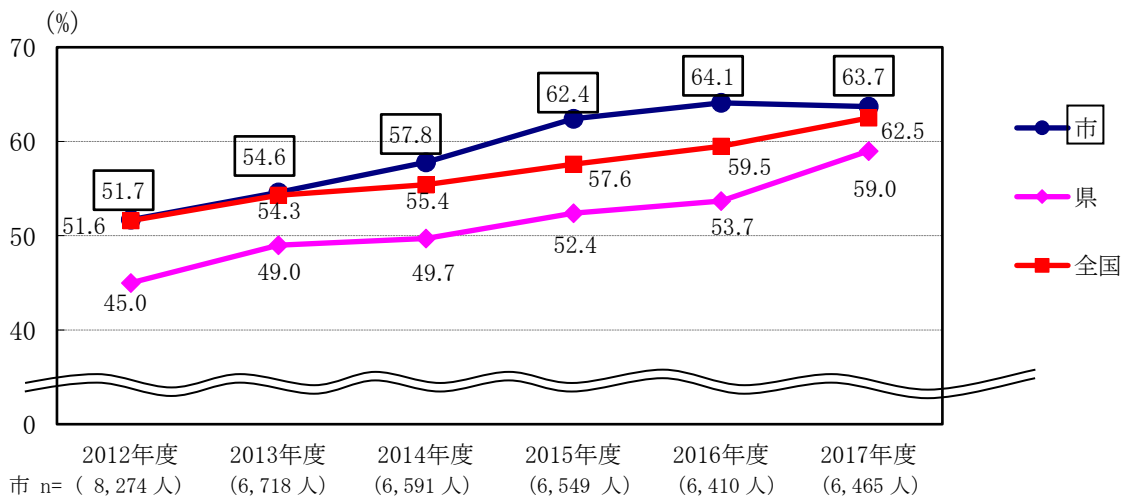


図5 むし歯のない中学生の割合(市, 県, 全国)

(資料：水戸市児童生徒健康診断結果)

永久歯が生えそろう中学1年生で、むし歯のない割合は64.4%です。

また、小学3年生以降は、処置完了者の割合が未処置歯のある者の割合を上回っています。(図6)

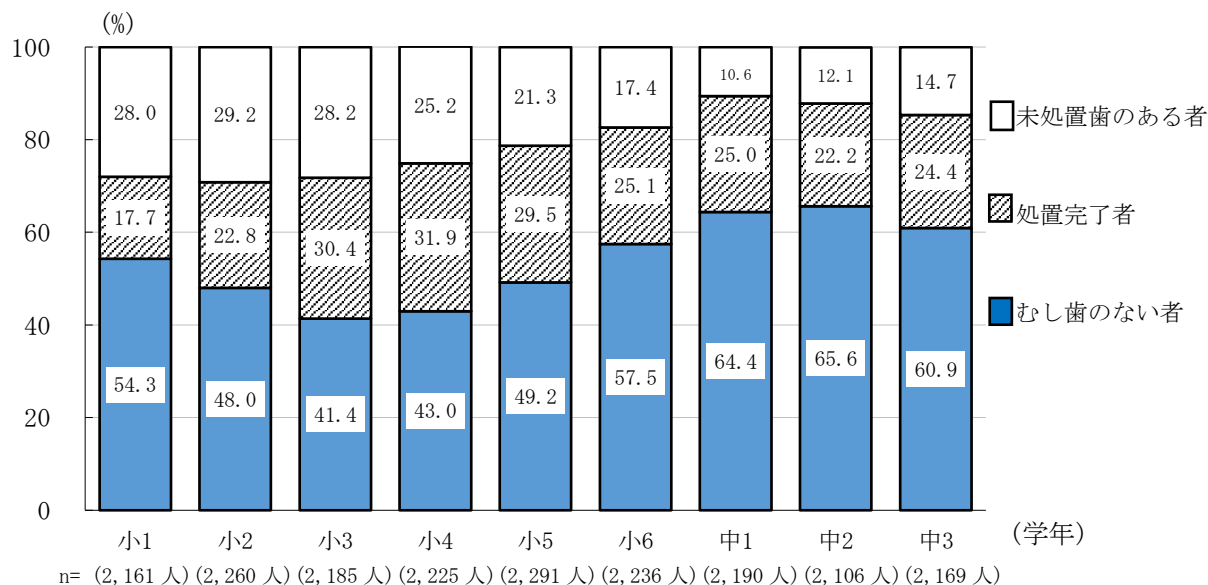


図6 学年別 むし歯のない者, 処置完了者, 未処置歯のある者の割合(2017年度)

※四捨五入をしているため、計と内訳が一致しない場合がある

(資料：水戸市児童生徒健康診断結果)

永久歯の1人平均むし歯数は、学年が上がるにつれて増加しています。中学1年生は0.78本で、県の平均よりはやや少なく、全国平均と近い値です。(図7)

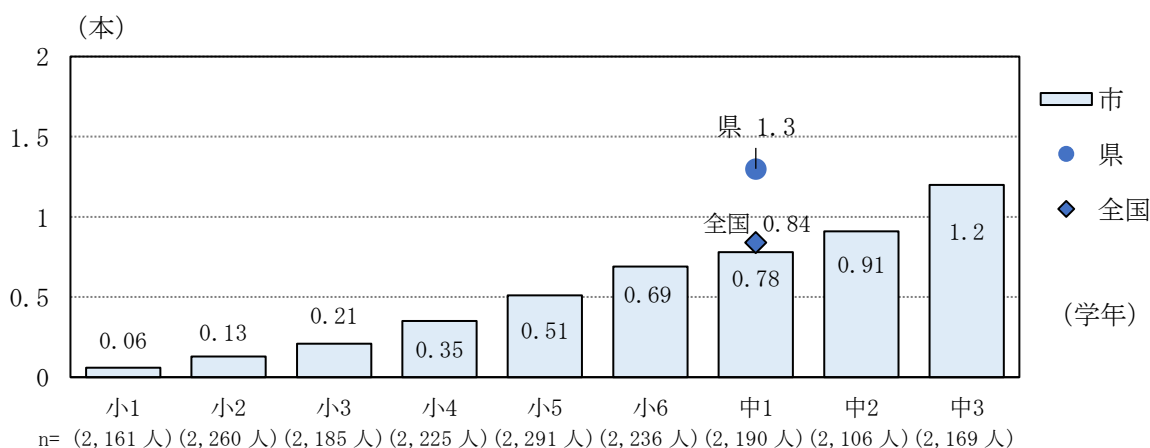


図7 永久歯の1人平均むし歯数(2017年度)

(資料：水戸市児童生徒健康診断結果)

② 歯肉炎の状況

初期の歯肉炎のある者の割合は、中学1年生になると20%を超えています。また、歯肉炎のある者の割合は、中学3年生になると5%を超えています。(図8)

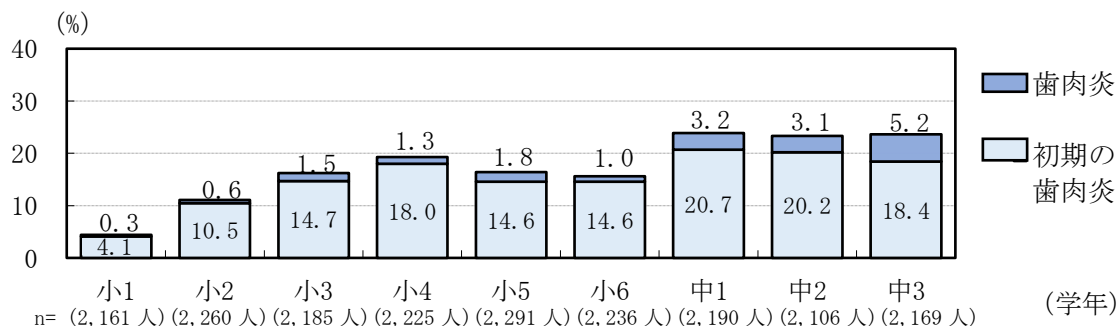


図8 学年別 初期の歯肉炎と歯肉炎のある者の割合(2017年度)

(資料：水戸市児童生徒健康診断結果)

(3) 青年期・壮年期・高齢期等

本計画の基礎資料とすること及び歯科保健に対する状況等を把握し、歯科口腔保健の推進につなげることを目的として、アンケート調査を実施しました。

① 青年期・壮年期・高齢期

2018年5月～2018年6月に、20歳以上の市民を対象に、健康診査会場等にてアンケート調査を実施。(回収数：1,403件、内、年齢未記入3件)

ア 年代別歯の本数

28本全ての歯を有している人の割合は、20歳代及び30歳代では65%以上ですが、40歳になると52%と大幅に減少しています。また、24本以上の歯を有している人は、20歳代、30歳代及び40歳代では90%以上ですが、50歳代から年代ごとに減少しています。(図9)

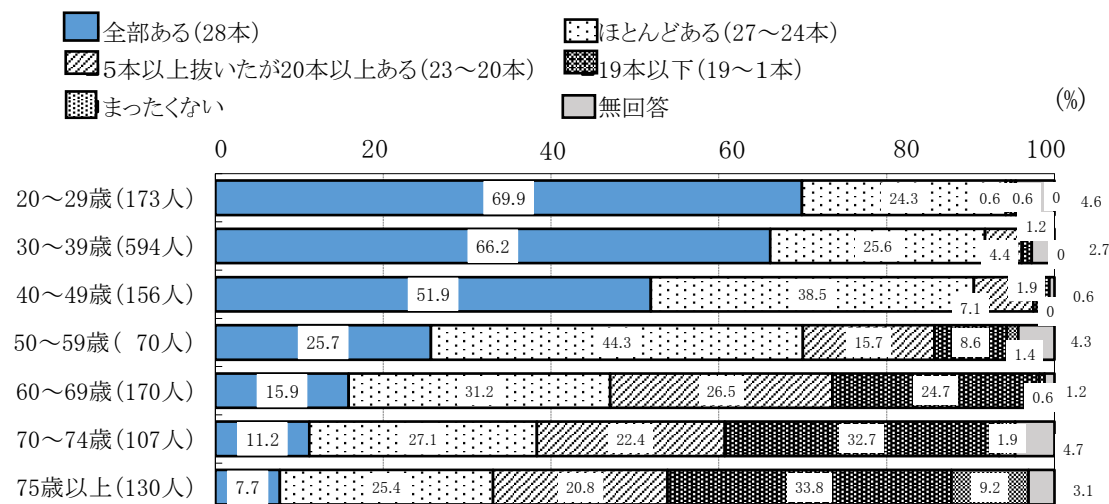


図9 「現在、歯(親知らずを除く、差し歯は含める)は何本ありますか」

イ 歯や口腔についての悩みや気になること

「歯や口腔についての悩みや気になることがありますか」について、「ものがはさまる」人の割合が43.9%、「歯が痛んだり、しみたりする」人の割合は30.0%、「気になることは何もない」人の割合は17.3%です。(図10)

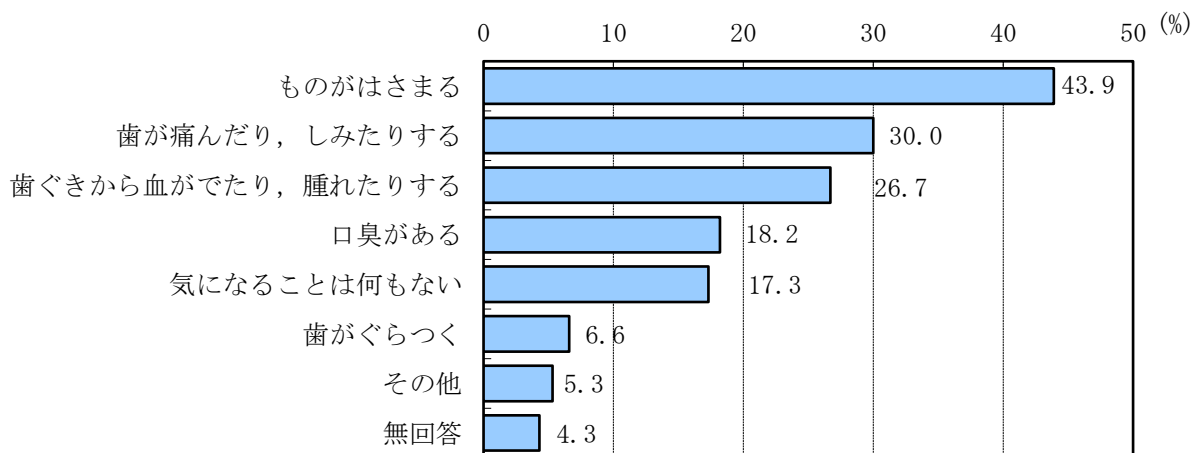


図10 「歯や口腔についての悩みや気になることがありますか」(複数回答)

ウ 歯や口腔の健康のためにやっていること

「歯や口腔の健康のためにやっていること」について、「デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使う」をほぼ行う人の割合は25.4%、「定期的に歯科健診を受ける」をほぼ行う人の割合が27.7%です。

また、「よくかむことを心がけている」をほぼ行う人の割合は32.4%です。

(図11)

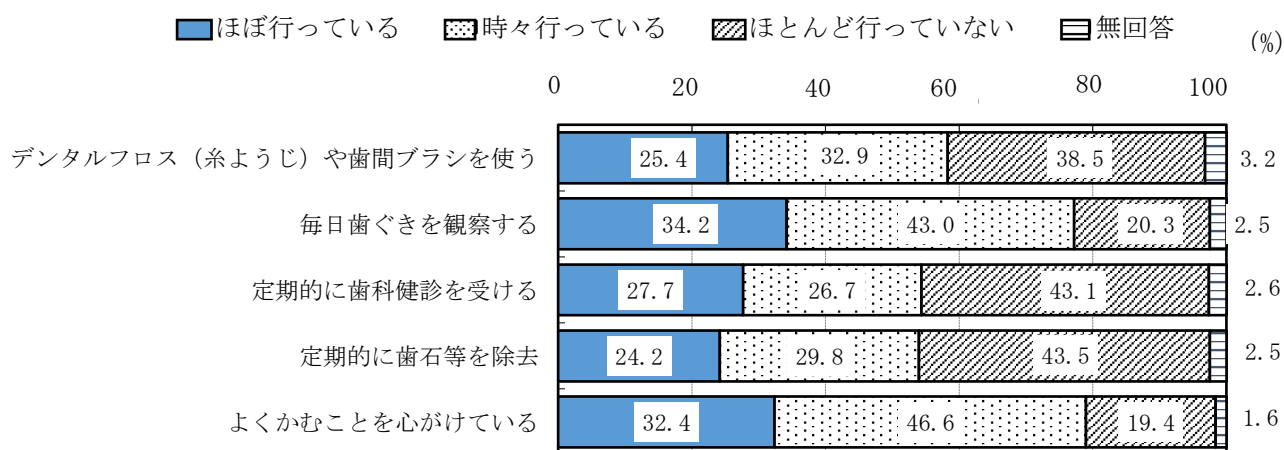


図11 「歯や口腔の健康のためにやっていること」

エ 喫煙による影響の認知度

「喫煙による影響をどのように考えていますか」について、「喫煙でかかりやすくなる」のは、「肺がん」と考えている人の割合が88.1%と最も高く、「歯周病」と考えている人の割合は61.8%となっています。（図12）

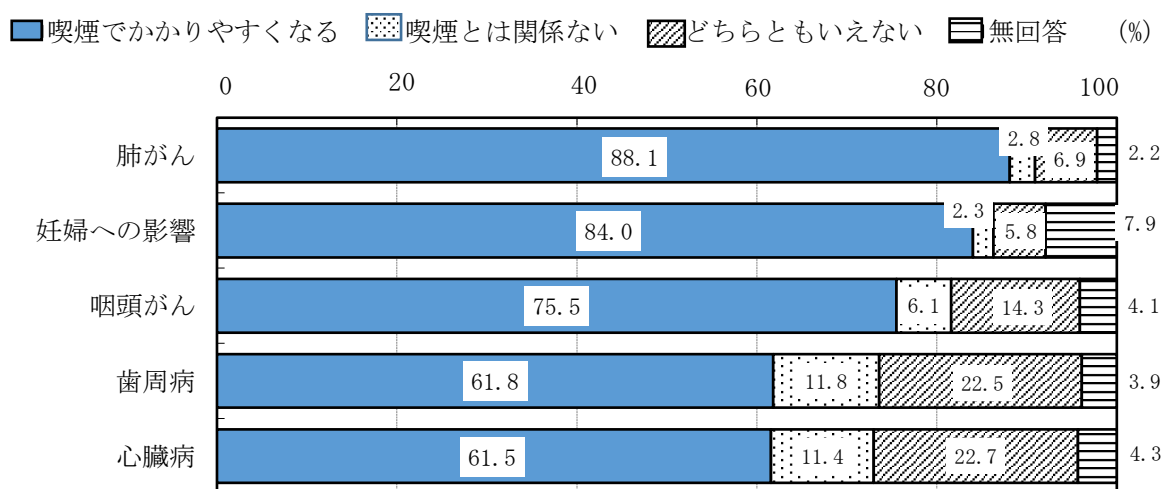


図12 「喫煙による影響をどのように考えていますか」

② 妊娠期

2017年9月～2018年3月に、7か月児を持つ母親を対象に、7か月児健康相談時にアンケート調査を実施。（回収数：1,085）

ア 妊娠中の歯や口腔の健康の変化や、胎児への影響の認知度

「妊娠中に影響があることで知っていた内容」について、「むし歯が進みやすい」が71.4%、「歯周病が進みやすい」が50.1%となっています。一方で、「重度の歯周病は早産などのリスクが高まる」は39.8%、「変化や影響のあることを知らなかった」は11.6%となっています。（図13）

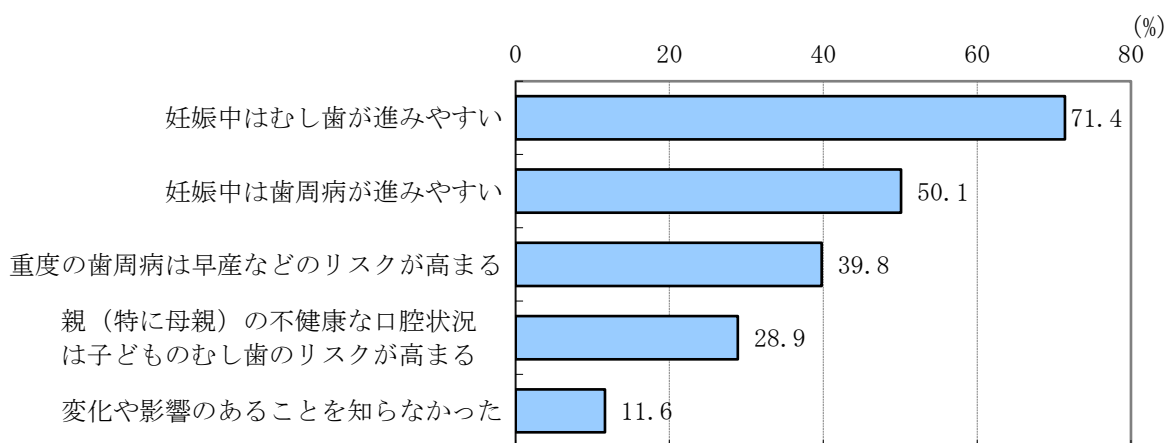


図13 「妊娠中に影響があることで知っていた内容」（複数回答）

イ 妊娠中に歯や口腔に関して気になったこと

「妊娠中に歯や口腔に関して気になった内容」について、「歯ぐきが腫れたり、歯みがきの時に出血したりした」人の割合は26.4%、「歯が痛んだり、しみたりした」人の割合は20.2%となっています。一方で、「気になることはなかった」人の割合は51.3%となっています。(図14)

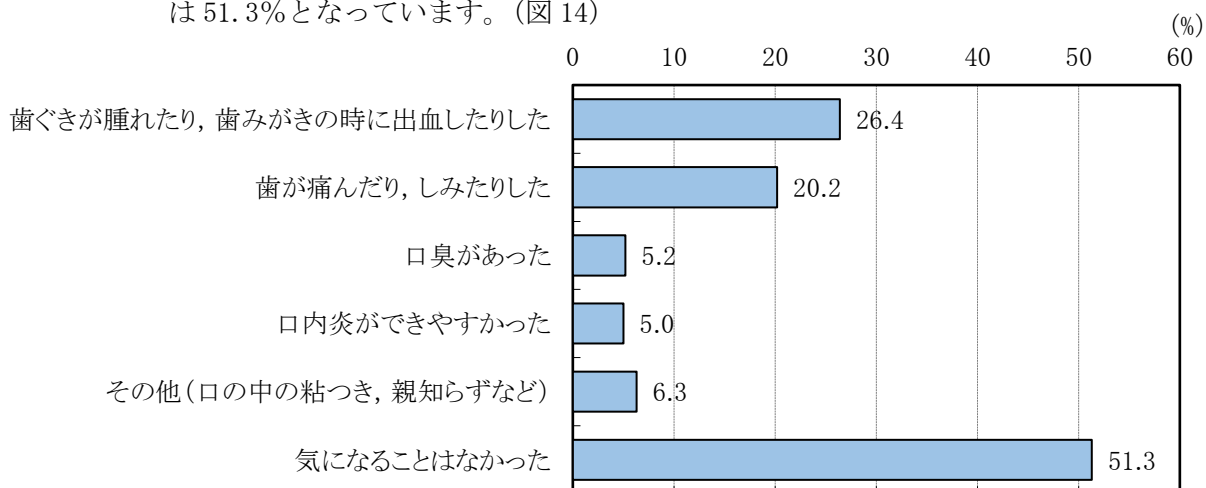


図14 「妊娠中に歯や口腔に関して気になった内容」(複数回答)

ウ 妊娠中の歯科健診の受診状況

妊娠中に歯科健診を受けた人は53.7%です。(図15)

受けた理由については、「妊婦歯科健康診査受診票をもらったから」という人の割合が33.8%、「妊娠中には必要なので」と必要性を認めて受診した人の割合は20.1%となっています。(図16) 一方、受けなかった理由については、「忙しくて時間がなかった」人の割合が52.9%です。(図17)

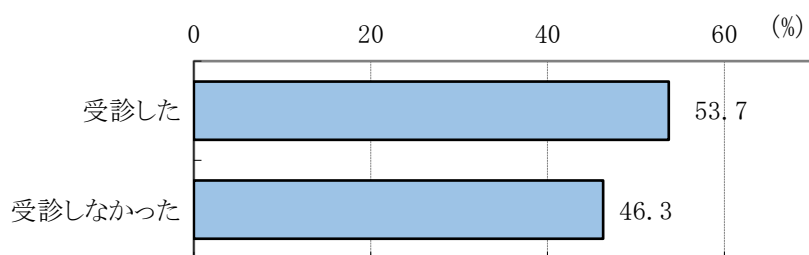


図15 「妊娠中に歯科健診を受けましたか」

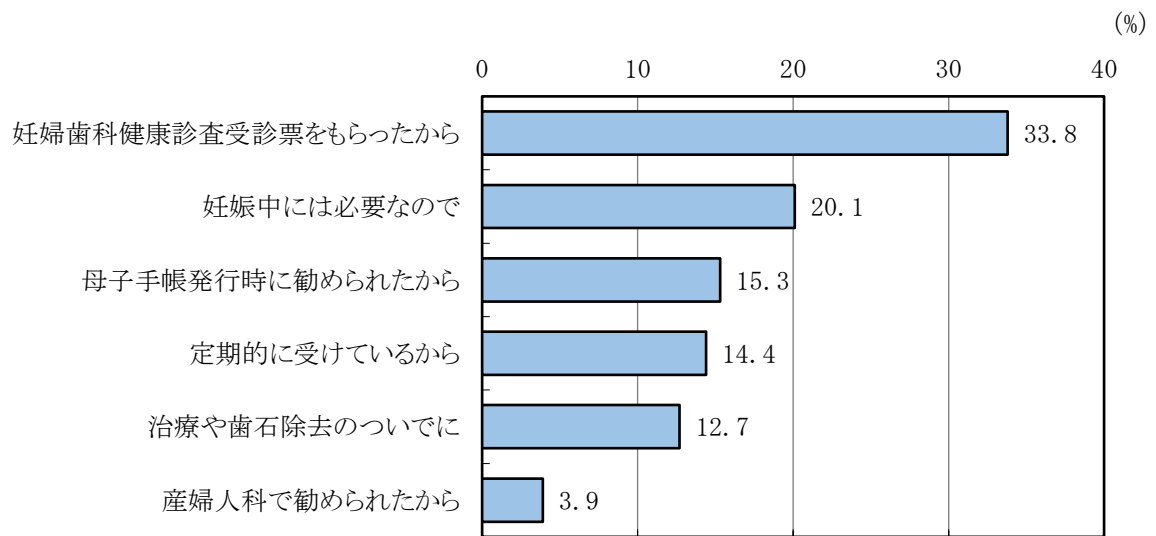


図 16 受診した方「どんな理由で受けましたか」(複数回答)

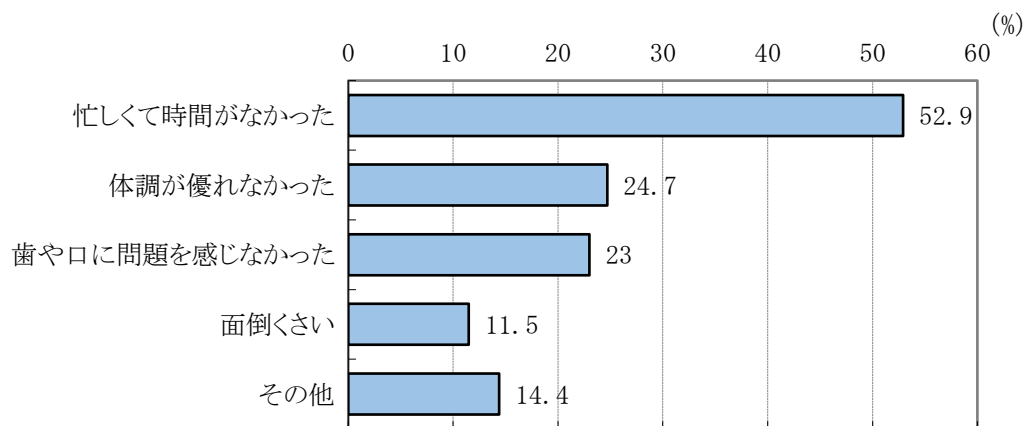


図 17 受診しなかった方「どんな理由で受けなかったのですか」(複数回答)

2 第1次計画の数値指標の達成状況

第1次計画に掲げた目標値と、歯科健診等の結果の実績値及びアンケート値の比較については次のとおりです。

目標値を達成したものは、「3歳までにフッ化物塗布を受けたことのある幼児の割合」、「むし歯のない中学1年生の割合」等の5項目、目標には届かないが順調に改善が見られたものは、「むし歯のない3歳児の割合」「定期的な歯科健診を受ける人の割合」等の4項目、やや改善が見られたものは、「妊娠中に歯科健診を受けた人の割合」等の2項目、改善が見られなかったものは、「日頃からよくかんで食べる人の割合」の1項目です。

※進捗率の計算方法 【参考：第3次健康いばらき21プラン】

$(\text{評価年度の値} - \text{基準値}) / (\text{目標値} - \text{基準値}) \times 100$

評価区分		評価基準	項目数
A	達成	進捗率 100 以上	5 項目
B	順調に改善	進捗率 50～99	4 項目
C	やや改善	進捗率 1～49	2 項目
D	改善が見られない	進捗率 0 以下	1 項目

(1) 乳幼児期 (0～5歳)

目標指標	目標値	基準値	評価年度	達成状況
	2018 年度	2012 年度	2017 年度	
むし歯のない3歳児の割合	85%	81.9%	83.9%	B
3歳までにフッ化物塗布を受けたことのある幼児の割合	80%	67.7%	82.1%	A

(2) 学童・思春期 (6～19歳)

目標指標	目標値	基準値	評価年度	達成状況
	2018 年度	2012 年度	2017 年度	
むし歯のない中学1年生の割合	60%	55.8%	64.4%	A
中学1年生の1人平均むし歯数	1.0 本	1.13 本	0.78 本	A
初期の歯肉炎のある中学1年生の割合	20%	22.7%	20.7%	B

(3) 青年・壮年期 (20～64 歳)

目標指標	目標値	基準値	評価年度	達成状況
	2018 年度	2012 年度	2017 年度	
64 歳で 24 本以上, 自分の歯を持つ人の割合	70%	41.7%	73.7%	A

目標指標	目標値	基準値	評価年度	達成状況
	2018 年度	2010 年度	2018 年度	
定期的な歯科健診を受ける人の割合	30%	20.0%	27.7%	B
デンタルフロス (糸ようじ) や歯間ブラシを使用する人の割合	30%	17.2%	25.4%	B
喫煙が歯周病に及ぼす影響について知っている人の割合	100%	41.0%	61.8%	C

目標指標	目標値	基準値	評価年度	達成状況
	2018 年度	2012 年度	2017 年度	
妊娠中に歯科健診を受けた人の割合	70%	53.2%	53.7%	C

(4) 高齢期(65 歳以上)

目標指標	目標値	基準値	評価年度	達成状況
	2018 年度	2012 年度	2017 年度	
80 歳で 20 本以上, 自分の歯を持つ人の割合	45%	40.9%	58.4%	A

目標指標	目標値	基準値	評価年度	達成状況
	2018 年度	2010 年度	2018 年度	
日頃からよくかんで食べる人の割合	50%	36.5%	32.4%	D

3 関係団体ヒアリングの結果

(1) ヒアリングの目的

本計画の基礎資料とすることを目的として、歯科保健に関する現状と課題を把握するために、関係する団体等に対してヒアリングを実施しました。

(2) ヒアリングの概要

① ヒアリングの方法

市職員が、本計画の推進に当たり、緊密に連携を図ることになる関係団体を対象に聞き取りを行いました。

② ヒアリングの実施状況及び主な意見

実施日	実施団体	主な意見
2018年 6月20日 9月19日	一般社団法人 水戸市歯科医師会	(1) 口腔機能の発達について ・ 離乳食の頃からの取組みが必要 (2) フッ化物について ・ むし歯予防にフッ化物の利用が有効 (3) 歯周病予防の取組みについて ・ 事業所や企業等への働きかけが必要 (4) オーラルフレイル※について ・ オーラルフレイル対策の取組みが必要であり市民公開講座のテーマとして取上げたい。 (5) よくかむことについて ・ かみ応えのある食材の利用促進が必要 (6) 妊娠中の口腔の健康について ・ 妊娠中の歯と口腔の健康は大切であり、子どもの口腔にも影響があることについて周知が必要

※「オーラルフレイル」は、心身の活力の低下（フレイル）の一つで、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む。オーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥などの些細な症状である。

なお、進行すると、口から食道へ入るべきものが気管に入り込んでしまい、誤えん性の肺炎等を招くことがある。

実施日	実施団体	主な意見
7月24日	NPO 法人 水戸市地域密着型 介護サービス協議会	(1) 歯周病と全身との関係について ・ 歯周病が全身の病気と関係することや、口腔機能を維持することが、誤えん性肺炎予防になること等の周知が必要 (2) 要介護者の口腔ケアについて ・ 介護職員等への情報提供が必要
8月20日	水戸市 食生活改善推進委員会	(1) よくかむ食材、献立等について ・ 日頃の食事に、かみ応えのある食材や、献立等を手軽に取り入れることが必要 (2) 親子料理教室等での食育活動について ・ かみ応えのある食材や調理法の紹介が必要

4 水戸市の課題

これまでの調査等による各種データや関係団体ヒアリング等を通じて、主な課題を整理しました。

(1)むし歯や歯周病を予防するための取組

- 3歳児の1人平均むし歯数は、0.6本前後で推移し、減少傾向にありますが、むし歯のない3歳児の割合は、目標値の85%に達しておらず、むし歯予防に関する知識の普及・啓発とともに、むし歯予防対策にさらに取り組む必要があります。
- 初期の歯肉炎のある児童生徒の割合は、中学生になると増加し、中学1年生では2割を超えています。思春期の初期の歯肉炎が青年期以降の歯周病に進行しないように、予防のための取組が必要です。
- 青年期以降において、日頃からデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使用している人の割合は25.4%と低い状況にあることから、歯ブラシに加え、これら歯間清掃器具の使用を積極的に促進していく必要があります。

(2)口腔機能の発達、維持・向上のための取組

- よくかんで食べることは、口腔機能の発達、維持・向上のために大切ですが、日頃から「ほぼ行っている人」の割合は、32.4%と低い状況にあり、子どもの頃からよくかんで食べる習慣をつける必要があります。
- 口腔機能を維持することは、高齢になってもおいしく食べられるとともに、誤えん性肺炎等の予防にもなることから、口腔機能の低下を防ぐための取組を推進する必要があります。

(3)定期的な歯科健診の受診率向上

- 歯科疾患の予防、早期発見及び早期治療を行うには、定期的な歯科健診が有効ですが、青年期以降になると、定期的な歯科健診を受けている人の割合は、27.7%と低い状況です。関係機関・団体等との連携を深め、定期的な歯科健診の受診率向上に努める必要があります。
- 特に、妊娠中はむし歯や歯周病が進行しやすいため、妊婦の歯科健診の受診を勧奨する必要があります。

(4) 歯と口腔の健康づくりを推進するための関係機関との連携

○生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを推進するためには、地域の保健、医療、介護、社会福祉、労働衛生、教育、その他関係機関・団体等との連携を図り、乳幼児期から高齢期まで、生涯にわたる歯科口腔保健施策を総合的に推進していく必要があります。

第3章 計画の基本的方向

1 目指す姿

歯と口腔の健康を保つことは、食事をおいしく味わい、会話を楽しむなど豊かで生き生きとした人生を送るための基礎となり、生活習慣病や寝たきりの予防等の全身の健康維持にもつながります。

本計画では、市民が生涯にわたり歯と口腔の健康を維持できるよう、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりの取組を推進します。

そして、高齢になってもおいしく食べて、笑顔で過ごせるよう、目指す姿を次のように定めます。

おいしく食べて 生き生きライフ

～生涯^{けんこう※}健口・キープスマイル～

※「健口」は、歯や口腔が健康な状態をイメージしています。

2 基本方針

本計画では、目指す姿を実現するため、次の2つの基本方針を定め、ライフステージごとに歯と口腔内の特徴を考慮し、各種施策を展開します。

(1) 歯科疾患の予防

健康な歯と口腔を保つためには、歯を失う主な原因であるむし歯や歯周病の予防が重要であるため、乳幼児期から高齢期までの、ライフステージに応じた歯科疾患予防のための正しい知識の普及・啓発、歯科健診及び事後指導等を推進します。

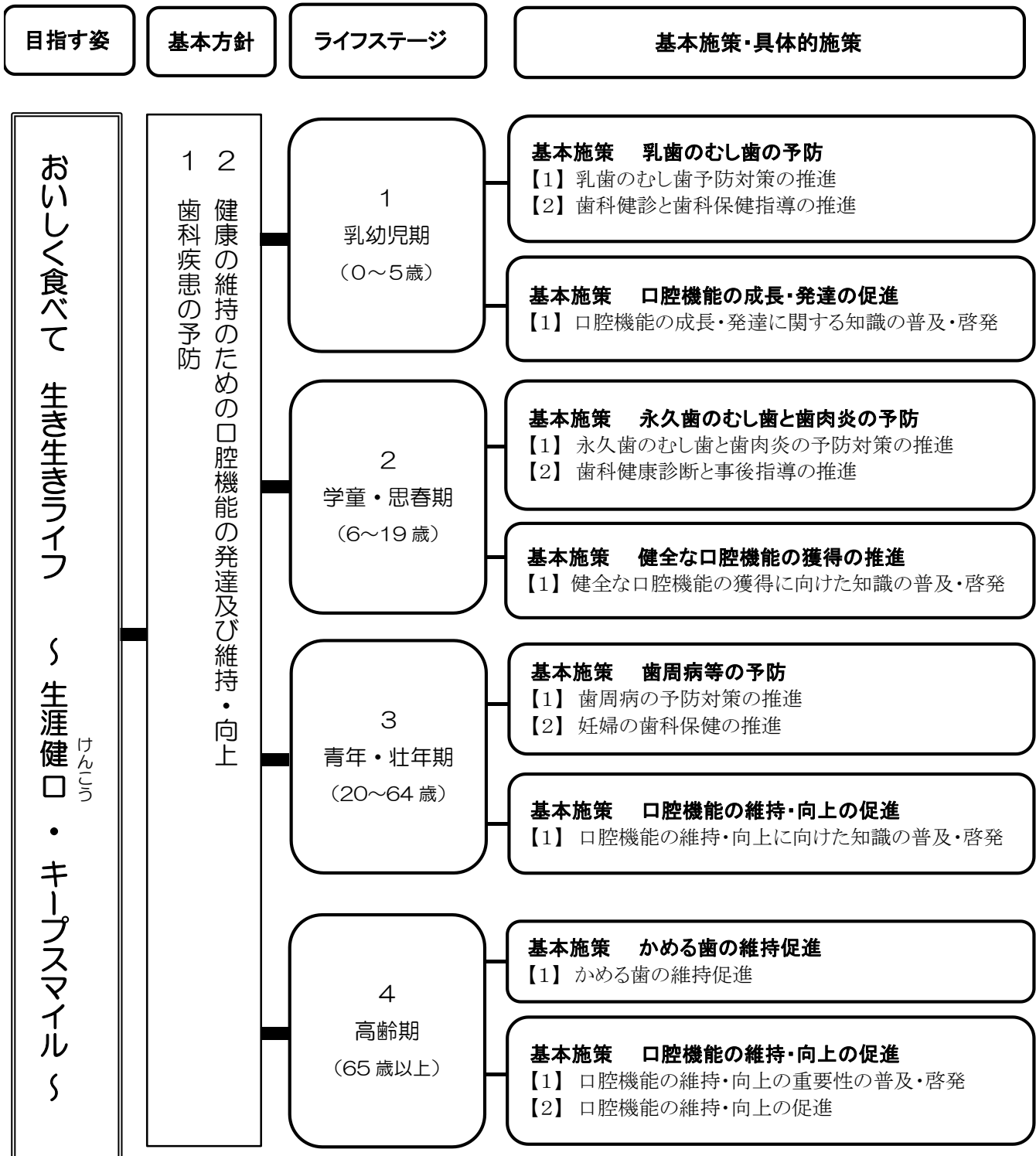
また、市民自ら、むし歯や歯周病の予防に積極的に取り組めるよう、関係機関・団体等と連携し、生涯を通して切れ目のない、歯と口腔の健康づくりに取り組みます。

(2) 健康の維持のための口腔機能の発達及び維持・向上

歯と口腔の健康は、全身の健康にも大きく関係することから、歯と口腔の発達状況に応じた適切な口腔機能の発達及び維持・向上に向けて、保健、医療、介護、社会福祉、労働衛生、教育等の分野における連携を強化し、正しい知識の普及・啓発を図ります。

特に高齢者については、健口であることは、食べる喜び、話す楽しみ等の生活の質（QOL）の向上や健康寿命の延伸に大きく寄与し、その人らしい笑顔や豊かな表情をつくり、良好なコミュニケーションを育むことにもつながることから、口腔機能の維持・向上に取り組みます。

3 施策の体系



4 重点施策

計画に位置付ける施策のうち、主な課題を踏まえ、次の3つの施策を重点施策として推進します。

重点施策1 歯と口腔の健康維持に関する知識の普及・啓発

市民の生涯にわたる歯と口腔の健康維持の取組を支援するため、乳幼児期から高齢期までのライフステージごとの歯科の特徴を考慮し、むし歯、歯周病の予防のための日頃の歯みがきに加え、デンタルフロスや歯間ブラシの利用の促進、むし歯予防効果のあるフッ化物塗布やフッ化物配合歯みがき剤の活用などの促進など、ライフステージに応じた歯科保健指導や教育の実施に努めます。

また、口腔機能の発達を促進するため、乳幼児期から、よくかんで食べる習慣が身につくよう、かみ応えのある食材や調理法、「**噛ミ**ング30（カミングサンマル）※」の普及を図ります。

さらに、高齢期においては、良好な栄養摂取や誤えん性肺炎の予防につながるよう、介護予防の取組を通じた口腔機能の維持・向上の促進を図るとともに、広く口腔機能の維持・向上の重要性を普及するために、市民公開講座等の開催を推進します。

※「**噛ミ**ング30（カミングサンマル）」は、厚生労働省が提唱している、一口30回以上かむことを目標としたキャッチフレーズ。

重点施策2 定期的な歯科健診の受診勧奨

歯科疾患の予防、早期発見及び早期治療を行うには、定期的な歯科健診が有効です。そのきっかけとなるよう、関係機関・団体等と連携し、ライフステージに応じた歯科健診として、幼児歯科健診、妊婦歯科健診、成人歯科健診、後期高齢者歯科健診の周知を図るなど、受診勧奨に努めます。

重点施策3 歯科口腔保健の総合的な推進

歯科口腔保健を総合的に推進するためには、地域の保健、医療、介護、社会福祉、労働衛生、教育、その他関係機関・団体等が連携し、乳幼児期から高齢期までの生涯にわたる歯科口腔保健施策の推進に努める必要があります。今後とも、歯と口腔の健康づくりに関する情報提供や研修等の充実を図るとともに、関係機関・団体等との連携、調整を総合的に推進するための体制づくりを検討します。

第4章 施策の展開

1 乳幼児期 0～5歳

【歯科的特徴】

- 乳幼児期は、乳歯が生えそろう時期です。
- 生えて間もない歯の質は弱く、むし歯になりやすい時期です。
- この時期のむし歯は、全身の発育やそしゃく機能の発達に影響するほか、永久歯や歯並びにも影響を与えることがあります。
- 乳幼児は、自分だけでは十分に歯の健康管理ができないため、保護者による仕上げみがき等の支援が必要です。
- 健康的な生活習慣や食習慣を身に付けるとともに、味覚やそしゃく等の口腔機能を育てる重要な時期です。

【現状と課題】

- 3歳児の1人平均むし歯数は、0.6本前後で推移し、減少傾向にあります。しかし、むし歯のない3歳児の割合は、目標値の85%に達していないため、むし歯をさらに減少させ、健康な歯や口腔を守る必要があります。
- 3歳までにフッ化物塗布を受けた経験のある幼児の割合は、80%以上と高い状況にありますが、むし歯を予防するため、継続してフッ化物の効果と活用について普及・啓発する必要があります。
- 味覚やそしゃく等の口腔機能を育てるためには、保護者に対し、特に離乳食の頃から、口腔機能の発達の重要性を普及・啓発することが大切です。
- 児童虐待が疑われる幼児は、むし歯を有する割合や必要な治療を受けていない割合が高いことが報告されていることから、集団健診等の歯科健診は、児童虐待の早期発見、早期支援の場としての役割も求められています。

【施策の基本的方向】

- 乳歯のむし歯を予防するため、保護者へ正しい知識や予防法の普及・啓発を図ります。
- 歯科健診を実施し、歯と口腔の状態を確認するとともに、結果を保護者にお知らせし、必要に応じて受診を勧奨します。
- フッ化物を活用したむし歯予防の取組を推進します。

- 発育段階に応じた口腔機能の成長・発達やそれに合わせた望ましい食習慣について、保護者に対して情報提供を行います。また、よくかんで食べる習慣の定着を促進します。
- 保育所、幼稚園等において、親子歯みがき教室や絵本や紙芝居の読み聞かせ等を通じて、幼児へ歯の大切さを伝え、昼食後に歯みがきを行い、食後の歯みがき習慣の定着を促進します。また、食育や昼食時の指導等を通じて、よくかんで食べる習慣の促進を図ります。
- 児童虐待が疑われる対象を把握した場合は、関係機関と連携を図り、適切な支援を行います。

【目標指標】

項目	現状値 2017年度	目標値 2023年度
むし歯のない3歳児の割合	83.9%	90%
3歳までにフッ化物塗布を受けたことのある幼児の割合	82.1%	85%

【市民の取組】

- 食事は、よくかんで食べる習慣をつけましょう。
- 間食は、時間と量を決めて食べる習慣をつけましょう。
- 毎日、保護者による仕上げみがきを行いましょ。
- 定期的に歯科健診を受診し、歯と口腔の発育と健康の状態を確認しましょう。
- フッ化物の効果を理解し、正しく活用しましょう。

基本方針1 歯科疾患の予防

◇基本施策 乳歯のむし歯の予防◇

【具体的施策1】乳歯のむし歯の予防対策の推進

〔主な取組〕

(Ⓜは重点推進事業)

事業名	事業内容
乳歯のむし歯予防に関する知識の普及・啓発	・妊婦教室、離乳食教室、市民センターでの教室等において、乳歯のむし歯予防についての講話等を実施
歯科に関する相談支援の実施	・育児相談において、月齢に応じた家庭でのむし歯予防の取組等について、歯科相談を実施

事業名	事業内容
㊦ フッ化物を活用したむし歯予防対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2歳児歯科健康診査において、フッ化物塗布の実施 ・ 各母子保健事業において、フッ化物の効果と活用についての普及・啓発
子育て支援施設等における歯科保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子育て支援・多世代交流センター等において、乳幼児の歯の健康に関する情報提供や講座の開催
保育所、幼稚園等でのむし歯予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健だよりを通して、「歯と口腔の健康づくり」について家庭への情報提供 ・ 歯の大切さを伝える絵本や紙芝居の読み聞かせ等の実施 ・ 食後の歯みがき習慣の定着促進を目的とした、昼食後の歯みがきの実施
保育士、幼稚園教諭等歯科保健研修の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯と口腔の健康管理の充実を図るため、保育士、幼稚園教諭等を対象とした歯科医師による研修会の開催

【具体的施策2】 歯科健診と歯科保健指導の推進

〔主な取組〕

事業名	事業内容
歯科健康診査の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1歳6か月児、2歳児及び3歳児を対象にした歯科健康診査の実施 ・ 必要に応じた受診勧奨の実施 ・ 虐待の疑いがある場合は、適切な支援につなげるため、子ども課、関係機関等に情報の提供
㊦ 歯科保健指導の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1歳6か月児、2歳児及び3歳児を対象にした歯科保健指導の実施 ・ 定期的な歯科健診の受診勧奨
保育所、幼稚園等での歯科健康診断の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯と口腔の状態の確認のため、歯科健康診断を実施 ・ 保護者への結果のお知らせ及び必要に応じた受診勧奨
就学時健康診断の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯と口腔の状態の確認のため、歯科健康診断を実施 ・ 保護者への結果のお知らせ及び必要に応じた受診勧奨
保育士、幼稚園教諭等歯科保健研修の推進(再掲)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯と口腔の健康管理の充実を図るため、保育士、幼稚園教諭等を対象とした歯科医師による研修会の開催

基本方針2 健康の維持のための口腔機能の発達及び維持・向上

◇基本施策 口腔機能の成長・発達の促進◇

【具体的施策1】口腔機能の成長・発達に関する知識の普及・啓発

〔主な取組〕

(Ⓜは重点推進事業 Ⓝは新規事業)

事業名	事業内容
Ⓜ 口腔機能の成長・発達に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科健診時の歯科保健指導や育児相談において、発育段階に応じた口腔機能の成長・発達に関する情報の提供，よくかんで食べる習慣の定着の促進 Ⓝ 健診会場等において，かみ応えのある食材や調理法の紹介 Ⓝ 「嚙ミング30（カミングサンマル）」の普及
Ⓜ 離乳食教室等における歯科保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 望ましい食習慣等の食育に係る情報とともに，かむ機能など口腔機能の発達に関する情報提供
保育所，幼稚園等での食育と一体的な歯科保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食育や昼食時の指導等を通じ，よくかんで食べる習慣の定着の促進
保育士，幼稚園教諭等歯科保健研修の推進（再掲）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯と口腔の健康管理の充実を図るため，保育士，幼稚園教諭等を対象とした，歯科医師による研修会の開催

2 学童・思春期 6～19 歳

【歯科的特徴】

- 学童期から思春期にかけて、乳歯は永久歯に生え変わり、あごの成長とともに、適切な口腔機能を獲得する時期です。
- この時期は、乳歯と永久歯が混在するため、口腔内の清掃が難しく、むし歯や歯肉炎の増加がみられます。
- 思春期は、部活動や活動範囲の拡大に伴う生活時間の変化、夜型の生活や嗜好品の影響で生活習慣や食生活に大きな変化がみられ、むし歯のリスクが高まる時期です。また、ホルモンの影響で歯肉炎になりやすい時期です。
- 思春期は、自らの生活習慣が確立していく時期であり、歯と口腔のケアも、次第に保護者から自立する時期です。

【現状と課題】

- 永久歯がほぼ生えそろう中学1年生において、むし歯のない割合は、6割を超え、目標値を達成しました。しかし、永久歯の1人平均むし歯数は、学年があがるにつれ増加しているため、さらに永久歯のむし歯予防対策が必要です。
- 歯肉炎のある割合は、中学生になると増加し、中学1年生では2割を超えています。思春期の歯肉炎予防は、青年期以降の歯周病対策にもつながるため、歯と口腔のケアについても自己管理できるような支援が必要です。
- よくかんで食べることは、生活習慣病の予防や口腔機能の発達を促す効果があるため、よくかむ習慣が身に付くように、家庭と連携しながら支援する必要があります。

【施策の基本的方向】

- 児童生徒が、歯と口腔の健康を保持するための知識や技術を身に付けられるよう、学校生活において、歯と口腔の保健指導・保健活動の充実を図ります。
- 歯科健康診断や事後指導を実施し、歯科疾患の予防に努めるとともに、早期の受診を勧奨します。
- 児童生徒の歯と口腔の健康づくりに関して、家庭への情報提供に努めます。
- 食育と一体的な歯科保健の推進に努め、バランスの取れた食生活やよくかんで食べる習慣の定着を促進します。

【目標指標】

項目	現状値 2017年度	目標値 2023年度
むし歯のない中学1年生の割合	64.4%	70%
中学1年生の1人平均むし歯数	0.78本	0.5本
初期の歯肉炎のある中学1年生の割合	20.7%	18%

【市民の取組】

- 規則正しい食習慣を心がけ、食事はよくかんで食べましょう。
- 小学生は、食後に自ら歯をみがく習慣の定着を目指しましょう。また、保護者は定期的に点検や仕上げみがきを行いましょう。
- 中学生は、歯肉の健康にも関心を持ち、ていねいな歯みがきを行いましょう。
- 学校から、歯科受診の勧奨を受けたときには、早めに受診しましょう。
- むし歯予防効果のある、フッ化物配合歯みがき剤を活用しましょう。

基本方針1 歯科疾患の予防

◇基本施策 永久歯のむし歯と歯肉炎の予防◇

【具体的施策1】永久歯のむし歯と歯肉炎の予防対策の推進

〔主な取組〕

（Ⓢは重点推進事業）

事業名	事業内容
小・中・義務教育学校での歯科保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・歯と口腔の健康を保持するための知識や技術を身に付けること及び歯みがき習慣の定着の促進を目的とした、学校歯科医や養護教諭による指導、講話等の実施 ・自らの歯と口腔の健康に対する興味関心を高めることを目的とした、児童や生徒による保健委員会等の歯科保健活動の実施 ・保健だよりを通して、「歯と口腔の健康づくり」についての家庭への情報提供 ・正しい歯のみがき方の習得を目的とした、歯科専門学校の学生によるブラッシング指導等の実施
Ⓢ 歯と口の健康づくり推進校の指定	<ul style="list-style-type: none"> ・「歯と口の健康づくり推進校」を定め、歯科医師による指導など、他校のモデルとなる取組の実施

事業名	事業内容
水戸市口腔衛生優良児童生徒表彰	・「歯と口の健康週間」において、口腔衛生の優良な児童生徒の表彰、児童による歯科保健活動の発表、歯科医師による講話等の実施
よい歯の学校表彰	・歯科保健活動に積極的に取り組み、成果を上げた学校を表彰
養護教諭歯科保健研修の推進	・歯と口腔の健康教育や健康管理の充実を図るため、小・中・義務教育学校の養護教諭を対象とした、歯科医師による研修会の実施

【具体的施策2】 歯科健康診断と事後指導の推進

〔主な取組〕

事業名	事業内容
小・中・義務教育学校での歯科健康診断及び事後指導の推進	・歯と口腔の状態の確認のため、歯科健康診断を実施 ・むし歯や口腔の疾患等が発見された児童生徒に対し、早期受診の勧奨
養護教諭歯科保健研修の推進（再掲）	・歯と口腔の健康教育や健康管理の充実を図るため、小・中・義務教育学校の養護教諭を対象とした、歯科医師による研修会の開催

基本方針2 健康の維持のための口腔機能の発達及び維持・向上

◇基本施策 健全な口腔機能の獲得の推進◇

【具体的施策1】 健全な口腔機能の獲得に向けた知識の普及・啓発

〔主な取組〕

（㊦）は重点推進事業 （㊧）は新規事業

事業名	事業内容
㊦ よくかむことの重要性に関する知識の普及・啓発	・よくかむことの重要性に関する情報の提供とともに、よくかんで食べる習慣の定着の促進 ㊧ 「嚙ミング30（カミングサンマル）」の普及（再掲）
㊦ 親子料理教室の開催	㊧ 食生活改善推進員による親子料理教室において、かみ応えのある食材や調理法を普及
食育と一体的な歯科保健の推進	・バランスの取れた食生活やよくかんで食べる習慣の定着の促進

事業名	事業内容
⑨ 歯と口の健康づくり推進校の指定（再掲）	<ul style="list-style-type: none"> ・「歯と口の健康づくり推進校」を定め、歯科医師による指導等、他校のモデルとなる取組の実施
水戸市口腔衛生優良児童生徒表彰（再掲）	<ul style="list-style-type: none"> ・「歯と口の健康週間」において、口腔衛生の優良な児童生徒の表彰，児童による歯科保健活動の発表，歯科医師による講話等の実施
よい歯の学校表彰（再掲）	<ul style="list-style-type: none"> ・歯科保健活動に積極的に取り組み，成果を上げた学校を表彰
養護教諭歯科保健研修の推進（再掲）	<ul style="list-style-type: none"> ・歯と口腔の健康教育や健康管理の充実を図るため，小・中・義務教育学校の養護教諭を対象とした，歯科医師による研修会の実施

3 青年・壮年期 20～64 歳

【歯科的特徴】

- 大人になると、集団の場において定期的に歯科健診を受ける機会が少なくなり、気づかないうちにむし歯や歯周病が進行し、歯を失う危険性が高くなります。
- 不規則な食生活や喫煙、精神的なストレスは歯周病を悪化させます。
- 妊娠中は、つわりやホルモンの影響によって、むし歯や歯周病等が進行しやすく、重度の歯周病は早産等のリスクを高めると考えられています。

【現状と課題】

- 28 本全ての歯を有している人の割合は、40 歳代から年代が上がるごとに減少しています。また、歯を失う原因である歯周病が進行している人の割合は年齢とともに増加傾向にあり、予防対策が必要です。
- 定期的な歯科健診による口腔管理は、歯周病予防に有効ですが、定期的な歯科健診を受けている人は 27.7%と低く、受診による口腔管理を促進する必要があります。
- 歯間部の歯垢は、歯ブラシだけでは落とすことが難しいため、歯ブラシに加えて、デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシの使用が効果的ですが、日頃からデンタルフロスや歯間ブラシを使用している人の割合が 25.4%に留まっており、これらの使用を積極的に促進していく必要があります。
- 歯周病は、糖尿病等の生活習慣病や全身の健康状態との関連性が指摘されているため、その関連性について周知する必要があります。
- 喫煙が歯周病のリスクを高めることについての認知度（61.8%）は、肺癌（88.1%）に比べて低い状況にあります。また、喫煙は口腔がんのリスクを高めることが報告されているため、喫煙と歯周病、口腔がんの関係について、さらなる情報提供が必要です。
- 妊娠中に歯科健診を受診した妊婦は、53.7%と低い状況にあります。妊娠中には普段以上に歯や口腔の健康について注意が必要であることから、歯科健診の受診を勧奨する必要があります。
- よくかんで食べることは、口腔機能の維持や生活習慣病予防につながりますが、日頃からよくかんで食べる割合が 32.4%と低い状況にあり、よくかんで食べることを促進する必要があります。
- オーラルフレイルは、早目に気づき適切な対応をすることが大切なことから、壮年期から情報提供が必要です。

【施策の基本的方向】

- 歯周病等の予防や早期発見，早期治療のため，定期的な歯科健診の受診を勧奨します。
- 歯ブラシに加え，デンタルフロスや歯間ブラシの使用やフッ化物配合歯みがき剤の活用など，むし歯や歯周病予防のための具体的な予防法について普及・啓発を図ります。
- 歯周病と全身疾患との関連や喫煙が歯周病や口腔がんのリスクを高めること等について，情報提供に努め，口腔内の状況改善の重要性についての普及・啓発を図ります。
- 障害福祉サービス利用者の口腔ケアの促進を図るため，事業者に対して，利用者の口腔ケアの重要性についての情報提供や指導を行います。
- 妊娠中の口腔内の変化や歯周病の胎児への影響等について普及・啓発を図るとともに，歯科健診の受診を勧奨します。
- よくかんで食べることの大切さの普及・啓発を図ります。
- オーラルフレイルについて情報提供を行います。

【目標指標】

項目	現状値	目標値
	2018年度	2023年度
64歳で24本以上，自分の歯を持つ人の割合	73.7% (2017年度)	75%
定期的な歯科健診を受ける人の割合	27.7%	50%
成人歯科健康診査を受ける人の割合	5.1% (2017年度)	10%
デンタルフロスや歯間ブラシを使用する人の割合	25.4%	30%
喫煙が歯周病に及ぼす影響について知っている人の割合	61.8%	100%
妊娠中に歯科健診を受けた人の割合	53.7%	70%

【市民の取組】

- 規則正しい食習慣を心がけ，食事はよくかんで食べましょう。
- 歯ブラシに加え，デンタルフロスや歯間ブラシなども使用して，効果的な歯みがきを行いましょ。
- かかりつけ歯科医をもち，定期的に歯科健診や歯石除去を受け，歯周病の早期発見，早期治療に努めましょ。
- 妊娠中に歯科健診を受け，必要があれば安定期のうちに治療ましょ。
- むし歯予防効果のあるフッ化物配合歯みがき剤を活用ましょ。

基本方針 1 歯科疾患の予防

◇基本施策 歯周病等の予防◇

【具体的施策 1】 歯周病の予防対策の推進

〔主な取組〕

(Ⓜは重点推進事業 Ⓝは新規事業)

事業名	事業内容
歯周病等の予防に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯周病等の予防のための自己管理の取組の促進 ・ デンタルフロスや歯間ブラシの使用やフッ化物の活用等，具体的な予防法についての情報提供 ・ 歯周病等の予防や早期発見，早期治療のため，定期的な歯科健診の受診勧奨 ・ 喪失歯を補うための義歯（入れ歯）の装着等の重要性についての普及・啓発 ・ 歯周病と全身疾患との関連や，喫煙が歯周病や口腔がんのリスクを高めること等についての情報提供
歯周病予防教室等の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯周病予防についての知識の普及や歯周病と全身疾患との関連についての情報提供
Ⓜ成人歯科健康診査の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 40歳，50歳，60歳，70歳を対象に，指定の歯科医療機関において，歯科健康診査の実施 ・ 口腔粘膜や義歯のチェック等の内容を追加し，歯周病検診から名称の変更
Ⓝ職域における歯科保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 事業所が歯科保健の推進に取り組めるよう，パンフレット作成等の情報提供 ・ 歯科保健の推進に積極的に取り組んだ市内事業所を表彰

【具体的施策 2】 妊婦の歯科保健の推進

〔主な取組〕

(Ⓜは重点推進事業 Ⓝは新規事業)

事業名	事業内容
妊婦教室における歯科保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠中の口腔内の変化や歯周病の胎児への影響等についての講話や保健指導を実施
Ⓜ妊婦歯科健康診査の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安定期の妊婦を対象に，指定の歯科医療機関において，歯科健康診査を実施 Ⓝ妊婦健康診査を実施している産科医療機関等と連携し，歯科健康診査の受診勧奨

基本方針2 健康の維持のための口腔機能の発達及び維持・向上

◇基本施策 口腔機能の維持・向上の促進◇

【具体的施策1】口腔機能の維持・向上に向けた知識の普及・啓発

〔主な取組〕

(Ⓜは重点推進事業 Ⓝは新規事業)

事業名	事業内容
Ⓜ 口腔機能の維持に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能の維持の重要性についての情報提供 Ⓝかみ応えのある食材や調理法の普及（再掲） Ⓝ「嚙ミング30（カミングサンマル）」の普及（再掲）
	<ul style="list-style-type: none"> Ⓝ障害福祉サービス事業者や、施設職員を対象とした、利用者の口腔ケアのための講習会等の実施
Ⓜ 市民公開講座の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能の維持についての情報提供 ・オーラルフレイル対策についての情報提供
歯周病予防教室等の開催（再掲）	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病予防教室，生活習慣病予防教室等において，口腔機能の維持の重要性についての情報提供

4 高齢期 65 歳以上

【歯科的特徴】

- 歯の喪失が進行し、義歯等が必要となる方が増加します。また、義歯の装着により、口腔内の清潔を保つことが難しくなります。
- 加齢等による唾液の減少から、口腔内が乾きやすく、自浄作用が低下して、むし歯や歯周病が進行しやすい時期です。
- 加齢や歯周病の影響で歯肉が退縮し、露出した歯根のむし歯がみられます。
- オーラルフレイルの始まりやすい時期です。進行すると、口から食道へ入るべきものが気管へ入り込んでしまい、誤えん性の肺炎等を招くことがあります。

【現状と課題】

- 60 歳代で 24 本以上の歯を有する人の割合は 73.7%，80 歳で 20 本以上の歯を有する人の割合は 58.4%と、前回の調査からはそれぞれ増加しています。
- 高齢になってもおいしく食べるために、できるだけ自分の歯を残し、失った場合は義歯等で補いながら、かめる状態を維持することが重要です。
- よくかんで食べることは、口腔機能を維持し、生活習慣病や認知症の予防にもつながりますが、日頃から「ほぼ行っている」割合が 32.4%と低い状況にあります。よくかんで食べることを普及・啓発する必要があります。
- 高齢者の口腔機能の維持・向上は、良好な栄養摂取や誤えん性肺炎予防にもなることから、口腔の健康管理等に関する情報提供が必要です。
- オーラルフレイルの症状に早目に気が付けるよう、概念の普及を図る必要があります。
- 在宅の要介護者や家族が、居宅で歯科に関する相談や指導が受けられるよう、訪問歯科相談事業の利用促進を図る必要があります。

【施策の基本的方向】

- 介護予防講座等を開催し、口腔ケアの重要性や歯の喪失予防に関する情報提供を行います。
- オーラルフレイル対策について、情報提供を行います。
- 口腔機能の維持・向上の必要性や誤えん性肺炎予防について、介護保険事業者の関係者や、利用者本人・家族に対し、情報提供を行います。
- 茨城県後期高齢者医療広域連合が実施する歯科健康診査について、受診勧奨を行います。
- 在宅高齢者訪問歯科相談事業のさらなる周知に努めます。

【目標指標】

項目	現状値 2018年度	目標値 2023年度
80歳で20本以上、自分の歯を持つ人の割合	58.4% (2017年度)	60%
日頃からよくかんで食べる人の割合	32.4%	50%

【市民の取組】

- ゆっくりよくかんで食べることを心がけましょう。
- 歯の数が少ない場合は、義歯等を使用して、よくかめるようにしましょう。
- 歯や口腔の健康が維持できるよう、ていねいに歯をみがきましょう。義歯の手入れも忘れずにしましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診や歯石除去を受けましょう。
- 口腔機能の維持・向上の方法を学び、家庭で実践しましょう。
- むし歯予防効果のあるフッ化物配合歯みがき剤を活用しましょう。

基本方針1 歯科疾患の予防

◇基本施策 かめる歯の維持促進◇

【具体的施策1】かめる歯の維持促進

〔主な取組〕

（㊦は重点推進事業）

事業名	事業内容
かめる歯の維持に関する知識の普及・啓発	・歯周病やむし歯予防の重要性及び高齢期に増加する根面むし歯や歯周病の具体的な予防法についての情報提供
介護予防講座等の推進	・すべての高齢者を対象に、口腔ケアの重要性や歯の喪失予防に関する情報提供
通所型介護予防事業の推進	・要支援者及び事業対象者（基本チェックリスト該当者）を対象に、要介護状態になることの予防を目的とした、歯の喪失防止に関する情報提供
㊦成人歯科健康診査の推進（再掲）	・40歳、50歳、60歳、70歳を対象に、指定の医療機関において、成人歯科健康診査の実施 ・口腔粘膜や義歯のチェック等の内容を追加し、歯周病検診から名称の変更
生涯健口の認定の推進	・80歳で20本以上の自分の歯を維持し、口からおいしく食べて「健口」な人を、生涯健口達成者として認定

基本方針2 健康の維持のための口腔機能の発達及び維持・向上

◇基本施策 口腔機能の維持・向上の促進◇

【具体的施策1】口腔機能の維持・向上の重要性の普及・啓発

〔主な取組〕

(Ⓜは重点推進事業 Ⓝは新規事業)

事業名	事業内容
Ⓜ口腔機能の維持・向上に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能の維持・向上の重要性についての情報提供 ・よくかんで食べることの普及・啓発 Ⓝオーラルフレイル対策についての情報提供（再掲） Ⓝ「嚙ミング30（カミングサンマル）」の普及（再掲）
介護予防講座等の推進（再掲）	<ul style="list-style-type: none"> ・すべての高齢者を対象に、口腔機能の維持・向上について、講座や講演会、指導等の実施
口腔ケア講習会の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・歯と口腔の健康づくりについて、歯科医師による無料歯科健診・相談、講演や指導等の実施 ・フッ化物配合歯みがき剤の活用促進

【具体的施策2】口腔機能の維持・向上の促進

〔主な取組〕

(Ⓜは重点推進事業 Ⓝは新規事業)

事業名	事業内容
通所型介護予防事業の推進（再掲）	<ul style="list-style-type: none"> ・要支援者及び事業対象者（基本チェックリスト該当者）を対象に、要介護状態になることの予防を目的とした、口腔機能の維持・向上の支援
Ⓝ後期高齢者歯科健康診査の周知	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するため、満75歳、80歳、85歳を対象に、茨城県後期高齢者医療広域連合が実施する歯科健康診査についての受診勧奨
Ⓜ市民公開講座の開催（再掲）	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔機能の維持・向上についての情報提供 ・オーラルフレイル対策についての情報提供

事業名	事業内容
㊦ 要介護者の歯科保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅の要介護者や家族等が，必要に応じて療養上の口腔ケア等の指導や管理を受けられるよう，「居宅療養管理指導」についての情報提供 ・介護保険サービス利用者の口腔ケアの促進を図るため，事業者，施設職員を対象とした講習会等の実施
	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅要介護者の口腔機能の向上のため，要介護者や家族等に対して，歯科医師等が居宅先を訪問し，歯科に関する相談及び口腔ケアについての情報提供

第5章 推進体制と進行管理

1 推進体制

本計画を推進していくためには、市民をはじめ、家庭、地域、関係機関・団体等、行政がそれぞれの役割を果たし、相互に連携し、一体となって取り組んでいく必要があります。

(1) 水戸市の役割

市民の歯科保健に対する意識の向上、取組の推進を図るため、広報等を活用した情報提供により、正しい知識の普及・啓発を図るとともに、関係機関・団体等と連携しながら、歯と口腔の健康づくりの取組を推進します。さらに、歯科口腔保健を総合的に推進するための体制づくりに努めます。

(2) 関係機関・団体等の役割

保健、医療、福祉、教育に関わる関係機関・団体等は、その専門性を生かして、行政や地域と連携しながら市民の健康づくりを支援します。

(3) 家庭・地域の役割

家庭においては、各個人の歯と口腔の健康づくりの支援や実践に取り組むとともに、地域社会の一員として、歯と口腔の健康づくりに関する活動への積極的な参加に努めます。

地域においては、市民が主体的に参加できる歯と口腔の健康づくりに関する地域行事を促進するとともに、保健推進員や食生活改善推進員等による地区組織の活動や地域の諸団体との情報共有に努めます。

(4) 市民の役割

市民一人一人が、日常生活の中で、自ら歯と口腔のケアを実践し、定期的な歯科健診を受診するとともに、市等で実施する健康施策や講座等への積極的な参加に努めます。

2 進行管理

本計画の推進に当たっては、各施策の進捗状況を把握し、Plan（計画の策定・見直し）、Do（施策の実施・運用）、Check（施策の評価）、Action（検討・改善）によるPDCAサイクル手法により進行管理を行います。

◇計画の進行管理（PDCAサイクルのイメージ）

