乳幼児期　市民の取組　仕上げみがき＋フッ化物の利用＋甘いものは1日1回以内でむし歯予防

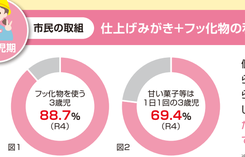


図1、図2　出典：3歳児歯科健康診査（健康づくり推進課）

個人差はありますが、乳歯は生後6～9か月頃に生え始め、2歳半から3歳頃に20本生え揃います。永久歯への生え変わりは5歳半頃から始まりますが、乳歯のむし歯は永久歯に影響しますので、乳歯をむし歯にしないことが重要です。歯が生え始めたら、フッ化物※が入った歯みがき剤を使い、1日1回は仕上げみがきをしましょう。間食はできるだけ甘くないものを選びましょう。

※フッ化物：歯の質の強化やむし歯菌の抑制などむし歯予防効果がある。利用方法は、歯みがき剤、歯科医院でのフッ化物塗布、フッ化物洗口など。

歯みがき剤使用量の推奨基準
2023年1月に表のとおり変更となりました。

歯が生えてから2歳まで	米粒程度の量を使用（1～2mm）	1,000ppmF
3～5歳	グリーンピース程度の量を使用（5mm）	1,000ppmF
6歳から	歯ブラシ全体に乗る量を使用（1.5～2cm）	1,500ppmF

▶**行政の取組**（中間見直し・今後の方向性）　すでに達成した1指標は最終目標を再設定します。また、1事業を新たに開始します。

指　標　名	ベースライン値（R1）	中間実績値（R4）	最終目標値（R7）
むし歯のない5歳児（乳歯）の割合	70.6%	77.9%	77.7% → 84.3%

事　業　名	事　業　の　概　要
1歳児のむし歯予防事業	乳歯のむし歯予防の行動変容を促すことを等を目的に8か月～1歳2か月頃の親子を対象に教室の実施とオンデマンド動画による情報発信を行います。

オンデマンド動画はこちら▶
Babyちゃん 歯のはなしvol.1、vol.2

▶**その他の取組**　こども園等に歯科衛生士が出向き、歯と口の健康の大切さや歯みがき練習を実施　**歯みがき巡回指導**　こども園等に通う4.5歳児対象・毎日1分間ぶくぶくうがい　**フッ化物洗口法事業**

学童期・思春期　市民の取組　むし歯や歯肉炎は放置せず歯科医院へ。小学校高学年までは点検みがきを

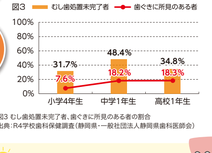


図3　むし歯処置未完了者、歯ぐきに所見のある者の割合
出典：R4学校歯科保健調査（静岡県一一般社団法人静岡県歯科医師会）

むし歯や歯肉炎は、痛みがないと受診を後回しにしがちですが、むし歯は治療が遅れるほど削る範囲が大きくなる、歯肉炎は歯を支える骨（歯槽骨）に炎症が広がり、将来的に歯周病へと繋がります。早めに歯科医院を受診し、生活習慣を見直しましょう。
乳歯、永久歯が混在するこの時期は、みがきづらく、汚れが残りやすいため、永久歯への生え変わりが落ちつく小学校高学年までは、点検みがきを続けていただくのが理想です。
※点検みがき：お子さんがみがいた後におこの中を点検し、みがき残しやむし歯になりやすい箇所を保護者がみがく。

みがき残しが出やすい箇所

▶**行政の取組**（中間見直し・今後の方向性）　すでに達成した1指標は最終目標を再設定します。また、1事業を新たに開始します。

指　標　名	ベースライン値（R1）	中間実績値（R4）	最終目標値（R7）
むし歯のない中学1年生の割合	83.0%	87.4%	85.0% → 88.9%

事　業　名	事　業　の　概　要
学童期・思春期の歯科口腔保健支援事業	小中高校生の歯科口腔保健の推進を図るために児童や生徒、その保護者に情報提供を行うほか、関連する職種（学校歯科医・養護教諭）を対象に研修会を実施します。

▶**その他の取組**　小学生等が集まる施設に出向き体験型の教室を実施　**学童向け「歯」の教室**　小学生対象フッ化物水溶液で週に1回1分間ぶくぶくうがい　**フッ化物洗口法事業**

成人期　市民の取組　歯周病は気づいた時には手遅れになることも…20代からの定期歯科健診で予防を

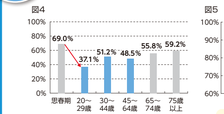
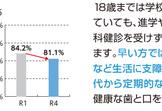
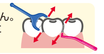


図4　歯科健診受診率
出典：健康に関する意識・生活習慣・生活アンケート調査（健康づくり推進課）
図5　何でも噛んで食べることができる男性50～54歳の割合
出典：特定健康診査結果（健康づくり推進課）



18歳までは学校の歯科健診で自身のお口の状況を把握していても、進学や就職等の環境の変化や忙しさなどから歯科健診を受けず、症状が出てから受診される方が多くなります。早い方では40代から歯を失い始め、食事がしづらいなど生活に支障が出始めます。手遅れとならないよう、20代から定期的な歯科健診を受け、むし歯や歯周病のない健康な歯と口を守りましょう。

歯ブラシだけでは、60%しか汚れが落とせません。
歯と歯の間のプラーク（細菌の塊）を落とすためにデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。



▶**行政の取組**（中間見直し・今後の方向性）　すでに達成した2指標は最終目標を再設定します。また、1事業を新たに開始します。

指　標　名	ベースライン値（R1）	中間実績値（R4）	最終目標値（R7）
デンタルフロスなどを使っている者の割合	60.8%	72.1%	65.8% → 81.0%
6024※1達成者の割合	81.9%	93.8%	82.6% → 93.8%

※60歳で24本の歯を有すること。

事　業　名	事　業　の　概　要
歯科健診受診勧奨	特定健康診査で「噛めない」と回答しているものの、歯科医院を受診していない未受診者に対し、歯科健診を受けることの大切さについて受診勧奨を行います。

▶**その他の取組**　40歳以上を対象に実施、年度に1回歯科医院で健診を受けられる　**歯周病検診**　歯と口の健康週間やいい歯の日に合わせ情報を発信　**歯と口の健康に関する普及啓発事業**

高齢期　市民の取組　お口のお手入れ＋お口の体操でいつまでも元気な歯と口に

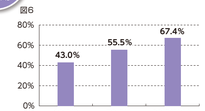


図6　むせ等オーラルフレイルの危険性がある者
出典：R3オーラルフレイルアンケート調査（健康づくり推進課）

8020※1達成者の割合は75.4%（令和4年度歯周病検診結果）と増加傾向にありますが、年齢とともに"むせ""口の乾き""かたいものが食べづらい"などのお口の症状を感じやすくなることが明らかになりました。
これらの症状を「オーラルフレイル（噛む、飲み込むなどの口の機能の衰え）」と呼び、放置をすると全身が衰え、4年後の要介護リスクが2.4倍になったとの報告もあります。誤嚥性肺炎※2への影響も…でもご安心ください。オーラルフレイルは、定期的に歯科健診を受け、しっかり噛めるお口の環境に整えること、継続的にお口の体操を行うことで予防、改善することができますので、できることから始めましょう。
※1　80歳で20本の歯を有すること。
※2　誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）：食べ物や飲み物、唾液が誤って気管に入ってしまうことを誤嚥といい、誤嚥した食べ物や唾液に含まれた細菌が肺に入り込むことで起こる肺炎のこと。

舌まわしでオーラルフレイルを予防しましょう。
口を閉じたまま舌をゆっくりと時計回りに1回、反対回りに1回、まわします。慣れてきたら5～10回まで行うと口の周りの筋肉が鍛えられます。

静岡市オリジナルお口の体操
"歯っぴーぷ☆スマイル体操"
動画はこちら▶
スマイル体操

▶**行政の取組**（中間見直し・今後の方向性）　オーラルフレイルや誤嚥性肺炎予防の重要性を啓発する事業を引き続き実施します。

事　業　名	事　業　の　概　要
歯つらつ寝口（ねくち）講座	高齢者が美味しく楽しく安全な食生活を営むために、食べる機能、誤嚥性肺炎の予防等について学ぶ地域出張型講座を実施します。
オーラルフレイル普及啓発事業	市民がオーラルフレイルを正しく理解できるよう啓発リーフレットの作成・配布や、講演会等を開催します。

障がい児・者　市民の取組　定期的に歯と口のチェックを受けましょう

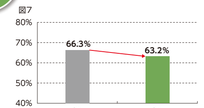


図7　障害福祉サービス等事業所でかかりつけ歯科医を持つ者の割合
出典：障害者歯科保健センターアンケート（健康づくり推進課）

障がいのある人が住み慣れた地域でかかりつけ歯科医を持ち、継続的にむし歯等の歯科疾患のチェックや歯のクリーニング等のメインテナンスを受けることは、歯と口を健康な状態に保つことに繋がります。歯科医院へ行くことや歯科治療を受けるのが難しい場合は、静岡市障害者歯科保健センターを受診いただけます。また、かかりつけ歯科医と障害者歯科保健センターが連携を取りながら、適切な時期に安全・安心な歯科医療を受けることができる環境を整備しています。
ぜひかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯と口のチェックを受けましょう。

かかりつけ歯科医を持ちましょう！

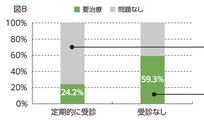


図8　令和4年度障害福祉サービス等事業所歯科健診結果より

かかりつけ歯科医を持っていて、定期的に（1年に1回以上）受診できている人の多くは問題なし

かかりつけ歯科医を持っていなくて受診できていないと、治療が必要な人が多い

かかりつけ歯科医を定期的に受診していると安心です

▶**行政の取組**（中間見直し・今後の方向性）
障害者歯科保健センターの患者数の増加により、予約（初診、再診、全身麻酔下歯科治療）が取りづらいという課題が見えたため、新たに3指標を設定し、課題解消に向け、進捗管理していきます。

指　標　名	追　加　の　理　由	ベースライン値（R4）	最終目標値（R7）
障害者歯科保健センターの初診予約平均待ち日数	口腔内の状況等を把握できておらず、患者によっては早期の治療が必要となる場合があり、優先的な診療が必要であるため	36日	14日
障がい児・者の全身麻酔下歯科治療実施率※1	適切な時期での全身麻酔下歯科治療の実施に向け、治療の計画的な実施・進捗管理が必要であるため	17.3%	50.8%
障がい児・者の全身麻酔下歯科治療標準期間内実施率※2	適切な時期での全身麻酔下歯科治療の実施に向け、標準的な期間を設定し、早期治療を意識した進捗管理が必要であるため	3.3%	15.4%

※1：センター歯科医師により全身麻酔下歯科治療が必要だと判断された患者（要治療者）のうち、治療を実施することができた患者の割合
※2：標準的な期間を「90日」と設定し、要治療者のうち、標準的な期間内で全身麻酔下歯科治療を実施することができた患者の割合

障がいのある人が **住み慣れた地域でかかりつけ歯科医を持つこと** を目指し、以下の取組をしています。

1. **環境整備**：地域の歯科医療従事者に対する研修会の実施
2. **連携強化**：障がいのある人を支える関係者（歯科医療、医療、教育、福祉、行政、家族など）との会議の実施
3. **周知啓発**：障がいのある人の保護者や支援者に対する講話や啓発資料の配布など歯科保健に関する情報提供

図9　静岡市障害者歯科保健センターの目指す姿

▶**その他の取組**

地域の歯科医院での治療が困難な障がい児・者の歯科治療や、食べ方に関する相談を行う　**歯科診療事業**

障害福祉サービス・児童発達支援・放課後等デイサービス等の事業所に訪問して実施　**歯科健診・歯科保健活動事業**

障がいのある人の支援者へ研修会を開催したり、障がいのある人に関う2団体と合議を行う　**研修・地域連携推進事業**

要介護者　市民の取組　口腔ケアで誤嚥性肺炎予防を

寝たきりの方は、ご自身での歯みがきによる十分な清掃が難しく、むし歯や誤嚥肺炎になりやすいだけでなく、誤嚥性肺炎を引き起こしやすい状態にあります。
介護者による口腔ケアを毎日行うのが理想ですが、難しい場合は、かかりつけ歯科医に相談するなど、歯科専門職等による定期的な口腔ケアを受けましょう。

▶**行政の取組**（中間見直し・今後の方向性）
歯科医院への通院が困難な在宅の要介護者が安心して歯科診療や口腔ケアを受けられるよう、引き続き歯科医師会と連携のもと訪問歯科診療支援事業を実施するほか、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設などの介護保険施設入所者に対する歯科健診や職員に対し、口腔ケアに関する研修会を実施します。

妊産婦　市民の取組　歯科健診を受け適切なケアを

妊娠中は、女性ホルモンの影響で歯周病にかかりやすくなります。歯周病の炎症は、早産のリスクを高め、赤ちゃんが低体重で生まれやすくなるほか、妊娠30週以降の胎児の成長が遅延することがわかっています。妊娠中は必ず歯科健診を受け、ケア方法を教わりましょう。また、出産後は自身のケアが後回しになりがちですが、定期的に歯科健診を受けましょう。

▶**行政の取組**（中間見直し・今後の方向性）
すでに達成した1指標は最終目標を再設定し、引き続き妊娠中の歯科健診機会の提供や必要性の啓発をします。

指　標　名	ベースライン値（R1）	中間実績値（R4）	最終目標値（R7）
妊婦歯科健診受診率※	46.2%	51.2%	50.0% → 53.2%

※妊婦歯科健診は概ね妊娠16週～27週の間に1回受診できます。

入院患者　市民の取組　手術前後の歯科受診で合併症予防

がん、心疾患、脳血管疾患などの全身麻酔下での手術を受ける患者さんに対し、医科からの依頼に基づいて手術の前後に歯科医師や歯科衛生士によるお口の機能管理を行うことで、術後性肺炎などの合併症を予防できたり、在院日数が短くなったりすることがわかっています。
手術の前には必ず歯科を受診しましょう。

▶**行政の取組**（中間見直し・今後の方向性）
様々な機会をとらえ、手術前後の口腔ケアの重要性の啓発を行います。

被虐待児　市民※の取組　歯科からの児童虐待防止

※ここでいう市民は主に学校職員、学校歯科医等を指します

十分に食事を与えない、必要な医療を受けさせてもらえない など、虐待（ネグレクト（育児放棄）など）を受けている子どもや生活が困窮している家庭の子どもは、むし歯が多いことがわかっており、適切な機関につなぐことが必要です。

▶**行政の取組**（中間見直し・今後の方向性）
歯科健診の際に「むし歯が多い」「口の中の汚れが目立つ」など気になる児童がいた場合は、学校歯科医が養護教諭等と状況を共有し、支援につなげるよう体制を整備します。

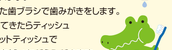
●災害時（基本方針3）

市民の取組
災害時でも忘れずに歯みがきや入れ歯みがきで誤嚥性肺炎予防

地震などに被災した後に歯みがきができない状態が続くと、むし歯や歯肉炎などのお口の中のトラブルはもちろん、全身へ悪影響を及ぼすことがわかっています。過去に発生した大規模地震では、地震による直接死は免れたものの、その後の避難生活で誤嚥性肺炎にかかりて亡くなられた方が多くいらっしゃいました。災害時は水の不足などからお口のケアが後回しになりがちですが、健康を守るために日頃から非常持ち出し袋に歯ブラシやうがい液等を準備し、備えましょう。

備えておきたい口腔ケアグッズ
- 歯ブラシ…普段からお使いの慣れているもの
- うがい液…ノンアルコールの薄めず使える物がおすすめ
- 入れ歯ケース・入れ歯洗浄剤…入れ歯をお使いの方

※入れ歯も必ずはずして綺麗にすることが重要です

▶**行政の取組**（中間見直し・今後の方向性）
引き続き、各種事業の際に災害時の口腔ケアの重要性を啓発するほか、災害時にも歯科保健医療を提供できるよう体制整備のために歯科医療従事者を対象とした研修会や歯科医師会と協働で訓練を実施します。

断水などで水が少ない時の歯みがき
①コップに水を入れます。
②①の水で濡らした歯ブラシで歯みがきをします。
③歯ブラシが汚れてきたらティッシュペーパーやウェットティッシュで歯ブラシの汚れを拭いながらみがきます。
④最後にコップの水で2～3回すすぎます。
※2～3回に分けてすすぐのが効果的