（６）　歯・口腔の健康

【目的・目標】

自分の歯・口腔の健康に関心を持ち、一人ひとりがむし歯・歯周病を予防します。

1．むし歯がなく、丈夫な歯の子どもを増やします。

2．かかりつけ歯科医をもち、定期健診や相談などを受け、歯の健康管理に努めます。

3．歯や歯肉を大切にし、いつまでも自分の歯で噛むことができるようにします。

4．歯周病と糖尿病や循環器疾患等の全身疾患との関連性について知り、歯周病を予防する人を増やします。

【目標値】

○むし歯のない幼児の割合の増加

	現状		目標値
3 歳児	75.3%	→	80.0%

○毎日仕上げみがきをする習慣のある幼児の割合の増加

	現状		目標値
3 歳児	77.6%	→	85.0%

○12 歳児の一人平均う歯数の減少

	現状		目標値
12 歳児	0.85本	→	減らす

○年に 1 回歯科健診を受ける人の割合の増加

	現状		目標値
40 歳	30.4%	→	35.0%
60 歳	39.3%	→	45.0%

○進行した歯周病を有する人の割合の減少

	現状		目標値
40 歳	20.8%	→	20.0%
60 歳	54.3%	→	50.0%

○40 歳で喪失歯のない人の割合の増加

	現状	目標値
40 歳	調査予定	今後設定

○60 歳で 24 本以上の自分の歯を有する人の割合の増加

	現状	目標値
60 歳	調査予定	今後設定

○60 歳における咀嚼（そしゃく）良好者の増加（何でも噛んで食べることができる人）

	現状	目標値
60 歳	調査予定	今後設定

○噛ミング３０（カミングサンマル）を知っている人の割合の増加

	現状		目標値
20～79 歳	8.7%	→	12.0%

【現状と課題】

１．乳幼児・学童期のむし歯予防対策

むし歯のない幼児の割合は 1 歳 6 か月児 98.3%、3 歳児 75.3%となっています（平成23年度松山市1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査実施状況）。1 歳 6 か月児健診から 3 歳児健診の間にむし歯になる幼児が増加しており、低年齢児を対象とした歯科保健指導が必要です。特に歯みがき習慣の確立や甘いおやつや甘い飲み物の回数や摂り方等の啓発が必要です。12 歳児における一人平均う歯数は、0.85 本と少ないですが、今後も給食後の歯みがきや歯みがき巡回指導を徹底するとともに、各家庭に対して啓発を行う必要があります。

２．歯周病予防対策

「年に一回歯科健診を受けている人」の割合は、男性 29.5%、女性 36.9%と低く、若い年代から定期的に歯科健診を受け、歯に関心をもつように意識づけが必要です（図 1）。

「進行した歯周病を有する人」の割合をみると、45 歳以上になると 5 割以上の人が歯周病に罹患しています（図 2）。歯周病は、40 歳以降に歯を失う大きな原因の一つで、若い世代から、歯周病予防を推進することが必要です。

３．口腔機能の維持・向上

よく噛んでおいしく味わって食べることは、肥満予防、歯の病気の予防等につながりますが、噛ミング３０（カミングサンマル）を知っている人は 8.7%（図 3）と少なく、普及啓発が必要です。

４．歯周病と糖尿病や循環器疾患の全身疾患との関連性

歯周病は糖尿病や循環器疾患等の要因となる報告があることから、歯周病と全身疾患との密接な関連性を理解し歯周病予防に関心をもつことが必要です。

図１　年に１回歯科健診を受けている人

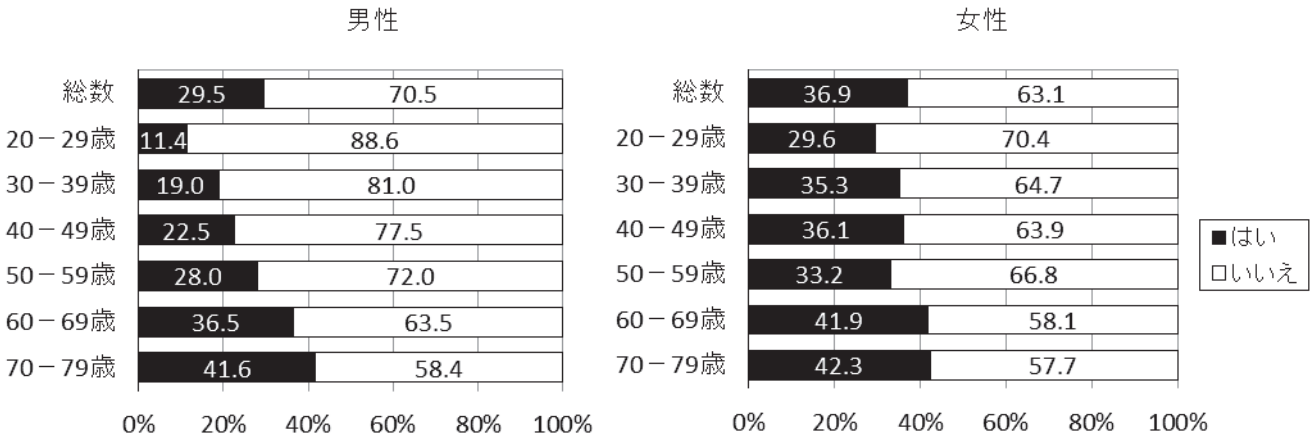
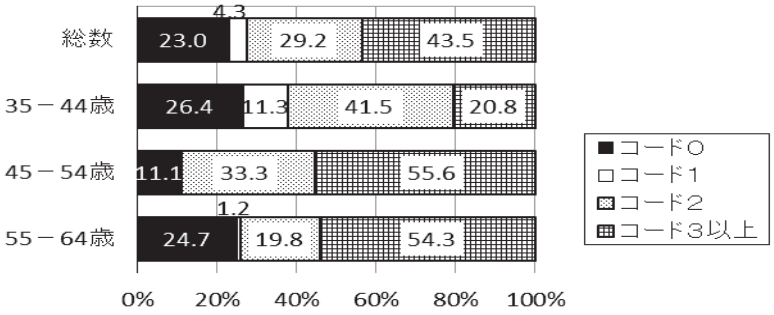


図２　進行した歯周病を有する人



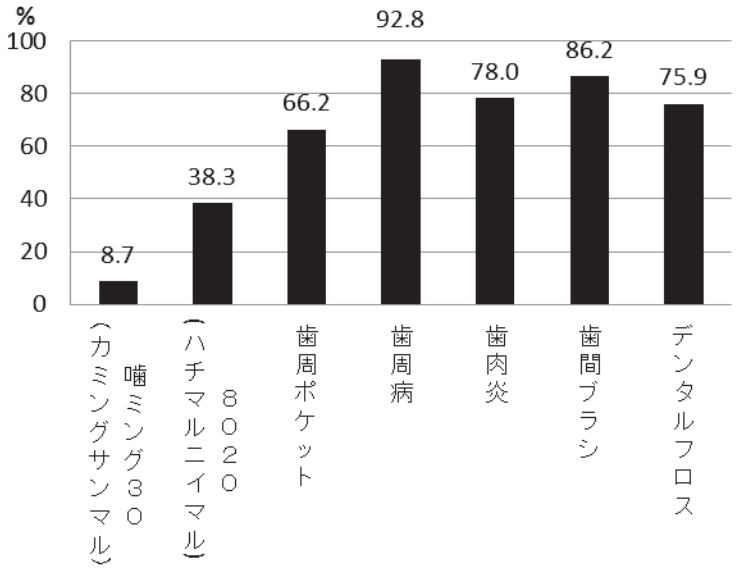
※CPI コード３以上は進行した歯周病とする

［参考．CPI の判定基準］

コード	0	1	2	3	4
所見	健全	出血あり	歯石あり	4～5ｍｍのポケット	6ｍｍを超えるポケット

（平成 23 年度成人歯科健康調査　）

図３　知っている言葉はありますか（複数回答可）



※噛ミング３０（カミングサンマル）とは…食育を推進するための一助として、より健康な生活を目指すという観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標に厚生労働省が作成したキャッチフレーズ

【今後の取り組み】

１．市民自らの健康づくり

（１）幼児期から甘い物や甘い飲み物の摂り過ぎに注意し、正しい歯のみがき方を身につけ実践します。

（２）歯の定期健診や歯科相談を受け、むし歯や歯周病の予防に努めます。

（３）歯周病と糖尿病や循環器疾患等の全身疾患との関連性について関心を持ちます。

（４）咀嚼（そしゃく）機能の向上・維持のため、噛ミング３０（カミングサンマル）を実践します。

２．地域の健康づくり

（１）家庭や学校において歯・口腔の健康に関する啓発を行います。

３．市民を支える環境づくり（行政の対策）

（１）乳幼児・学童期のむし歯予防対策を行います。

①知識の普及・啓発を図ります。（歯みがき・食習慣・フッ化物の応用等）

②定期的に歯科健診や歯科相談を受診するよう勧奨を行います。

（２）歯周病予防対策を行います。

①個人に応じた食生活や歯間部清掃用具（歯間ブラシ、フロス）を用いた歯口清掃、誤嚥（ごえん）性肺炎の予防等を含めた口腔ケアに関する歯科保健指導の充実を図ります。

②歯周病と糖尿病や循環器疾患等の全身疾患との関連性について知識の普及を図ります。

③定期的に歯科健診や歯科相談を受診するよう勧奨を行います。

（３）口腔機能の維持・向上

①噛ミング３０（カミングサンマル）の普及啓発を行います。

②口腔機能向上の必要性について健康教育を行います。

＊誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）：飲み込みがうまくできず、飲み物や食べ物が気管に入ることで、口の中の細菌が気管や肺に入り込んで細菌性の肺炎にかかること