

# 第6章

## 第4次清水町歯科保健行動計画

【令和7年度 歯・口の健康に関する図画ポスター 文部科学大臣賞  
(南小6年 岡田智花さん)】



「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」は、日本学校歯科医会が主催し、次の世代を担う幼児、児童生徒への口腔保健に関する理解と認識を高める目的で毎年、実施しています。

# 第 6 章

## 第4次清水町歯科保健行動計画

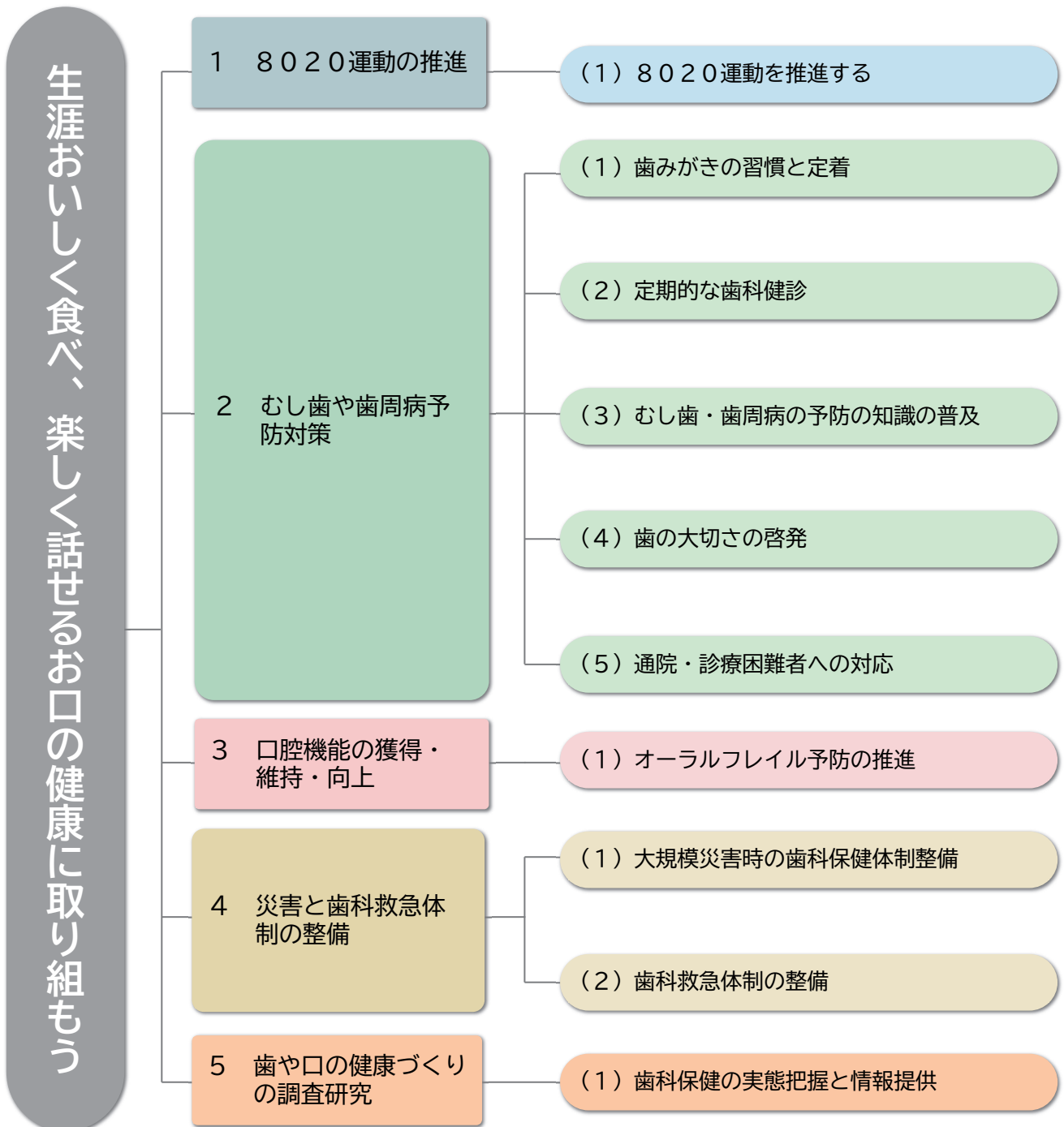
### 計画の体系

めざす姿「生涯おいしく食べ、楽しく話せるお口の健康に取り組もう」の実現に向け、口腔機能の獲得・維持・向上を図り、生涯にわたる歯と口の健康づくりを進めていきます。

[ めざす姿 ]

[ 柱 ]

[ 施策 ]



# 1 8020運動の推進

## (1) 8020運動を推進する

### 【現状と課題】

- ・ 8020運動の推進体制については、8020推進員養成講座の修了者数が449人となっていますが、一般成人へのアンケート調査では、8020運動について、「知らない」と回答した町民が3割を超えており、町民の認知度には課題が残っています。
- ・ 歯や口腔の健康の衰えは、栄養不足等の問題にもつながるため、生涯にわたり口から食事がとれるよう、幼少期から口腔のケアを行うことが大切です。
- ・ 国は健康寿命の延伸のために口腔機能の獲得・維持・向上が不可欠としており、特に高齢期の誤えん性肺炎の予防には口腔機能の維持向上が重要です。

### 【行動目標】

8020運動で、生涯にわたり自分の歯を大切にする

### 【目標指標】

目標指標	現状値	目標値	出典
8020推進員養成講座の修了者数	449人	500人以上	8020推進員研修会修了者(令和6年度)
80歳で自分の歯を20本以上持っている人の割合	59.2%	70.0%以上	令和6年度清水町8020実態調査(町内歯科診療所受診者)

## 【 町民・家庭の取組 】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 8020運動の趣旨を理解し、生涯にわたり自分の歯を大切にします。</li><li>○ 町が実施する8020推進員研修会や啓発活動に積極的に参加します。</li></ul>
こども期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 歯科出前講座や地域の活動を通じて、歯と口の健康に関する正しい知識を学びます。</li><li>○ 幼少期から「よく噛んで食べる」ことを意識し、望ましい食習慣を身につけます。</li></ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 定期的な歯科健診を習慣にし、自分の歯の本数や口腔機能を意識します。</li><li>○ 8020運動の推進員など、地域における啓発活動への参加を検討します。</li><li>○ 研修会等で得た知識を、日々のセルフケアに活かします。</li></ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 80歳で20本以上の歯を保つことを目指し、毎日の口腔ケアを徹底します。</li><li>○ 口腔機能を維持するため、健口体操などを日常的に継続します。</li></ul>

## 【 保育所・幼稚園・こども園・学校の取組 】

- ◇ 給食の時間等において、よく噛んで食べることや望ましい食習慣の指導を充実し、家庭へも啓発します。

## 【 関係団体の取組 】

- ◇ 歯科医師会は、歯科口腔健診時に個人の歯の本数などの具体的な状況を伝え、目標達成への意識付けを行います。
- ◇ 歯科医師会が「噛むカムケア8020コンクール」を実施し、町と共同で8020達成者の表彰を行います。
- ◇ 8020推進員は、学校の歯科出前講座に参加し、普及啓発活動を担います。
- ◇ 各団体は、町民が歯科保健について学ぶ機会を専門的な立場から支えます。

## 【 行政等の主な取組 】

- ◇ 「噛むカムケア8020コンクール」の表彰者を広報紙に掲載し、達成者の声を取り上げ、8020運動の周知・啓発を図ります。
- ◇ 地域活動を担う各種団体等に対し、歯科医師会や歯科衛生士会と連携して8020推進員研修会を実施し、啓発活動を担う人材の育成を図ります。

# コラム



## 生涯、健康的な歯を守ろう



- 8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。
- 8020を達成することで咀嚼機能を維持し、食生活の満足度を高め、全身の健康維持にもつながります。達成するには、日々のセルフケアと定期的な歯科検診が不可欠です。特に、正しい歯みがき習慣の確立、フッ素の活用、バランスの良い食生活が重要となります。

参考：日本歯科医師会

# コラム



## 健口体操実践してみよう！

- 健口体操とは、誤えんを防ぐための代表的な訓練方法で、口・舌を鍛えることで食べる・飲み込む機能の向上を目的とします。

### 【パタカラ体操】

- ① 「パ」…唇をはじくように
- ② 「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③ 「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④ 「ラ」…舌をまるめるように



各発音 8回を2セット行いましょう！

### 【唾液腺マッサージ】

#### ① 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。



#### ② 顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3～4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。



#### ③ 舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。



参考：日本歯科医師会

## 2 むし歯や歯周病予防対策

### (1) 歯みがきの習慣と定着

#### 【現状と課題】

- ・ むし歯や歯周病の予防は生涯を通じての重要な健康課題です。乳幼児期の習慣の定着では、幼稚園・保育所（園）保護者のアンケート調査において、お子さんの仕上げ歯みがきについて、「どちらかといえばしていない」「していない」を合わせた“していない”と回答した人の割合が1割弱となっており、仕上げみがきの重要性の周知啓発が必要です。
- ・ 歯間清掃用具の使用について、小学5年生で「使っている」「どちらかといえば使っている」を合わせた使用割合は31.5%、中学2年生では26.1%となっています。「引き続き、学校や家庭などで歯や口腔の手入れ等の教育を行うことが重要です。
- ・ 歯間清掃用具の使用について、「ほぼ毎日使用している」「時々使っている」を合わせた使用割合（18歳以上）は約7割であり、日常的な口腔ケアの習慣化が必要です。

#### 【行動目標】

正しい方法で丁寧な歯みがきの習慣を身につけ、実践する

#### 【目標指標】

目標指標		現状値	目標値	出典
お子さんの仕上げみがきの実施の割合		94.1%	95.0%以上	R7食育に関するアンケート調査
歯間清掃用具の使用割合	小学5年生	31.5%	40.0%以上	
	中学2年生	26.1%		
歯間清掃用具の使用割合（18歳以上）		71.2%	80.0%以上	R7健康づくりに関するアンケート調査

## 【 町民・家庭の取組 】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 毎食後（特に就寝前）に正しい方法で丁寧に歯みがきを行います。</li> <li>○ デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助用具を日常的に使用します。</li> </ul>
こども期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 乳幼児期は保護者が仕上げみがきを行い、歯みがきの習慣化を図ります。</li> <li>○ 学校や講座で学んだデンタルフロスの使い方を実践します。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 毎日の丁寧な歯みがきに加え、歯間清掃用具をほぼ毎日使用します。</li> <li>○ 歯みがき時の出血など、歯周病の初期サインに気づきセルフケアを強化します。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 義歯を含めた口全体の清潔を保つため、適切な口腔ケアを毎日実施します。</li> <li>○ 歯みがきに加え、うがいや舌清掃を習慣にし、誤えん性肺炎の予防に努めます。</li> </ul>

## 【 保育所・幼稚園・こども園・学校の取組 】

- ◇ 園や学校での食後の歯みがき指導を継続し、正しい習慣を定着させます。
- ◇ こどもの仕上げみがきの重要性について、家庭へ啓発します。

## 【 関係団体の取組 】

- ◇ 歯科医師会や歯科衛生士会は、学校での専門的な指導や、医院でのクリーニングを実施します。

## 【 行政等の主な取組 】

- ◇ 仕上げみがきの重要性を周知し、乳幼児期からの習慣化をサポートします。
- ◇ 小学校4年生、中学校1年生を対象に歯科衛生士による歯科出前講座を実施し、歯間清掃用具（デンタルフロスなど）の使い方や重要性について指導します。
- ◇ 広報紙やSNS等を活用し、歯間清掃用具の適切な使用方法を啓発します。

# コ ラ ム



## 磨き残しゼロへ！セルフケアとプロの技で守る「お口の未来」



### プロフェッショナルケア

歯科医師や歯科衛生士による、  
歯科医院でのケアになります。

- ・全身状態、口腔内の状態に合わせた衛生指導
- ・セルフケアでは難しい部分のケア
- ・フッ化物の歯面塗布
- ・う蝕、歯周病のチェック

### セルフケア

主に患者さん自身が行うもの  
になります。

- ・歯ブラシや補助清掃機具を用いて、口腔内のお掃除を行う
- ・う蝕を引き起こす甘味食品を制限し、栄養バランスよく食べる
- ・フッ化物配合歯磨剤を使用し、虫歯の予防を行う
- ・定期検診を受診する



### ○ 仕上げみがきをしよう！

乳歯の時期は、ムシ歯になりやすい「奥歯のかみ合わせ上下左右4箇所」「上の前歯」を十分に気をつけましょう。仕上げみがきをしてあげる方の利き手側も、歯みがきがしにくいいため、要注意の場所です。

食事のたびに、お子さんが歯みがきした後に仕上げみがきをしてあげるのがベストですが、毎食後が難しい場合は、夕食後やおやすみ前を日課にしましょう！

参考：厚生労働省/日本小児歯科学会

## (2) 定期的な歯科健診

### 【現状と課題】

- ・ 乳歯にむし歯の経験がある3歳児の割合（令和5年度）は5.6%で、これは静岡県平均の割合（5.9%）と比較しても低い水準にあります。しかし、乳歯にむし歯の経験がある5歳児の割合は27.6%（令和6年度）であり、静岡県平均の割合（19.8%）と比較すると、まだ高い水準にあります。また、永久歯にむし歯の経験がある割合は令和7年度の結果によると、小学6年生は15.8%、中学3年生は38%であり、静岡県平均がそれぞれ、11.1%、23.4%で、いずれも県平均より高く、対策の検討が必要です。
- ・ 定期的な歯科健診の受診は重要ですが、一般成人のアンケート調査において、1年に1回以上、定期的な歯科健診を受けているかについて、「いいえ」（定期的に健診を受けていない）と回答した人が4割となっています。健診を受けない理由について、「気にならない」が5割弱と最も高くなっています。
- ・ 現在歯や口に不調がある成人について、治療のために歯科医院に「通っていない」と回答した人が6割となっています。通わない理由については、「治療へ行くほど困っていない」が5割を超えて最も高くなっています。
- ・ かかりつけ歯科医について、「いない」と回答した成人の方が2割となっています。かかりつけ歯科医がない理由については、「歯や口のことで困っていない」が4割を超えて最も高くなっています。

### 【行動目標】

「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的な歯科健診を受け、  
早期発見・早期治療につなげる

### 【目標指標】

目標指標		現状値	目標値	出典
乳歯にむし歯の経験がある3歳児の割合		5.6%	5.0%以下	令和5年度 清水町3歳児 健康診査結果 〔歯科〕
乳歯にむし歯の経験がある5歳児の割合		27.6% (令和6年度)	15.0%以下	令和6年度 静岡県5歳児 歯科調査結果
永久歯のむし歯の経験 があるこどもの割合	小学校6年生	15.8%	15.0%以下	令和7年度学 校歯科保健調 査結果
	中学校3年生	38.0%	20.0%以下	
1年に1回以上定期的に歯科健診を受けて いる人の割合		58.2%	65.0%以上	R7健康づく りに関するア ンケート調査
かかりつけ歯科医を持つ人の割合		77.3%	95.0%以上	

## 【 町民・家庭の取組 】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 歯や口に不調がある場合は、「治療へ行くほど困っていない」と思っても放置せず、早期に歯科医院に通院します。</li><li>○ 年に1回以上、定期的な歯科健診やメンテナンスを受けます。</li><li>○ 歯や口について相談できる「かかりつけ歯科医」を持ちます。</li></ul>
こども期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 町が実施する乳幼児歯科健診や健康相談を欠かさず受けます。</li><li>○ むし歯予防のため、歯科医院でフッ化物歯面塗布などを積極的に受けます。</li><li>○ 学校健診で治療が必要とされた場合、速やかに歯科医院を受診します。</li></ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 歯周病や全身疾患予防のため、歯科健診（30歳、40歳以上等）を活用します。</li></ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 歯周病やオーラルフレイル予防のため、年1回以上の定期健診を継続します。</li></ul>

## 【 保育所・幼稚園・こども園・学校の取組 】

- ◇ 歯科健診の結果を受け、未治療のこどもと保護者へ早期受診を勧めます。
- ◇ 治療済み証の提出確認を通じて、早期治療の完了を徹底します。

## 【 関係団体の取組 】

- ◇ 各団体は、健診の必要性を伝え、町民が「かかりつけ歯科医」を持つよう促します。
- ◇ 歯科医師会が園・学校・歯科医院等で歯科健診を実施し、歯科疾患の早期発見・早期治療につなげます。
- ◇ 職域における歯科健診や歯科保健指導を推進します。

## 【 行政等の主な取組 】

- ◇ 歯科疾患の予防のため、乳幼児健康診査で歯科健診や歯科相談等を実施します。
- ◇ 30歳、40歳以上を対象とした歯科口腔健診を実施し、歯周病等の早期発見に努めます。
- ◇ かかりつけ歯科医の普及を推進し、健診未受診者への受診勧奨を強化します。
- ◇ 糖尿病等の重症化予防として、歯科医と連携した歯周病セルフチェックを推奨します。

### (3) むし歯・歯周病の予防の知識の普及

#### 【現状と課題】

- ・ フッ化物によるむし歯予防について、小学5年生保護者のアンケート結果では、「フッ化物によるむし歯予防がよくわからない」が1割を超えています。一方で、「幼児期だけではなく、学童や学生など事業対象者の範囲を広げてほしい」が7割を超えています。引き続き、むし歯の予防効果や必要性を周知し、むし歯予防対策（フッ化物洗口等）を対象年齢の拡大等も視野に入れながらさらに強化していく必要があります。
- ・ 40歳～64歳の進行した歯周炎にかかっている人の割合は5割となっており、歯周病予防の知識普及が不可欠です。

#### 【行動目標】

歯や口腔の疾患と全身疾患の関連を理解し、正しい知識を持ち予防に取り組む

#### 【目標指標】

目標指標	現状値	目標値	出典
乳歯にむし歯の経験がある5歳児の割合 (p107 再掲)	27.6% (令和6年度)	15.0%以下	令和6年度 静岡県5歳児 歯科調査結果
永久歯のむし歯の経験が あるこどもの割合 (p107 再掲)	小学校6年生	15.8%	令和7年度学 校歯科保健調 査結果
	中学校3年生	38.0%	
進行した歯周炎にかかっている人の割合 (40歳～64歳)	49.8% (令和6年度)	35.0%以下	R6 歯科口腔 健診結果

## 【 町民・家庭の取組 】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 歯科保健情報（フッ化物、清掃用具等）を広報やSNS等で入手します。</li> <li>○ フッ化物歯みがき剤など、むし歯予防に有効なフッ化物を適切に利用します。</li> <li>○ 歯周病が糖尿病等の全身疾患と深く関連していることを理解します。</li> </ul>
こども期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ むし歯予防のため、甘い飲み物や食べ物の適正な摂取（時間や量）を心がけます。</li> <li>○ 女性ホルモンの変化による歯肉炎を防ぐため、丁寧なケアを習慣にします。</li> </ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 喫煙や飲酒など、歯周病や口腔がんのリスクを高める生活習慣を見直します。</li> <li>○ 妊娠性歯肉炎を予防するため、丁寧な口腔ケアや歯科健診を受けます。</li> <li>○ 更年期以降に悪化しやすい歯肉の状態に気を配り、丁寧なケアに取り組みます。</li> </ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 誤えん性肺炎予防のため、食後の口腔ケアと機能訓練を継続します。</li> </ul>

## 【 保育所・幼稚園・こども園・学校の取組 】

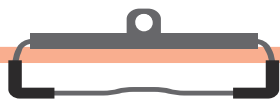
- ◇ 家庭へのおたより等を通じ、歯科保健の情報を発信し、家庭と連携して、むし歯や歯周病予防の教育を充実させます。
- ◇ 学校保健委員会等で歯科保健をテーマに取り上げ、意識向上を図ります。

## 【 関係団体の取組 】

- ◇ 歯科医師会は、糖尿病等の重症化予防と歯周病の関連について専門的に周知します。
- ◇ 医科歯科連携や病診連携を推進し、地域歯科医療の推進を図ります。
- ◇ 園・学校歯科医等が、園職員や教職員に対し、歯科保健に関する情報提供や指導を行います。

## 【 行政等の主な取組 】

- ◇ 妊娠期から子育て期の歯科保健を推進します。
- ◇ 広報紙やSNS等で歯の健康づくり、歯科清掃用具、フッ素入り歯みがき剤等についての知識を普及します。
- ◇ 幼児等に対しフッ化物歯面塗布・フッ化物洗口を行うとともに、対象年齢の拡大等も視野に入れ、各年代でフッ化物を適切に利用できるよう啓発し、実践指導します。
- ◇ 糖尿病等重症化予防と歯周病予防についての関連等を周知します。

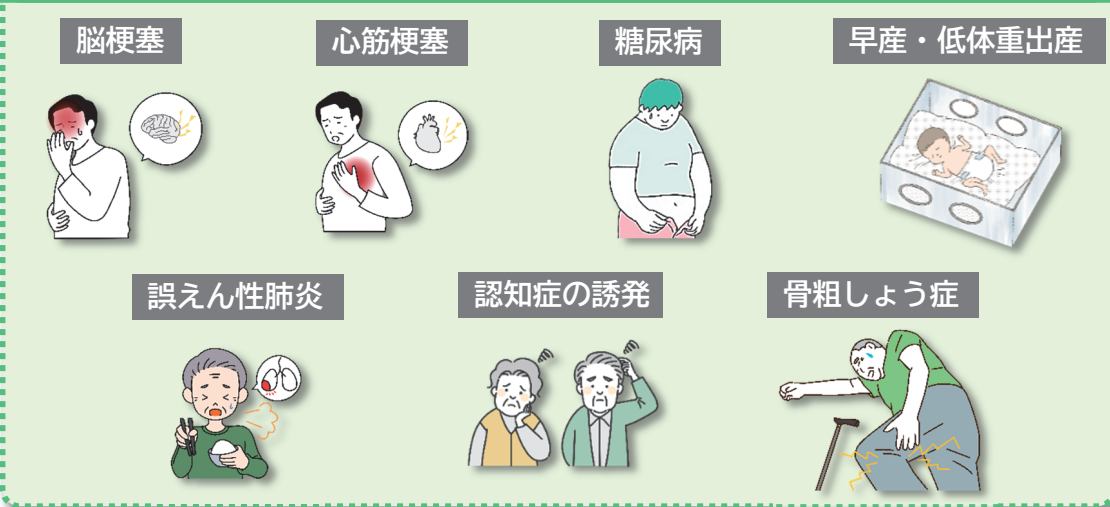


## 歯周病と全身の健康の関係

### ○ 歯周病とは？

歯を支える周りの組織に起こる病気で、細菌によって引き起こされる感染症です。歯を失う最大の原因とも言われています。また、歯周病菌が血液に乗って全身に運ばれると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因になるとも言われています。

### ～ 歯周病と全身の健康 ～



#### ① かかりつけ歯科医を持ち、定期検診を受けよう

定期的に歯や口の状態を、歯科医師にチェックしてもらいましょう。

#### ② 歯みがきをしっかりしよう

歯間ブラシやデンタルフロスを併用すると効果的です。



#### ③ 食生活を見直そう

バランスのよい食生活と噛みごたえのある食材を食べましょう。

#### ④ 生活習慣を見直そう

ストレスや疲労をためない、睡眠をしっかりとる、禁煙等の生活を心がけましょう。

参考：特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会

# コラム



## フッ化物配合歯磨剤を使用しよう！

- 毎日の歯みがきで当たり前のように使っている歯みがき粉。しかし「大人はどのくらいつけるのが正しい？」「こどもにはどのくらい使用するといいの？」と、歯みがき粉の適量について迷ったことはありませんか？

実は、歯みがき粉は多すぎても少なすぎても効果が半減してしまいます。特にフッ素入り歯みがき粉は、年齢に応じた量を守ることで虫歯予防効果を最大限に発揮します。

### 一般的な目安（大人・こども別）

大人：歯ブラシの毛の長さに沿って1～2 cm程度

（グリーンピース大～2 cm程度）

こども（6歳以上）：グリーンピース大

こども（3～5歳）：米粒大～3 mm程度

乳幼児（2歳以下）：ごく少量（米粒の半分程度）

- 歯みがき粉が多いと泡が立ちすぎて磨き残しになってしまったり、少なくともフッ素効果が十分に得られない、歯垢除去効果の低下がみられたりします。

適量を守って効果的に歯を守りましょう！

年齢	使用量
0~2歳	1~3mm程度
3~5歳	5mm程度
6~14歳	1cm程度

参考：厚生労働省/日本小児歯科学会

## (4) 歯の大切さの啓発

### 【現状と課題】

- ・ 永久歯にむし歯の経験がある中学3年生の割合は4割弱と高く、若年層におけるむし歯予防対策の強化と、歯の大切さの啓発が不可欠です。また、成人へのアンケートでは、「オーラルフレイル」という言葉を「知らない」と回答した人が半数を占めており、口腔機能の獲得・維持・向上に関する意識向上が必要です。

### 【行動目標】

「一生おいしく食べて楽しく話せる」ことを目指し、  
自らお口の健康づくりを実践する

### 【町民・家庭の取組】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"><li>○ オーラルフレイルの概念を理解し、口に関するささいな衰えに気づくようにします。</li><li>○ 歯や口腔の健康維持に取り組む意識を高めます。</li></ul>
こども期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 家族や学校で歯の大切さについて学び、歯を失うことの予防意識を持ちます。</li><li>○ 歯の大切さを理解し、歯・口の健康に関する図画ポスター・標語の募集に積極的に応募します。</li></ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 口腔機能の低下がフレイルや要介護状態につながることを理解し、オーラルフレイル予防に取り組みます。</li><li>○ 自身の経験に基づき、子世代や地域の人々に対して歯の大切さを伝えます。</li></ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 口腔機能の低下がフレイルや要介護状態につながることを理解し、オーラルフレイル予防に取り組みます。</li><li>○ 「一生おいしく食べて楽しく話せる」という目標意識を持ち、日々のケアを継続します。</li></ul>

### 【保育所・幼稚園・こども園・学校の取組】

- ◇ 乳幼児・児童・生徒の各年齢に応じた歯科口腔衛生の指導や支援を行います。
- ◇ 図画ポスター・標語の作成を通じて、児童自らが歯の大切さを学ぶ機会を作ります。
- ◇ 園内・校内での啓発物の掲示を行い、歯科保健への関心を高めます。

## 【 関係団体の取組 】

- ◇ シニアクラブ等の団体は、会員同士で歯科健診を勧め合い、意識の向上を図ります。
- ◇ シニアクラブ等の団体は、会員にイベントや通いの場への参加を促し、オーラルフレイルやその予防に関する知識を学ぶことを推進します。
- ◇ 歯科医師会が「歯・口の健康に関するポスター・標語」コンクールを開催し、町民の関心を高めます。

## 【 行政等の主な取組 】

- ◇ 「歯・口の健康に関する図画ポスター・標語」コンクールの募集と作品展示を行い、歯の大切さの周知・啓発をします。
- ◇ 広報紙やSNS等でむし歯・歯周病予防について取り上げます。
- ◇ イベントや通いの場等でオーラルフレイルやその予防に関する知識を普及します。

## コラム



### 噛むことの8大効果！『ひみこのはがいで』

- よく噛んで食べていますか？実は、よく噛んで食べている方は、意外に少ないかもしれません。改めて意識を向けてみましょう。実は、身体に嬉しい効果がたくさんあります！

- ひ** 肥満防止→よく噛むことで満腹感が得られ、肥満を防ぎます
- み** 味覚の発達→よく噛んで味わうことで食べ物の味がよくわかり、減塩にもつながります。
- こ** ことばの発音→口のまわりの筋肉が発達。発音がよくなり、表情が豊かになります。
- の** 脳の発達→脳細胞の働きを活発にします。認知症予防に役立ちます。
- は** 歯の病気予防→唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。  
= 歯の残存率アップ！
- が** がんの予防→唾液の酵素が発がん物質の発がん作用を消す働きをします。
- い** 胃腸快調→よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。
- ぜ** 全力投球→力いっぱい遊んだり、仕事したりする活力が沸きます。

参考：一般財団法人 食と健康財団

## (5) 通院・診療困難者への対応

### 【現状と課題】

- ・ 歯科健診や歯科医療等を受けることが困難な障がいのある人や要介護高齢者等に対し、その人の状況に応じて歯科口腔衛生の推進を図っていくことが重要です。
- ・ 重度の障がいがある人は歯科疾患が進行すると、歯科治療がより困難になるため、一次予防や重症化予防を強化する必要があります。
- ・ 要介護高齢者に対する歯科口腔衛生は、食事や会話において、基本的かつ重要な役割を果たし、誤えん性肺炎等の予防からも重要です。

### 【行動目標】

障がいのある人（児・者）や高齢者が、どのような状況でも継続して適切な歯科医療・ケアを受けられる体制を整える

### 【町民・家庭の取組】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 歯や口に不調がある場合は、「困っていない」と放置せず、早めに歯科医院を受診します。</li><li>○ 障がいのある人や介護が必要な人向けの歯科口腔保健サービスや行政の情報を把握しておきます。</li></ul>
こども期 (障がい児)	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 障がい児歯科保健体制について、行政が提供する情報を活用し、口の健康づくりへの理解を深めます。</li><li>○ 歯科医院への苦手意識や不安を理解し、必要な受診やケアを継続できるよう工夫します。</li></ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 障がいのある人が通院困難になった際の訪問診療や障がい者歯科相談医の情報を把握しておきます。</li></ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 訪問診療の必要が生じた際は、介護サービスや地域包括支援センターを活用して歯科医療を受けます。</li><li>○ 義歯の不適合など咀嚼機能に不調がある場合は、放置せずに速やかに相談し、治療を受けます。</li><li>○ 通院が困難になった場合に備え、訪問診療や障がい者歯科相談医などの情報を把握しておきます。</li></ul>

### 【 保育所・幼稚園・こども園・学校の取組 】

---

- ◇ 障がいのあるこどもの歯科受診における不安に配慮し、家庭と連携して通院やケアが継続できるよう支援します。

### 【 関係団体の取組 】

---

- ◇ 歯科医師会にて障がいがある人への歯科健診や歯科保健指導等を実施します。
- ◇ 身体的理由等で通院が困難な人に対し、歯科医師会等との連携を強化し、訪問診療や訪問保健指導が円滑に実施できる体制の整備を進めます。
- ◇ 在宅での歯科医療を希望する人への相談窓口や、障がい者歯科相談医に関する情報が、必要な人に適切に届くよう、普及の方法を検討します。

### 【 行政等の主な取組 】

---

- ◇ 障がいのある人が、適切に歯科保健サービスを受けられる体制について、検討を継続します。
- ◇ 障がいのある人、介護を必要とする人の歯と口腔の健康づくりの必要性などを周知します。
- ◇ 在宅歯科医療窓口や障がい者歯科相談医、歯科診療所などの情報を整理し、町民へ周知します。

### 3 口腔機能の獲得・維持・向上

#### (1) オーラルフレイル予防の推進

##### 【現状と課題】

- ・ 国の方針では、健康寿命の延伸のために口腔機能の獲得・維持・向上が重要視されており、特に高齢期の誤えん性肺炎予防の観点からも口腔機能の維持向上は不可欠です。しかし、成人へのアンケートでは、「オーラルフレイル」という言葉を「知らない」と回答した人が半数を占めており、町民の関心と認知度を高めることが必要です。

##### 【行動目標】

よく噛んで味わって食べる習慣を意識的に実践する

##### 【目標指標】

目標指標	現状値	目標値	出典
「オーラルフレイル」という言葉を知っている人の割合	42.2%	50.0%以上	R7健康づくりに関するアンケート調査

##### 【町民・家庭の取組】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 「オーラルフレイル」の意味を正しく理解し、口のささいな衰えに気づき、気づいたら速やかに、歯科医院を受診します。</li><li>○ 「よく噛んで味わって食べる」習慣を意識し、口の機能を維持します。</li><li>○ 生涯美味しく、楽しく食べるため、健口体操などの、口の機能を保つための運動を日常的に取り入れます。</li></ul>
こども期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 食事の際によく噛む大切さを学び、食べ物を味わって「早食い」をしないよう心がけます。</li><li>○ 家族との会話や周りの人への挨拶を通じて、日常的に口を動かす機会を増やします。</li></ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 忙しい中でも、しっかり噛んで食べるための時間を意識的に確保します。</li><li>○ 口の機能が全身の健康の指標であることを認識し、定期健診で状態を確認します。</li></ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 口の機能の低下を自覚したら放置せず、早めに歯科医師等に相談します。</li><li>○ 誤えん性肺炎を予防するため、食後の口腔ケアと口腔機能訓練を継続します。</li><li>○ 噛む・飲み込む力を助ける食事形態や調理方法に関心を持ち、食事を楽しみます。</li></ul>

## 【 保育所・幼稚園・こども園・学校の取組 】

- ◇ 給食の時間等において、よく噛んで食べることや望ましい食習慣の指導を充実し、家庭へも啓発します。(p102 再掲)

## 【 関係団体の取組 】

- ◇ 各専門職や関係機関は、乳幼児期から口の機能の発育を支援するための体制を構築します。
- ◇ 関係団体は、行事やイベント等においてオーラルフレイル予防の知識を普及します。
- ◇ 歯科医師や歯科衛生士は、口の衰えを自覚した町民に対し、専門的な立場から機能訓練の助言や診療を行います。

## 【 行政等の主な取組 】

- ◇ イベントや通いの場等でオーラルフレイルやその予防に関する知識を普及します。
- ◇ 広報紙やSNS等を活用し、オーラルフレイル予防に役立つ情報を定期的に発信します。
- ◇ 乳幼児期から口腔機能の発育への支援をするため、各専門職や関係機関と連携し、機能・形態・生活習慣等の多方面から支援できる体制づくりを構築します。



### オーラルフレイル予防で生涯健康！

- オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指します。口腔機能の低下が全身の健康に影響を与える、という考え方です。早めに気づき適切な対応を行うことが重要です。

「最近、固いものが食べづらくなった」「お茶や汁物でむせるようになった」と感じることはありませんか。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、筋力などの身体機能の低下より先にオーラルフレイルが始まるといわれています。

#### 【オーラルフレイルの予防】

- ① 毎日の歯みがきと定期的な歯科受診
- ② 口腔機能の維持・向上を目的としたトレーニング  
例：口の周りの筋肉や舌を使う口腔体操、唾液腺マッサージなど



参考：日本歯科医師会 厚生労働省 e-ヘルスネット 口腔機能の健康への影響

## 4 災害と歯科救急体制の整備

### (1) 大規模災害時の歯科保健体制整備

#### 【現状と課題】

- ・ 大規模災害発生時においても、歯科保健医療支援活動を円滑に実施できるよう、口腔ケア用品の備蓄など、平時からの体制整備を継続する必要があります。

#### 【行動目標】

災害時における歯科口腔保健の重要性を理解する

#### 【町民・家庭の取組】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 災害時に備え、口腔ケア用品（歯ブラシ、フロス、うがい薬など）歯科医療体制について事前に把握しておきます。</li><li>○ 水が使えない状況を想定し、少量の水での歯みがきや拭き取り法を身につけます。</li></ul>
こども期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 災害用の備蓄品に自分専用の歯みがきセットを加え、自分で管理できるようにします。</li><li>○ 避難所での生活を想定し、学校や家庭で口腔ケアの必要性について学びます。</li></ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 障がい者や要介護者向けの在宅歯科医療・訪問診療に関する情報を収集し、緊急時に備えます。</li><li>○ 地域の防災訓練等に積極的に参加し、避難所での衛生管理や口腔ケアの重要性を理解します。</li></ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 災害時に義歯や口腔ケア用品を紛失しないよう、決まった保管場所を確認しておきます。</li><li>○ 服用している薬の情報（お薬手帳など）を、緊急時でもすぐに提示できるよう準備します。</li></ul>

#### 【関係団体の取組】

- ◇ 歯科医師会や薬剤師会は、行政やボランティア団体と連携し、平時から口腔ケア用品の備蓄に努めます。
- ◇ 各団体は、大規模災害時の歯科保健医療支援活動を円滑に行うため、定期的な医療救護訓練を実施します。
- ◇ 歯科医師会は、休日や夜間においても町民が適切にサービスを受けられるよう、救急歯科診療体制を維持・提供します。

## 【 行政等の主な取組 】

- ◇ 広報紙やSNS等を通じて、災害時における口腔ケア用品の必要性や備蓄方法を町民へ広く啓発します。
- ◇ 「清水町災害時健康支援マニュアル」の見直しを行い、緊急時の歯科医療体制や実際の現場での役割を明確にします。
- ◇ 障がいの有無やライフステージを問わず、適切かつ良質な歯科救急医療サービスが提供されるよう、情報の周知と体制の充実を図ります。

## コ ラ ム



### 災害時もお口の健康を守ろう



- 災害で断水が続くと、貴重な水は飲料用に優先され、歯みがきなどの口腔ケアは後回しになりがちです。しかし、お口の中を清潔に保つことは、単なるエチケットではなく、命を守るための重要な健康管理です。

特に関係が深いのが「誤えん性肺炎」です。避難生活でのストレスや栄養不足でお口の機能が低下すると、増殖した細菌が唾液とともに誤って肺に入り、深刻な肺炎を引き起こします。過去の大震災でも、肺炎は災害関連死の主要な原因となっており、口腔ケアの不足がその一因と考えられています。

### 【水が使えない・少ないときのケアの方法】

#### ① 水も歯ブラシもない時

- ・ハンカチやティッシュ、歯みがきシートを指に巻いて使用する
- ・シュガーレスガムやキシリトールガムを噛む
- ・マウスウォッシュで口腔内をすすぐ
- ・あごの付け根をマッサージして唾液を出して口腔内を乾燥しないようにする



#### ② 少量の水（約30ml）がある時

- ・歯ブラシを濡らして磨き、汚れたらティッシュで拭き取ることを繰り返す  
最後は少量の水を数回に分けてすすぐ

参考：日本歯科医師会 非常時の口腔健康管理

## (2) 歯科救急体制の整備

### 【 現状と課題 】

- ・ 町民が必要な時に歯と口腔に関わるサービスを受けられるよう、関係機関と連携し歯科救急医療体制の整備を進めるとともに、サービスについての情報の周知が必要です。

### 【 行動目標 】

休日や緊急時でも、適切かつ良質な歯科医療サービスを受けられる体制を把握・共有する

### 【 町民・家庭の取組 】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 広報紙やSNS等で発信される、休日の歯科診療所や救急時の体制を把握しておきます。</li><li>○ 平常時から「かかりつけ歯科医」を持ち、緊急時でも相談できる体制を整えます。</li></ul>
-------	--

### 【 関係団体の取組 】

- ◇ 歯科医師会は、休日や夜間においても町民が適切にサービスを受けられるよう、救急歯科診療体制を維持・提供します。(p119 再掲)
- ◇ 関係団体は、行政と連携し、町民が必要な時に救急医療情報を入手できる仕組みを支援します。

### 【 行政等の主な取組 】

- ◇ 休日の歯科診療を実施し、救急時でも町民が安心して歯科医療を受けられる体制を整えます。
- ◇ 地域やライフステージを問わず、適切かつ良質な歯科救急医療が提供されるよう体制を充実させます。

## 5 歯や口の健康づくりの調査研究

### (1) 歯科保健の実態把握と情報提供

#### 【現状と課題】

- ・ 口腔の健康が全身の健康にも関係していることが指摘されるなど、継続的な対策を講じるため、歯科保健の実態把握と分析を徹底する必要があります。
- ・ 健診を受けない理由として、「歯科健診を知らない」が2割弱となっています。得られた調査結果を町民に適切に情報提供し、啓発活動の根拠とすることが重要です。
- ・ 歯科専門職の資質向上や、歯科保健事業の評価根拠の蓄積のため、業務研究や事例検討等に取り組みます。

#### 【行動目標】

口腔の健康が全身の健康に与える影響を理解する

#### 【目標指標】

目標指標	現状値	目標値	出典
80歳で自分の歯を20本以上持っている人の割合 (p101 再掲)	59.2%	70.0%以上	令和6年度 清水町8020 実態調査 (町内歯科診 療所受診者)

#### 【町民・家庭の取組】

全世代共通	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 町が実施するアンケートや意識調査に積極的に協力し、現状把握に貢献します。</li><li>○ 町内の歯科保健の実態や8020達成状況に関心を持ちます。</li><li>○ 口腔の健康が全身の健康（生活習慣病やフレイル等）に与える影響を理解します。</li></ul>
こども期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 園や学校で実施される歯科健診結果を家族で確認し、健康づくりのきっかけにします。</li></ul>
成人期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 口の機能が全身の健康の指標であることを認識し、定期健診で状態を確認します。(p117 再掲)</li></ul>
高齢期	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 8020達成状況の把握に必要な歯科医院への受診状況や歯の本数の調査に協力します。</li><li>○ 健診結果を参考に自身の健康状態を振り返り、継続的な口腔ケアの必要性を認識します。</li></ul>

### 【 関係団体の取組 】

---

- ◇ 歯科医師会は、「80歳以上で歯科医院に受診している人数と20本以上の歯を保っている人の割合」を把握します。
- ◇ 町内幼稚園・保育所の歯科健診結果及び受診状況をまとめ、県等へ報告します。
- ◇ 幼児健診・5歳児健診・学校健診結果をまとめ、報告します。

### 【 行政等の主な取組 】

---

- ◇ 歯科医師会と連携し、歯科専門職の資質向上や、歯科保健事業の評価根拠の蓄積が行えるよう、業務研究や事例検討等に取り組みます。
- ◇ 町内の8020達成状況を把握し、周知を行います。

