



第2期

鹿沼市歯と口腔の健康づくり基本計画 かぬま笑顔とお口の歯つつ計画 ～生涯自分の歯でおいしく食べよう～

計画期間 2019～2023 年

《概要版》

基本方針

生涯にわたり自分の歯でおいしく「食べる」ことができるように、市民一人ひとりが歯と口腔の健康づくりに取り組むことを推進し、歯科に起因する疾病や心身の機能低下を予防するように努めます。

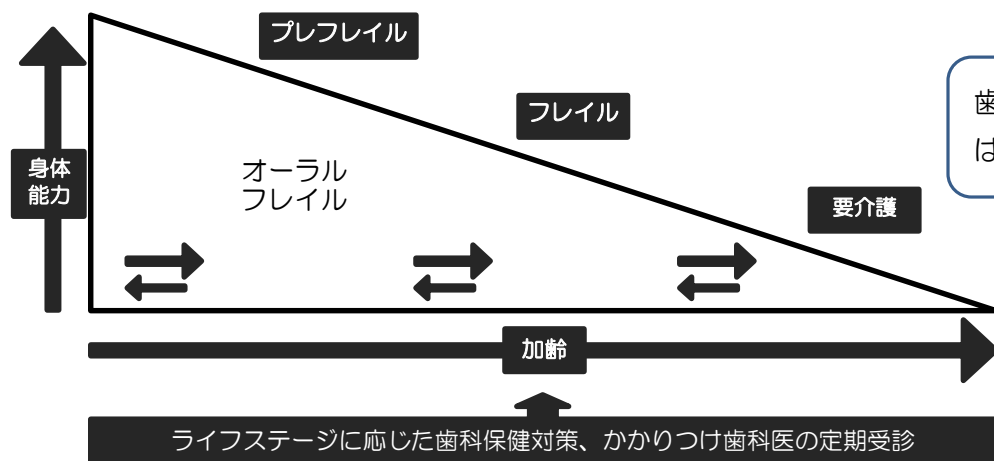
計画の基本目標

- 1) 歯科疾患の予防：むし歯や歯周病の予防に取り組み、歯の早期喪失を防止し8020の実現を目指します。
- 2) 口腔機能の維持・向上：オーラルフレイル予防に取り組み口腔機能の維持向上を図り、全身のフレイルを可及的に予防し要介護者の減少を図り、健康寿命の延伸を目指します。
- 3) 歯科受診しやすい環境づくり

《オーラルフレイル予防は全身の健康維持につながります》

オーラルフレイルとは、食べこぼしやむせがある、噛めない食物が増える、口の中が乾燥するなど、口腔機能の衰えであり、適切な対応により機能回復が可能な状態を言います。オーラルフレイルが進行すると、誤嚥性肺炎や生活習慣病、うつや認知症など全身の健康に影響を及ぼします。オーラルフレイル予防のために、かかりつけ歯科医をもち、早期治療や口腔ケアに努め、唾液腺マッサージやよく噛む、バランス良い食事をとるなど積極的に取り組むことが必要です。

フレイルの概念図(東京大学飯島勝矢氏)から一部改編



歯と口腔の健康
は大切です！



歯と口腔の健康づくりの推進

本計画は、「歯科疾患の予防」「口腔機能の維持・向上」「歯科受診しやすい環境づくり」を基本目標としてライフステージ、要介護者・障がい者、働く人・事業所に分類し、市民一人ひとりが主体的に目標達成に向けて取り組んでいただくため、「市民・家庭・地域」（自助・近助）、「関係機関・団体等」（共助）、「行政」（公助）ごとに取り組みを定めました。

◎ライフステージ

妊娠期

目標：妊娠期の中で健全な歯や口腔の状態を維持できるように努めます。

- かかりつけ歯科医を持ち、適切な口腔ケアを実施します
- マタニティ歯科教室、プレパパ・プレママデビュー塾、かかりつけ歯科医での歯科健診を受診します
- バランスの良い食生活を心がけます



乳幼児期（0歳～5歳）

目標：むし歯予防の習慣を身につけ、歯や口腔の健全な成長を支えるように努めます。

- 子どもの発達段階に応じた歯みがきの習慣や仕上げみがきの必要性を知り実施します
- 規則正しい食生活習慣と、よく噛んで食べる習慣が身につくように心がけます
- むし歯の早期発見・早期治療に努めます



学齢期（6歳～18歳）

目標：歯や口腔の役割を理解し、健全な口腔状態の維持・向上に努めます。

- 歯みがきの必要性を理解し、歯みがきの習慣づけができるように努めます
- 学校の歯科検診や定期的な歯科検診を受診します
- 一生使う永久歯の大切さを理解し、治療が必要な時には早期治療に努めます
- 健全な歯や口腔の成長・維持の必要性を理解し、規則正しい食生活習慣とよく噛んで食べることを心がけます

成人期（19歳～64歳）

目標：自分の歯と口腔に関心を持ち、健口意識を高め、歯周病予防と歯の喪失防止に努めます。

- 自分の歯と口腔に関心を持ち、口腔状態を把握することに努め、適切な口腔ケアを実施します
- オーラルフレイル予防に努めます
- 歯と生活習慣病の関係を知り、生活習慣の改善に努めます
- 歯の早期治療に取り組み、歯の喪失予防に努めます

お口や歯の健康は全身の健康に影響します。
健口力を意識して健康で長生きを目指しましょう。



高齢期（65 歳以上）

目標：オーラルフレイルを予防し、いつまでも自分の歯で食べられる楽しみを味わえるように、
8020の達成を目指します。また、オーラルフレイルに気付いたら口腔機能低下症にならないように早期に改善対策に努めます。

- 自分の口腔に関心を持ち、歯の健康が全身の健康につながることを理解し、適切な口腔ケアを実施します
- 誤嚥性肺炎の予防のため、オーラルフレイルの予防に努め、介護予防プログラムに取組みます
- よく噛み、よく笑い、よく話し、いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるように努めます

◎要介護者・障がい者

目標：歯や口腔を良好な状態に保てるよう口腔ケアに努め、口腔機能を維持します。

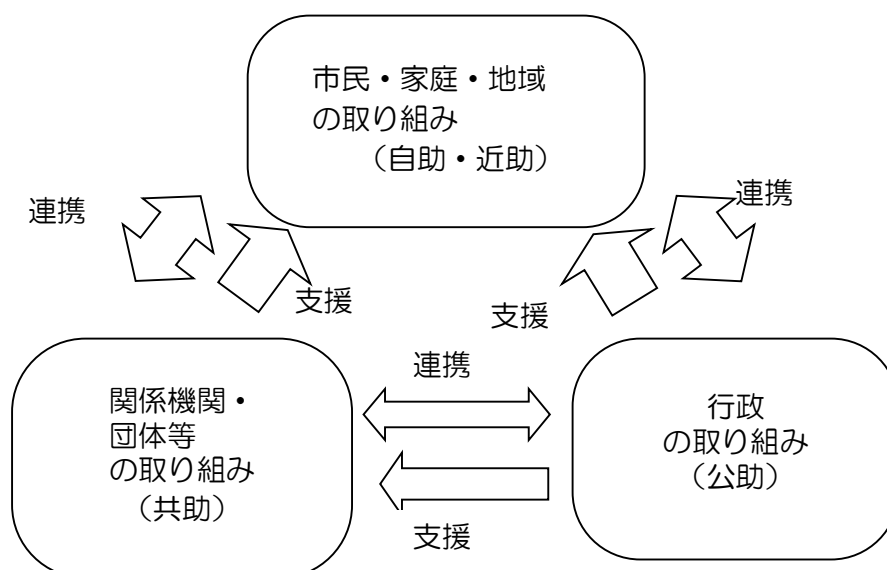
- 家族や介護者は、体の状態や口腔機能に合った食生活を考慮し、生活習慣病や身体機能の低下や誤嚥性肺炎などの感染症防止に取り組みます
- 口腔ケアの実施については、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な受診と早期治療を行います

◎働く人・事業所

目標：働いている人達が自らの歯や口腔機能の維持・向上を図り、いつまでも健康で働ける環境づくりに努めます。

- 歯や口腔の健康づくりの重要性を理解し関心を持つよう努めます
- 予防を目的に歯科健診を受けるように努めます

目標を達成するための取り組み(概念図)



チャレンジ
15(いちご)
健康マイレージで
目標を達成するた
めの取り組みを応
援します。



※チャレンジ 15(いちご)健康マイレージとは、健康診断・歯科の健診の受診や、生活習慣の改善をする日々の取り組み(1日3回以上歯みがきをするなど)がポイントとなり、貯まったポイントで景品がもらえる事業です。



ライフ ステージ	目標項目	具体的指標	2017 年 市の現状値	2023 年 市の目標値	備考
妊娠期	健全な歯・ 口腔の育成	歯科健診を受診する妊婦の割合	7.4%	15%	妊娠届出数とマタニティ 歯科 健診受診者
乳幼児期		むし歯のない児の割合(3 歳児)	85.6%	90%	3 歳児健診結果
		むし歯のない児の割合(5 歳児)	58.0%	70%	保育園歯科検診結果一覧
学齢期	口腔状態の 向上	小学生でむし歯の処置完了している児 の割合	58.5%	70%	鹿沼市内小中学生全員の歯科 治療状況
		中学生でむし歯の処置完了している人 の割合	48.5%	60%	鹿沼市内小中学生全員の歯科 治療状況
		中学生・高校生における歯肉に炎症所 見のある人の割合	19.2% (H30)	15%	中学校・高等学校歯科検診結 果
成人期 (19 歳～ 64 歳)	健全な口腔 状態の維持	40 歳で進行した歯周炎を有する人の 割合	71.6%	65%	歯周病検診結果 (歯周ポケット 4mm 以上)
		40 歳で未処置歯を有する人の割合	35.8%	33%	歯周病検診結果
		40 歳で喪失歯のない人の割合	83.0%	85%	歯周病検診結果
		歯科健診を受診する人の割合	29.2%	35%	アンケート調査結果 「過去 1 年間に歯科健診や歯 科ドックを受けた割合」
高齢期 (65 歳 以上)	歯の喪失 防止	60 歳で進行した歯周炎を有する人の 割合	66.7%	55%	歯周病検診結果 (歯周ポケット 4mm 以上)
		60 歳で未処置歯を有する人の割合	40.0%	30%	歯周病検診結果
		60 歳で 24 歯以上自分の歯を有する 人の割合	61.4%	65%	アンケート調査結果
		80 歳で 20 歯以上自分の歯を有する 人の割合	42.9%	50%	アンケート調査結果
要介護者・ 障がい者	定期的な 歯科健診・ 歯科医療の 推進	障がい者入所施設での定期的な歯科健 診を実施している割合	33.3%	100%	アンケート調査結果
		介護施設での定期的な歯科健診を実施 している割合	42.1%	50%	アンケート調査結果
		口腔ケアについて指導を受けたことが ある施設の割合	66.7%	100%	アンケート調査結果
			82.4%	100%	アンケート調査結果
働く人・ 事業所	歯科 口腔保健の 推進体制の 整備	過去 1 年間に歯科健康診査を実施した 事業所の割合	1.6%	5%	アンケート調査結果