

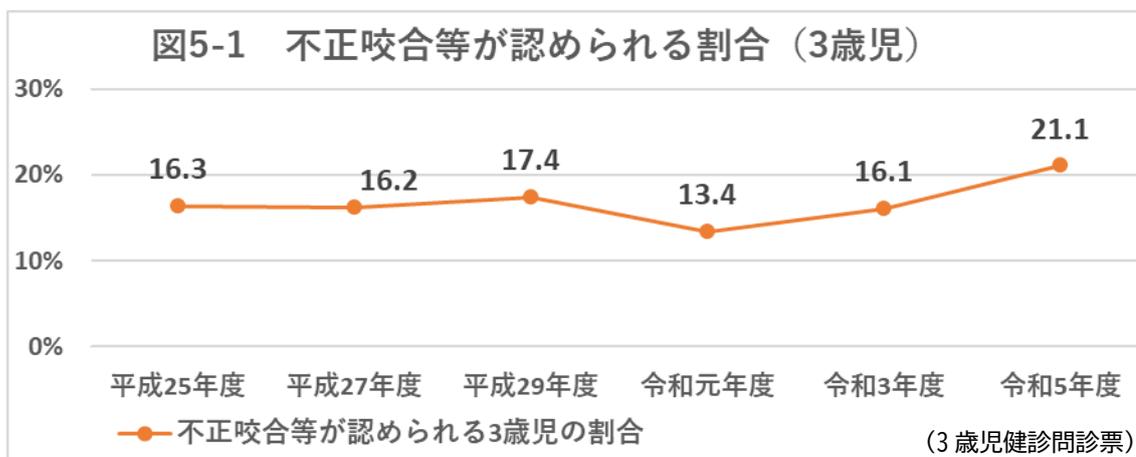
5. 歯と口腔の健康づくりの推進（歯・口腔）

我孫子市の現状

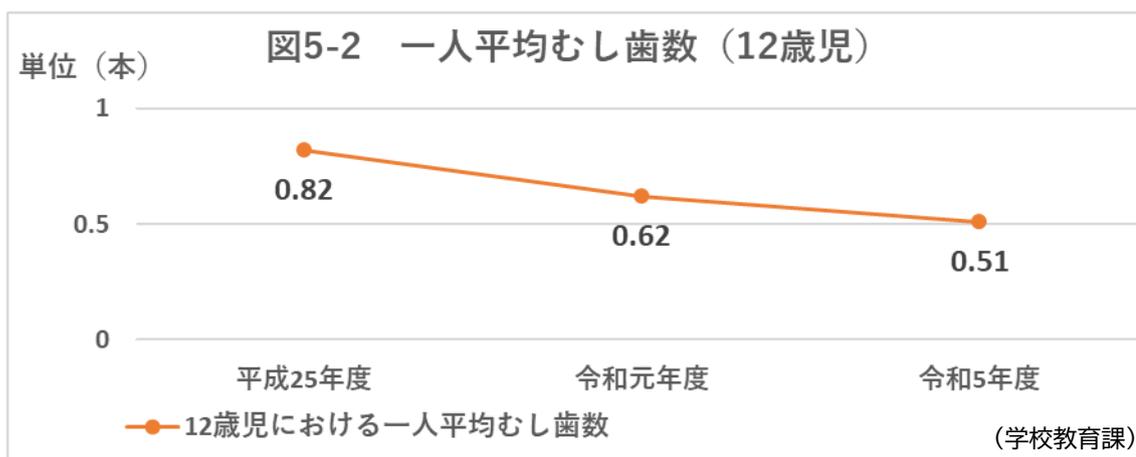
（1）歯と口腔の疾患

妊婦歯科健診[※]の受診率は、『前計画中間評価時（令和元（2019）年度）』と令和5（2023）年度を比較すると、前計画中間評価時 12.7%、令和5（2023）年度 20.1%と増加しています。

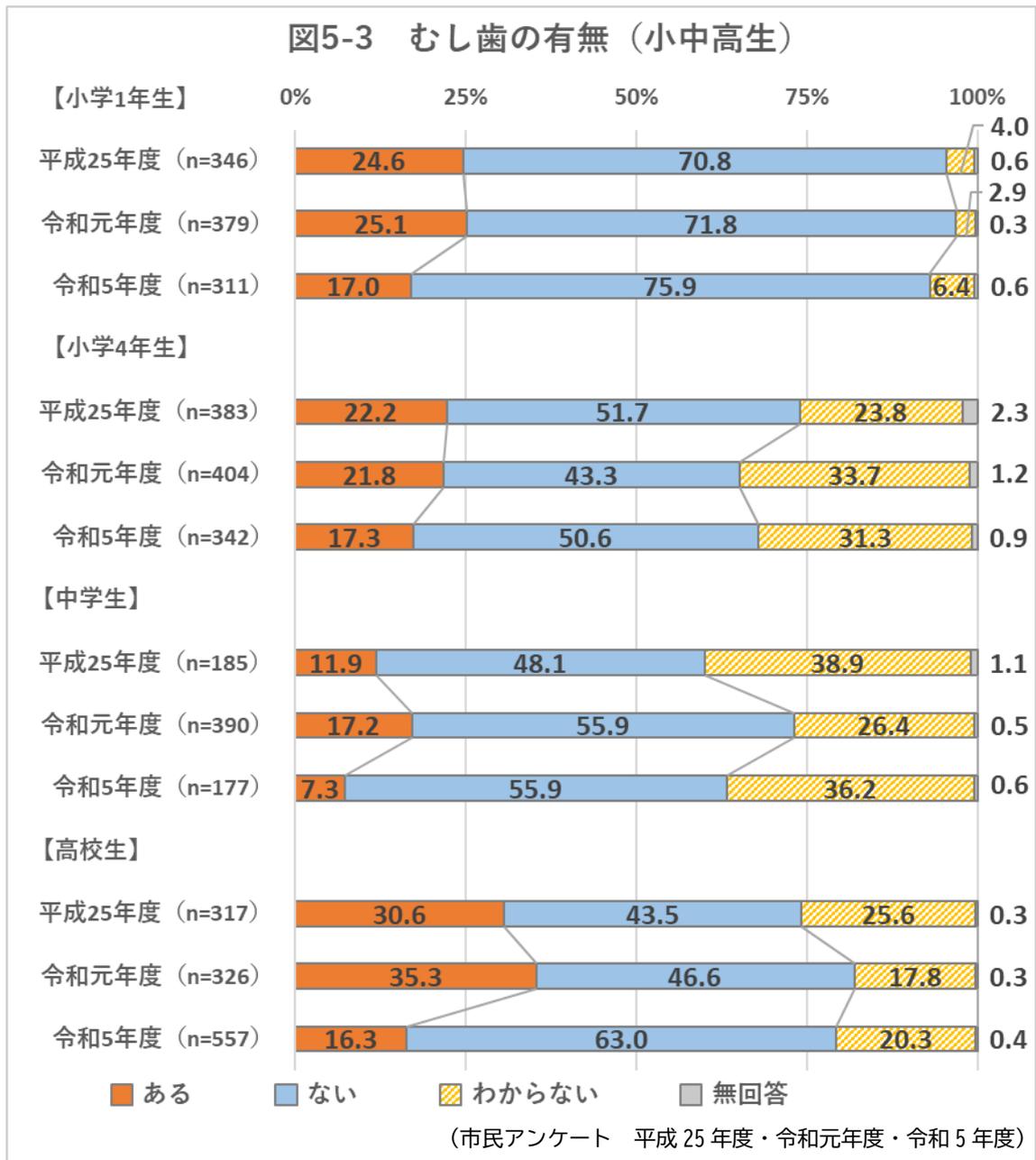
不正咬合等が認められる3歳児の割合は、『前計画策定当初（平成25（2013）年度）』と令和5（2023）年度を比較すると増加しています（図5-1）。



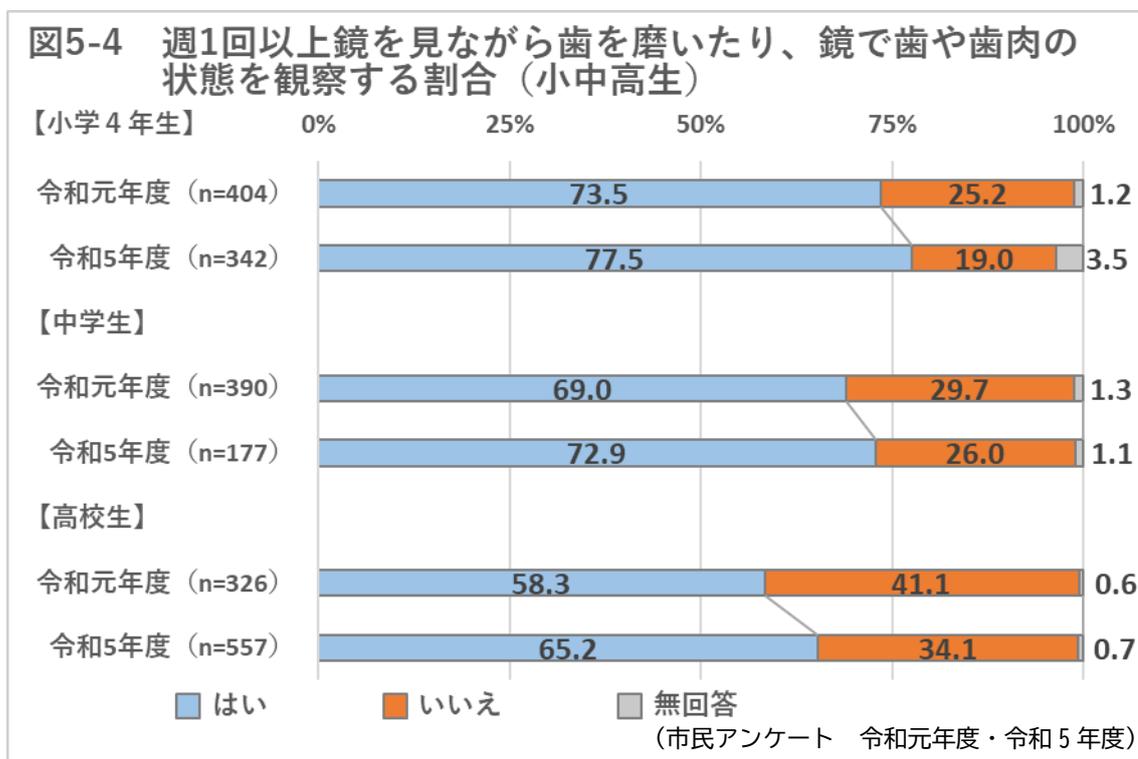
12歳児における一人平均むし歯数[※]は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると減少しています（図5-2）。



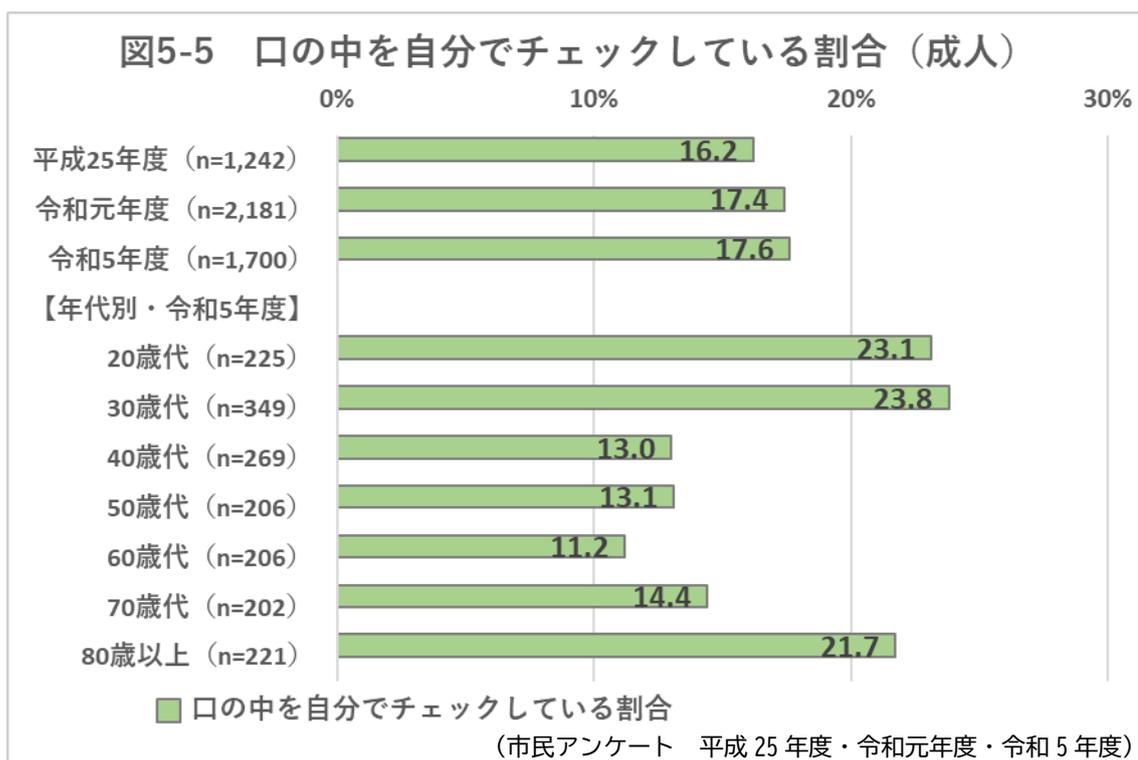
小学生、中学生、高校生のむし歯の有無について、「ある」と回答した割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると、どの年代も減少しています。また、「わからない」と回答した割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると、小学1年生と小学4年生で増加しています（図5-3）。



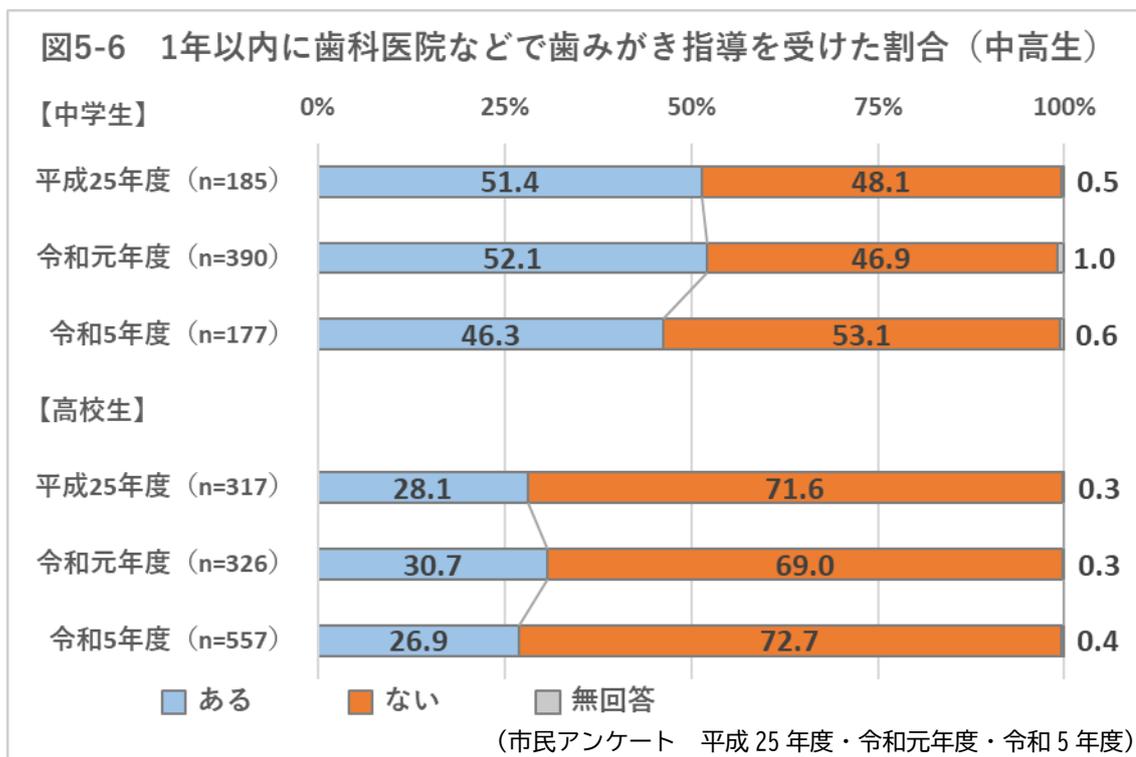
小学4年生、中学生、高校生で、週1回以上鏡を見ながら歯を磨いたり、鏡で歯や歯肉の状態を観察する割合は、前計画中間評価時と令和5（2023）年度を比較するとどの学年も増加しており、令和5（2023）年度は小学4年生 77.5%、中学生 72.9%、高校生 65.2%となっています（図5-4）。



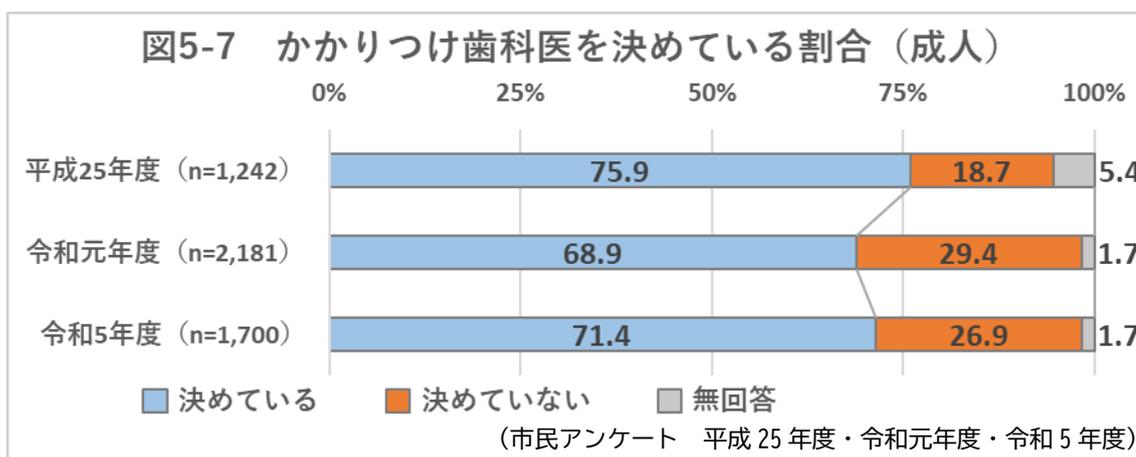
成人で、口の中を自分でチェックしている割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると増加していますが、依然として20%を下回っています。年代別にみると、40～70歳代で15%を下回っています（図5-5）。



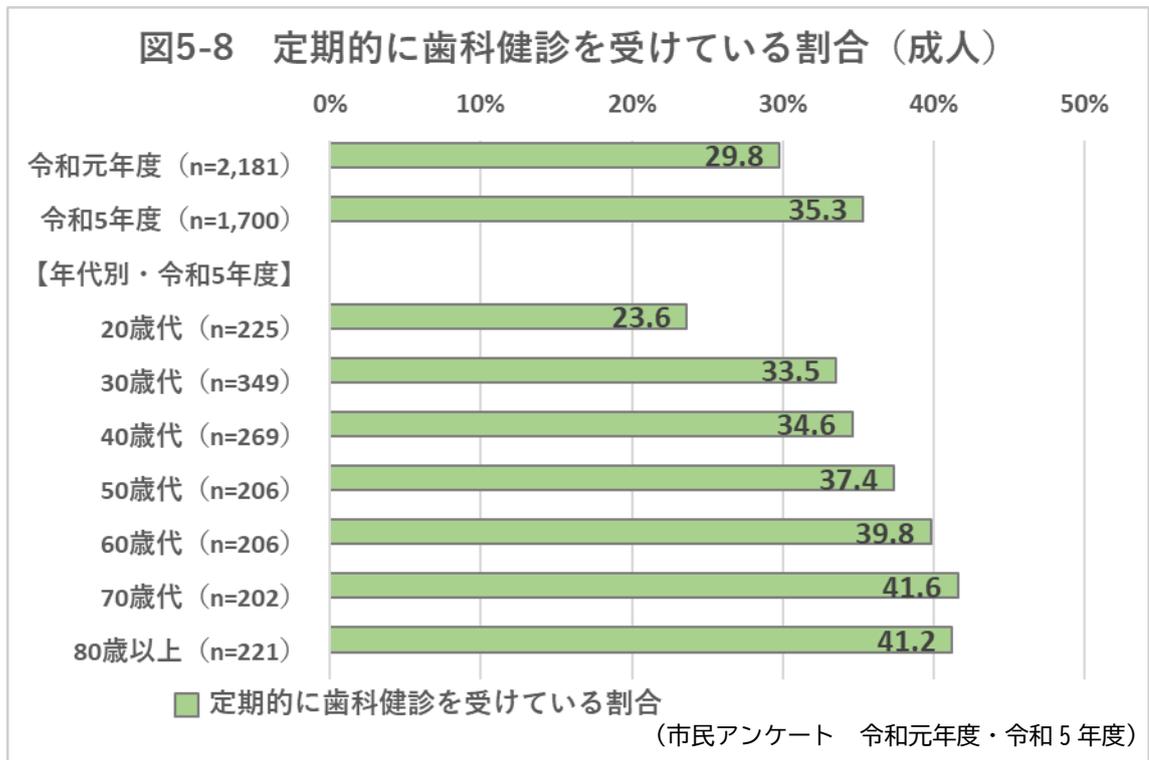
中高生で、1年以内に歯科医院などで歯みがき指導を受けた割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると減少しており、令和5（2023）年度は中学生46.3%、高校生26.9%となっています（図5-6）。



成人で、かかりつけ歯科医を決めている割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると減少しており、令和5（2023）年度は71.4%となっています（図5-7）。

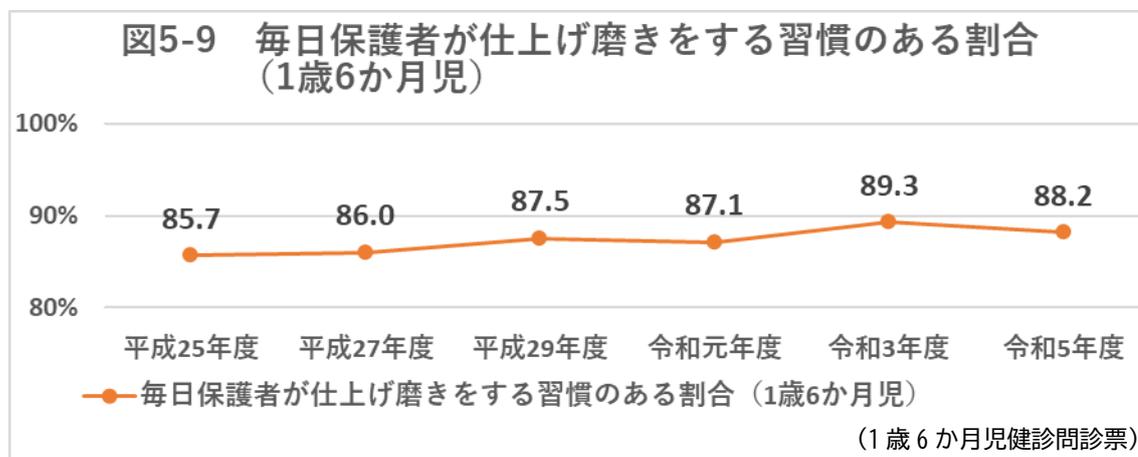


成人で、定期的に歯科健診を受けている割合は、前計画中間評価時と令和5（2023）年度を比較すると増加しています。年代別にみると、年代が上がるにつれて増加しています（図5-8）。

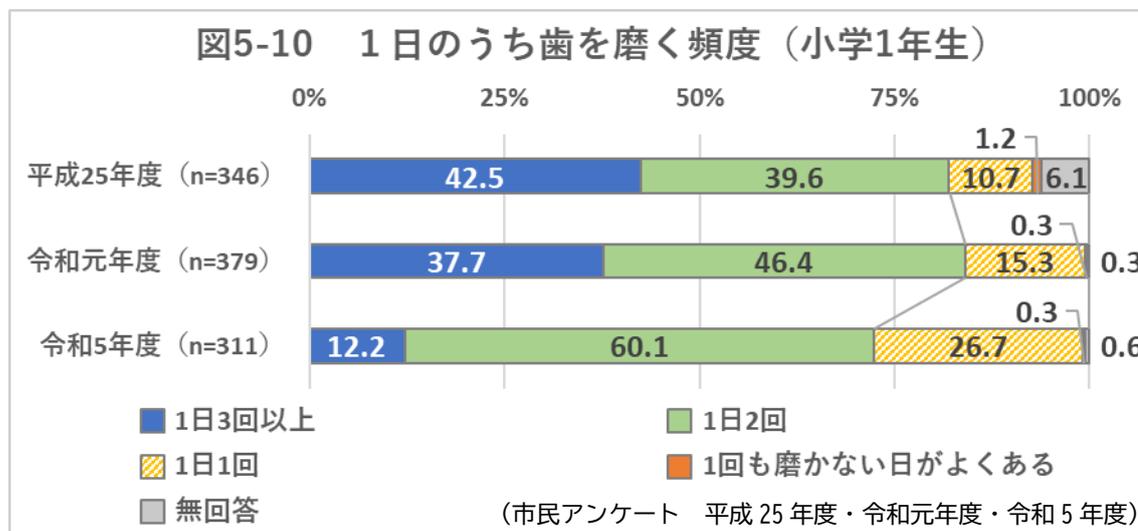


(2) 正しい口腔ケア

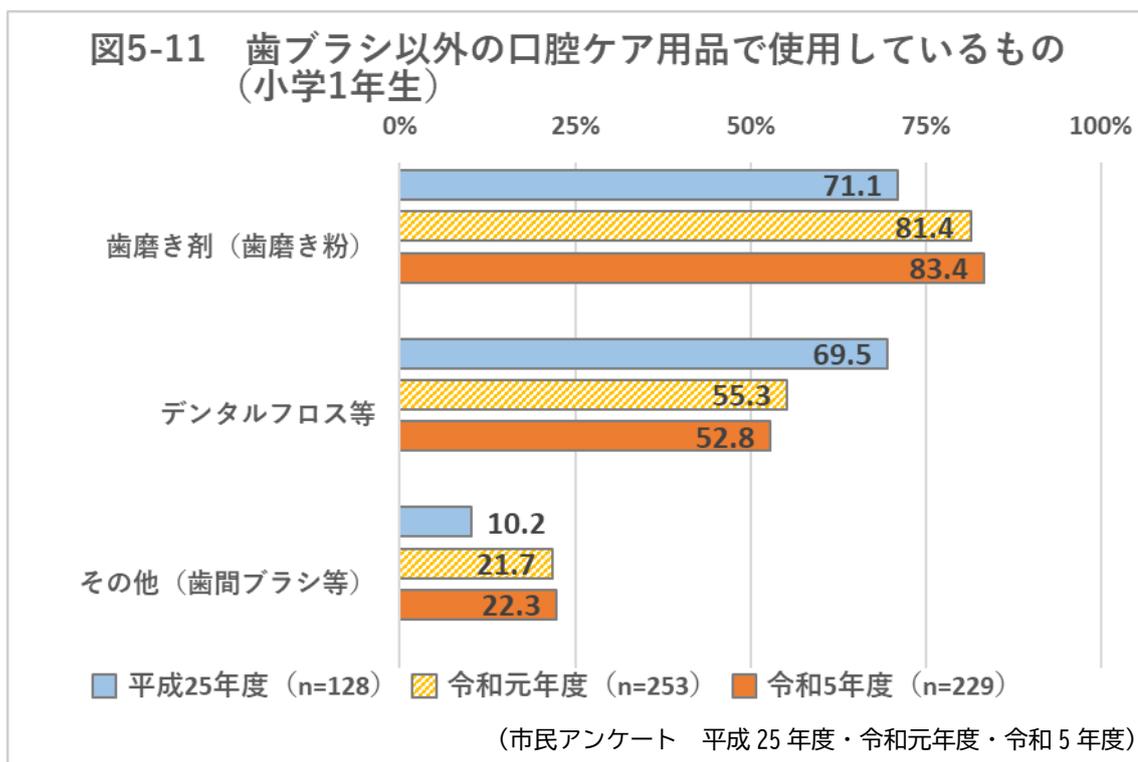
毎日保護者が仕上げ磨きをする習慣のある1歳6か月児の割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると増加していますが、令和5（2023）年度も90%を下回っています（図5-9）。



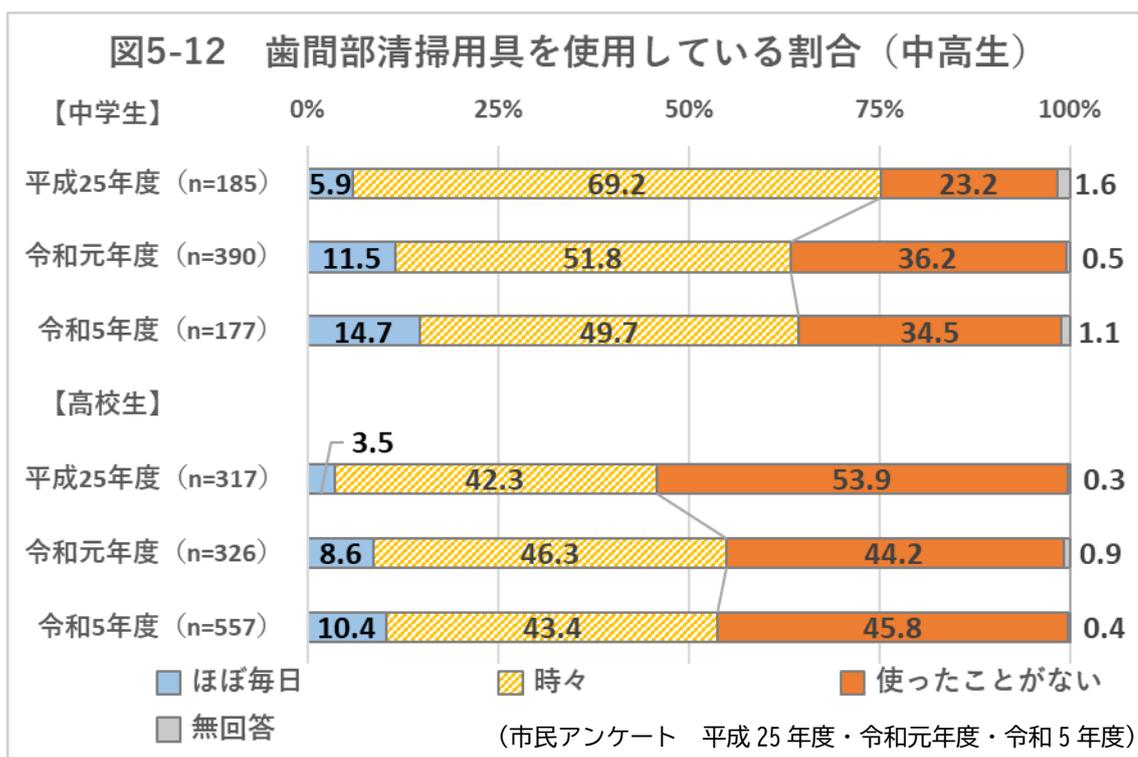
小学1年生で、「歯を1日2回磨く」「歯を1日3回以上磨く」と回答した割合は前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると減少しており、「歯を1日1回磨く」と回答した割合が増加しています（図5-10）。



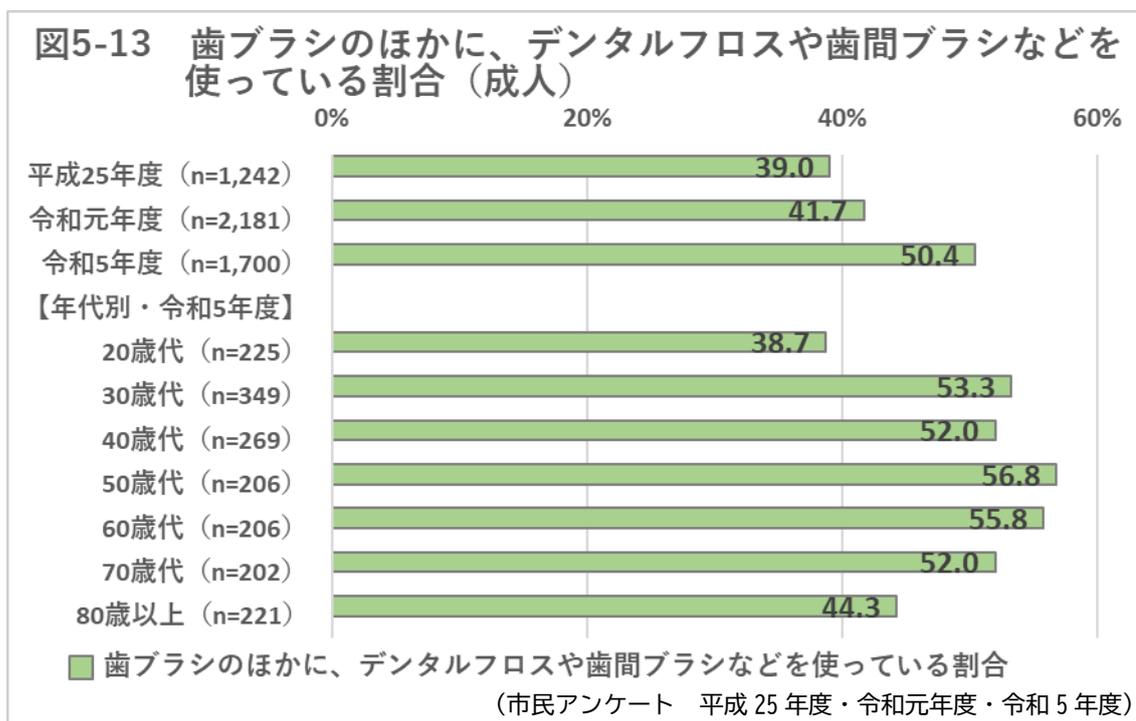
小学1年生で、「歯磨き剤」「その他（歯間ブラシ*等）」を使用している割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると増加していますが、「デンタルフロス*等」を使用している割合は減少しています（図5-11）。



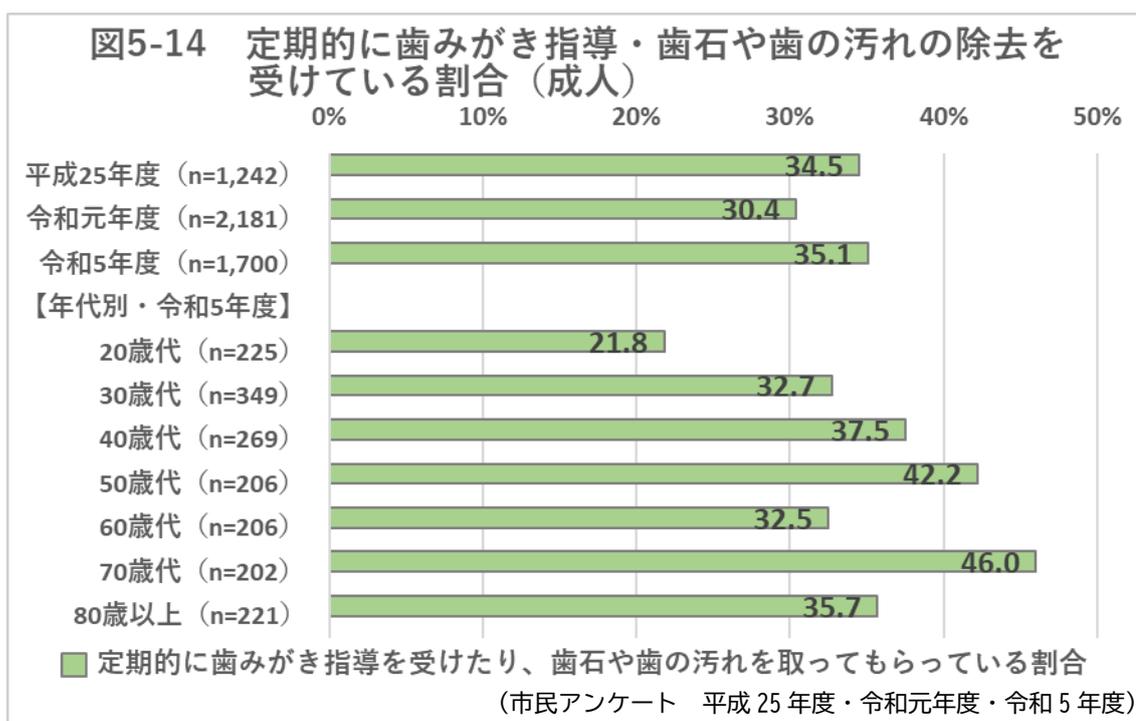
中高生で、歯間部清掃用具を「ほぼ毎日」及び「時々」使用していると回答した割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると、中学生では減少していますが、高校生では増加しており、中学生64.4%、高校生53.8%となっています（図5-12）。



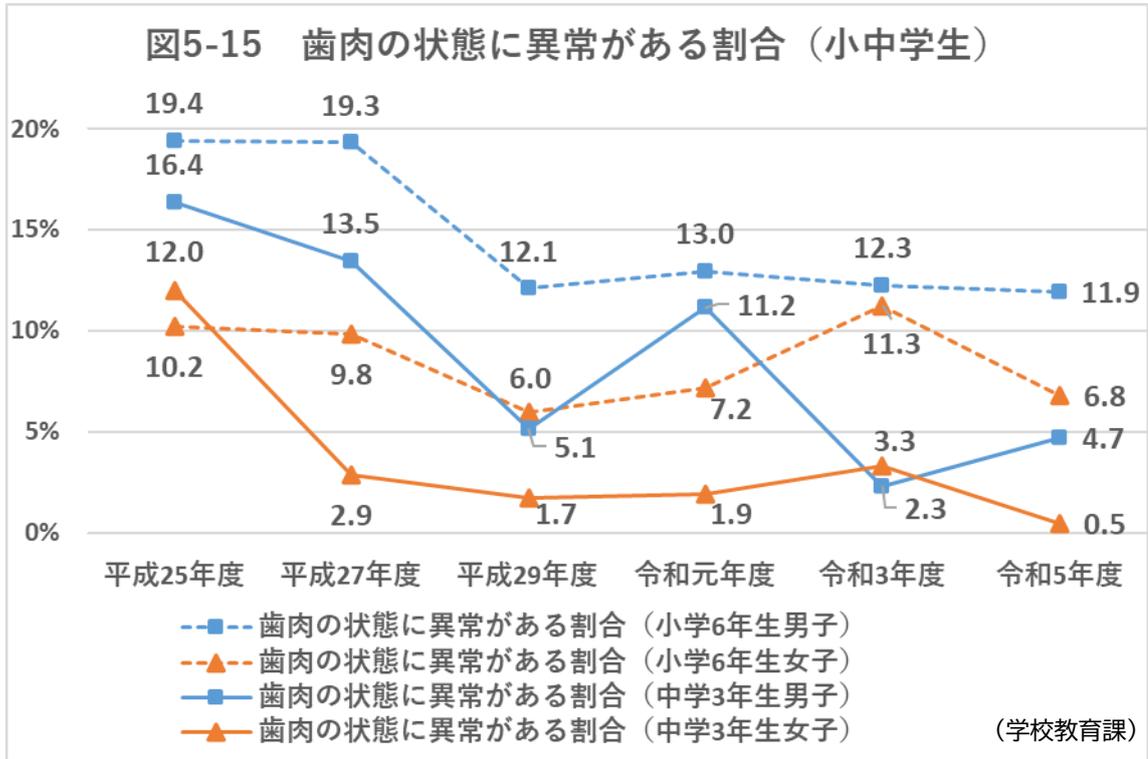
成人で、歯ブラシのほかに、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使っていると回答した割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると、増加しています。年代別にみると、20歳代が他の年代と比較して低くなっています（図5-13）。



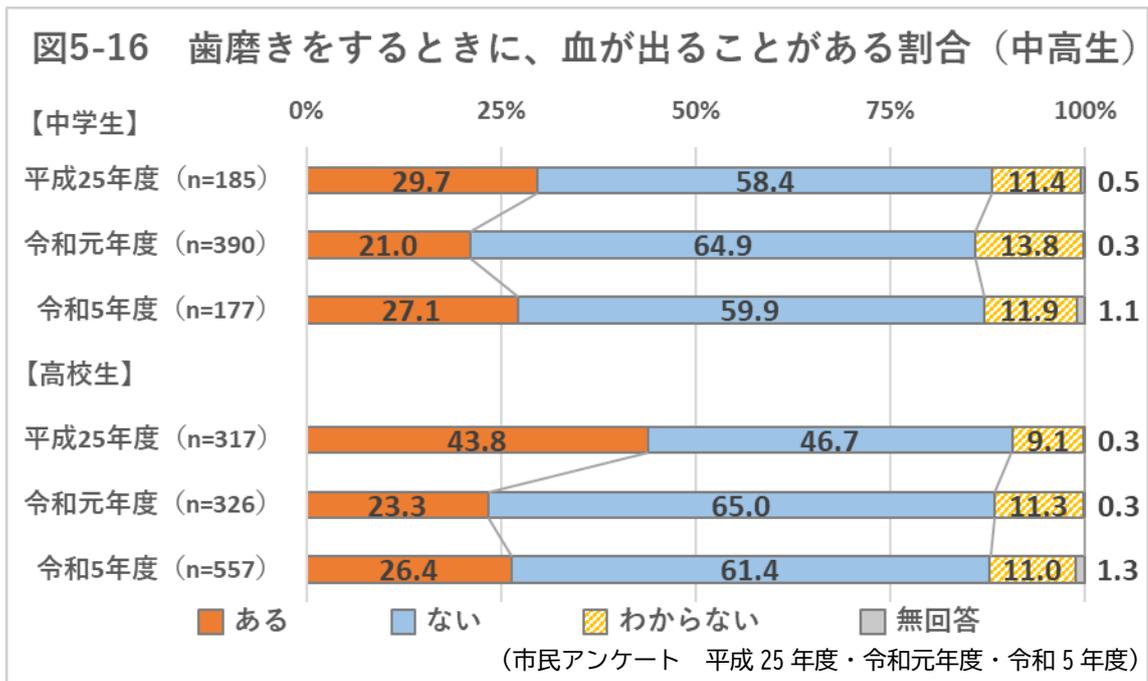
成人で、定期的に歯みがき指導・歯石や歯の汚れの除去を受けている割合は、年代別にみると、20歳代が他の年代と比較して低く、21.8%となっています（図5-14）。



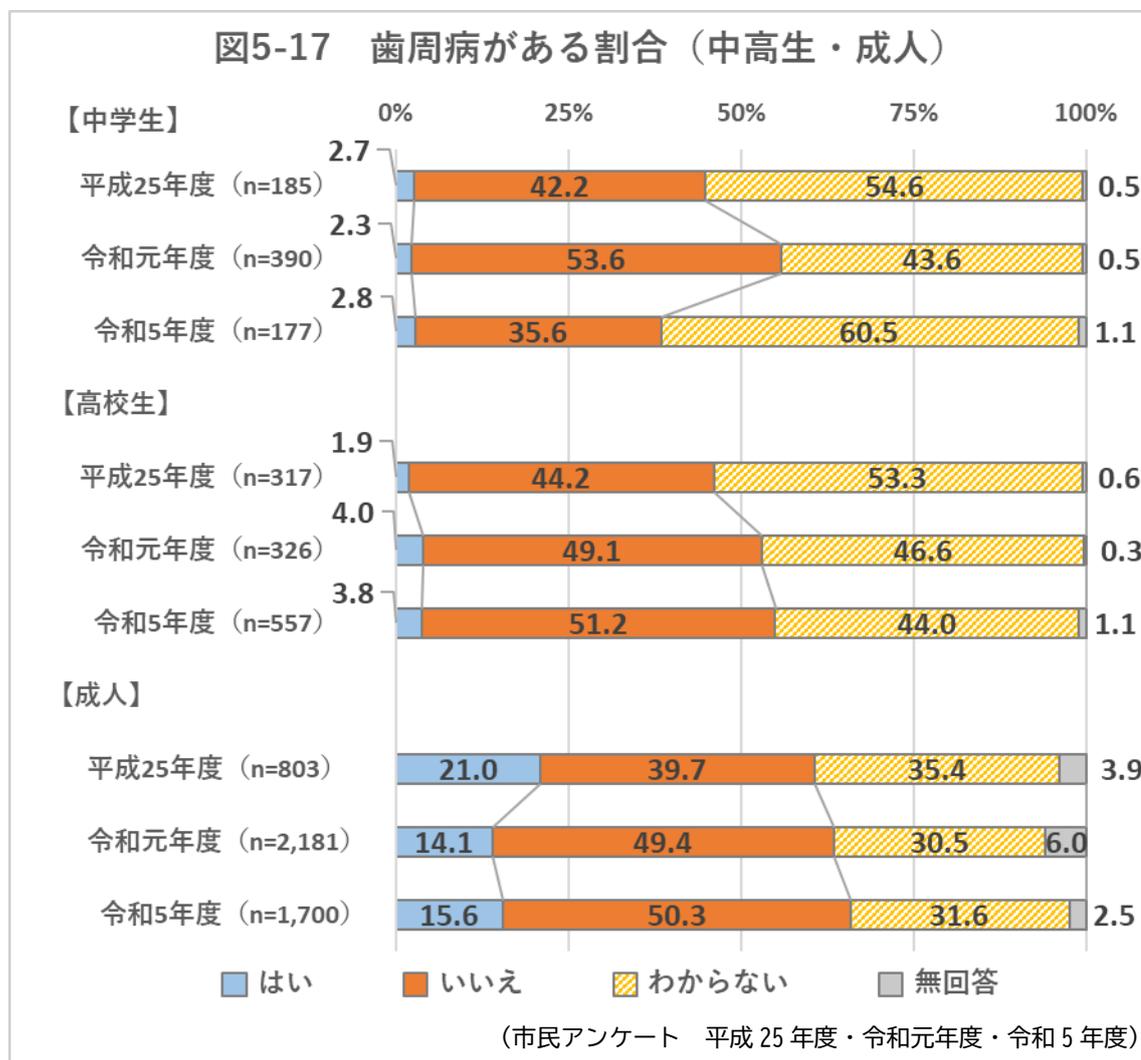
歯肉の状態に異常がある小中学生の割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると減少していますが、小学6年生の男子は依然として10%を超えています（図5-15）。



中高生で、歯磨きをするときに、血が出る割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると減少しており、令和5（2023）年度は中学生27.1%、高校生26.4%となっています（図5-16）。



「歯周病はありますか?」という設問に対し「はい」と回答した割合は、前計画策定当初と令和5(2023)年度を比較すると、中学生ではほぼ変化ありません。高校生では増加していますが、成人では減少しています。「わからない」と回答した割合は、中学生60.5%、高校生44.0%、成人31.6%となっています(図5-17)。



進行した歯周病を有する割合は、前計画策定当初と令和5(2023)年度を比較すると、30~50歳代では減少していますが、60歳代では増加しています。令和5(2023)年度は20~40歳代で40%以上、50~60歳代で50%以上となっています(表5-1)。

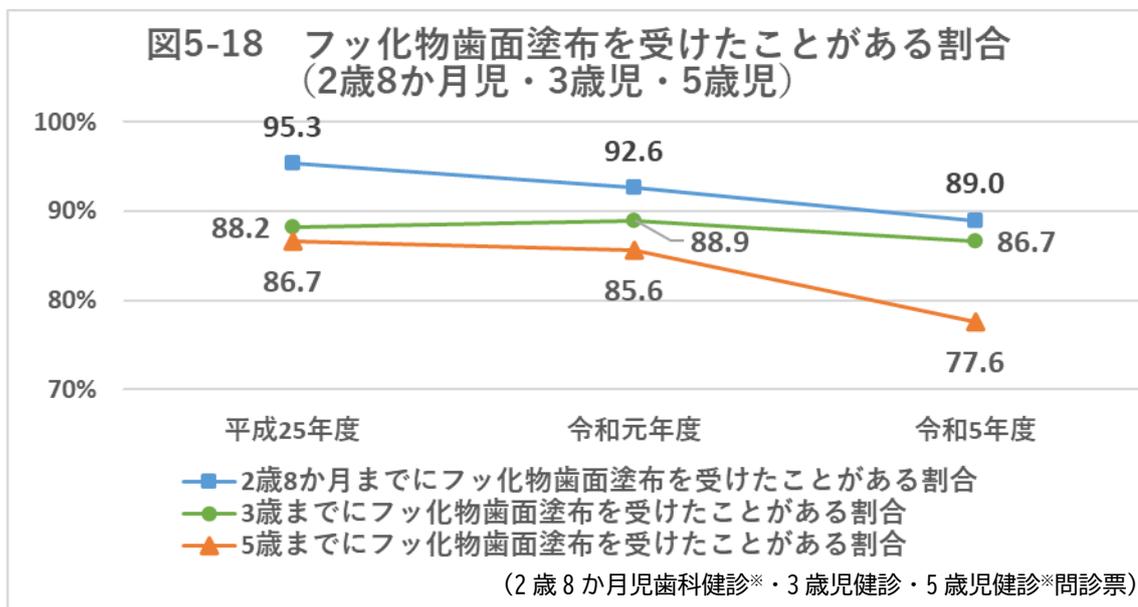
表5-1 進行した歯周病を有する割合(成人)

	平成25年度	平成27年度	平成29年度	令和元年度	令和3年度	令和5年度
20歳代	実施なし	実施なし	17.6%	35.9%	23.8%	40.0%
30歳代	55.1%	28.0%	40.6%	35.7%	45.7%	40.0%
40歳代	55.3%	44.3%	50.0%	30.2%	43.4%	42.5%
50歳代	58.7%	64.8%	40.4%	45.5%	39.8%	53.1%
60歳代	53.6%	52.9%	58.2%	53.1%	48.6%	54.9%

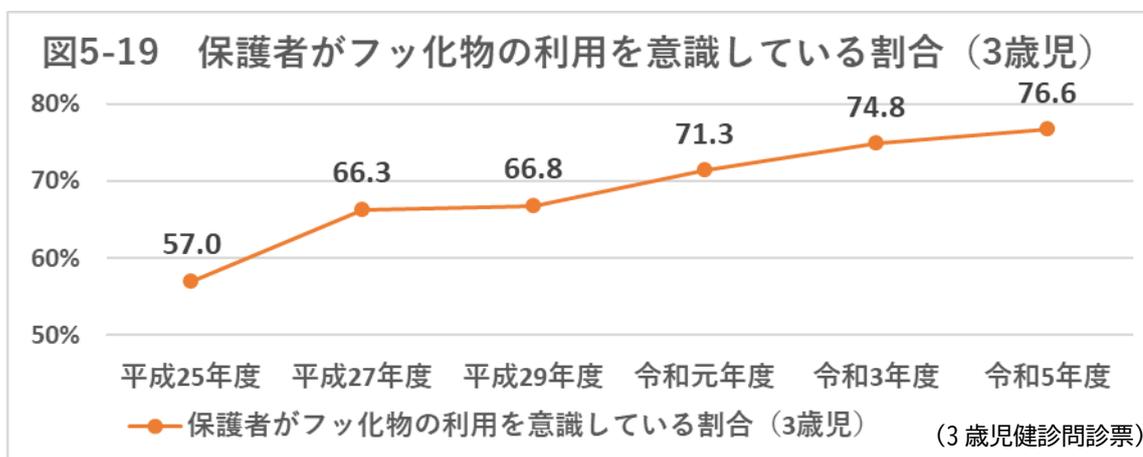
(6024 歯科健診問診票)

(3) フッ化物応用等

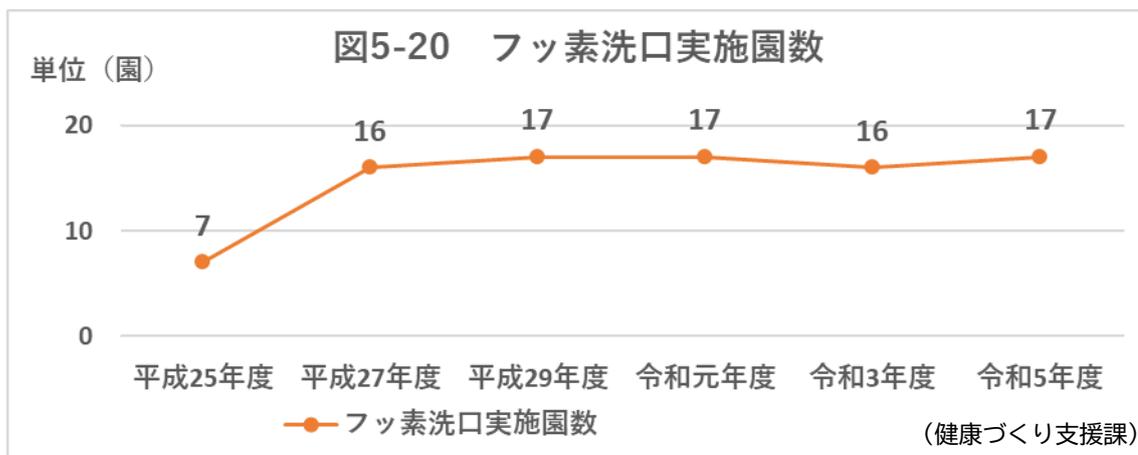
2歳8か月児・3歳児・5歳児について、フッ化物歯面塗布を受けたことがある割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると減少しており、令和5（2023）年度は、2歳8か月児89.0%、3歳児86.7%、5歳児77.6%となっています（図5-18）。



フッ化物の利用を意識している3歳児の保護者の割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると増加しており、令和5（2023）年度は76.6%となっています（図5-19）。

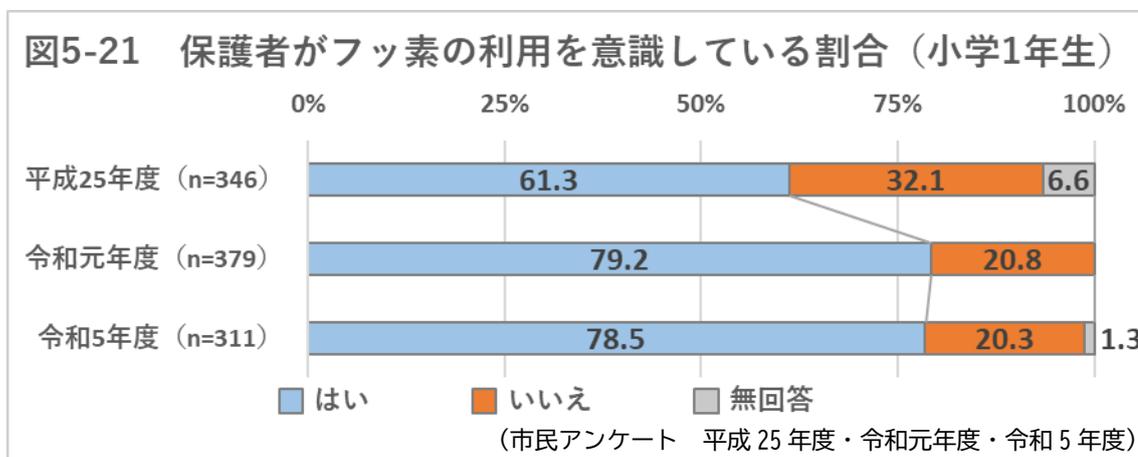


フッ素洗口実施園数（保育園・幼稚園・認定こども園）は、前計画策定当初と令和 5（2023）年度を比較すると増加しており、令和 5（2023）年度は 17 園となっています（図 5-20）。

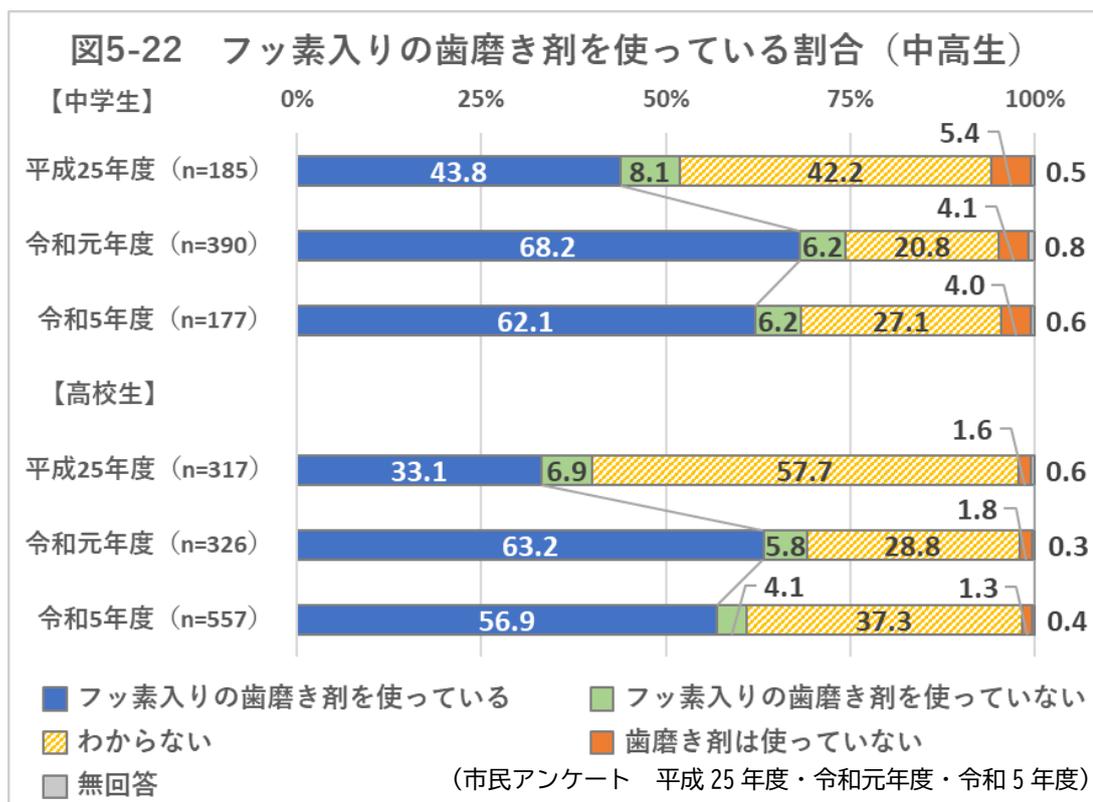


保護者がフッ素の利用を意識している小学 1 年生の割合は、前計画策定当初と令和 5（2023）年度を比較すると増加しており、令和 5（2023）年度は 78.5%となっています（図 5-21）。

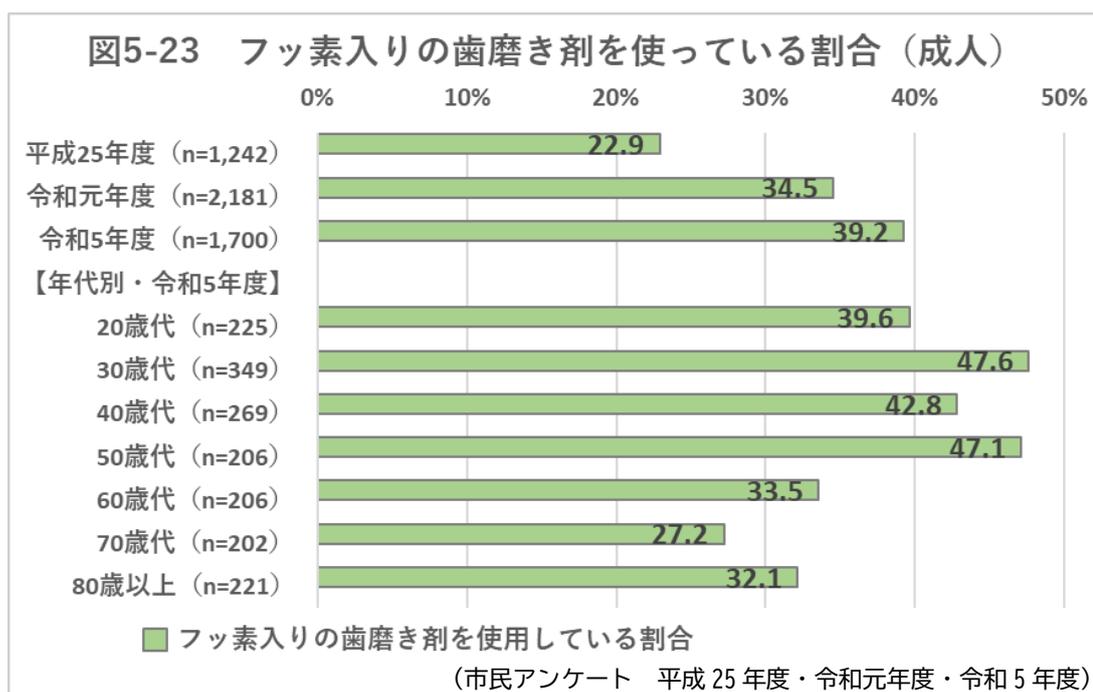
また、小学 1 年生の「どのような方法で利用していますか？」の設問では、「歯科医院に通い利用している」が 66.4%、「自宅でのケアに取り入れている」が 67.6%となっています。



フッ素入りの歯磨き剤を使っている中高生の割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると増加しており、中学生 62.1%、高校生 56.9%となっています（図 5-22）。

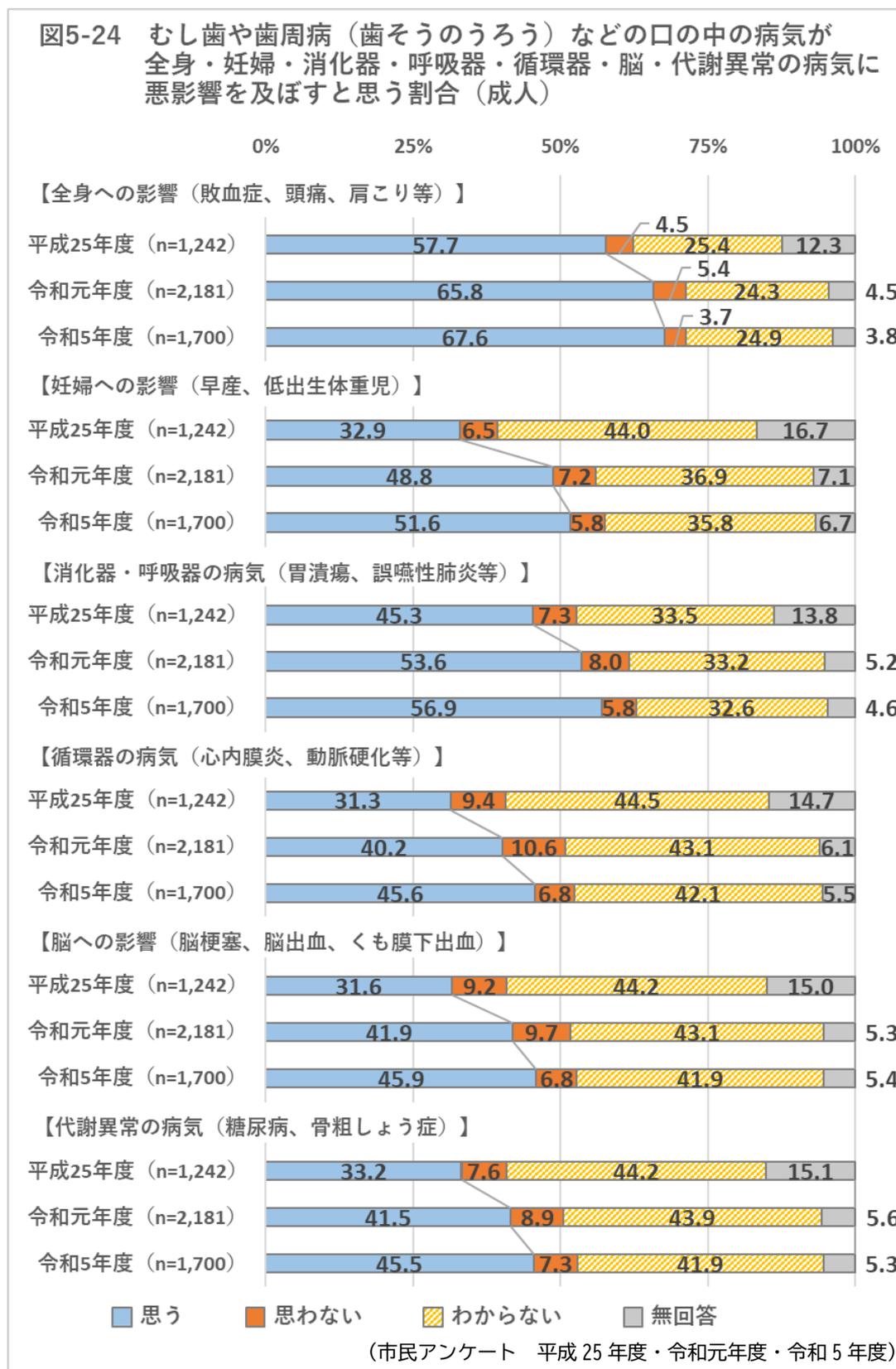


フッ素入りの歯磨き剤を使っている成人の割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると増加しており、令和5（2023）年度は 39.2%となっています。年代別にみると、他の年代と比較して、60歳以上で低くなっています（図 5-23）。

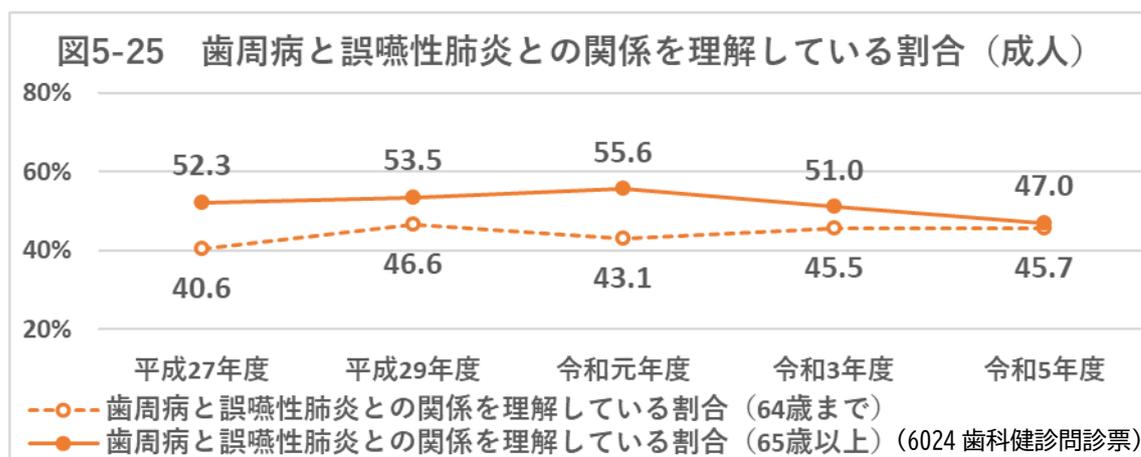


(4) 口腔機能の維持及び向上等

むし歯や歯周病（歯そこのうろう）などの口の中の病気が全身・妊婦・消化器・呼吸器・循環器・脳・代謝異常の病気に悪影響を及ぼすと思う割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると増加していますが、循環器・脳・代謝異常の病気に悪影響を及ぼすと思う割合は、依然として50%を下回っています（図5-24）。



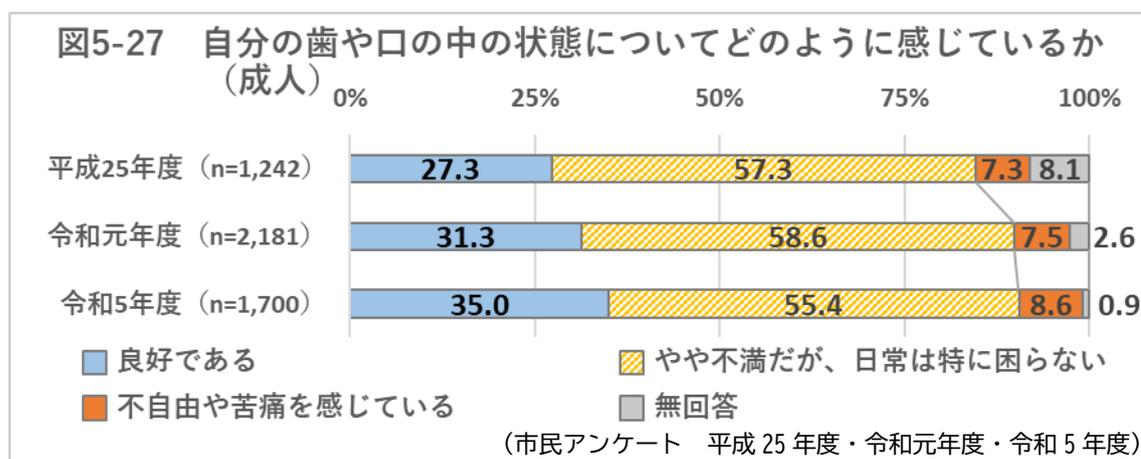
6024 歯科健診において、歯周病と誤嚥性肺炎との関係を理解している割合は、令和 5 (2023) 年度 50%以下となっています (図 5-25)。



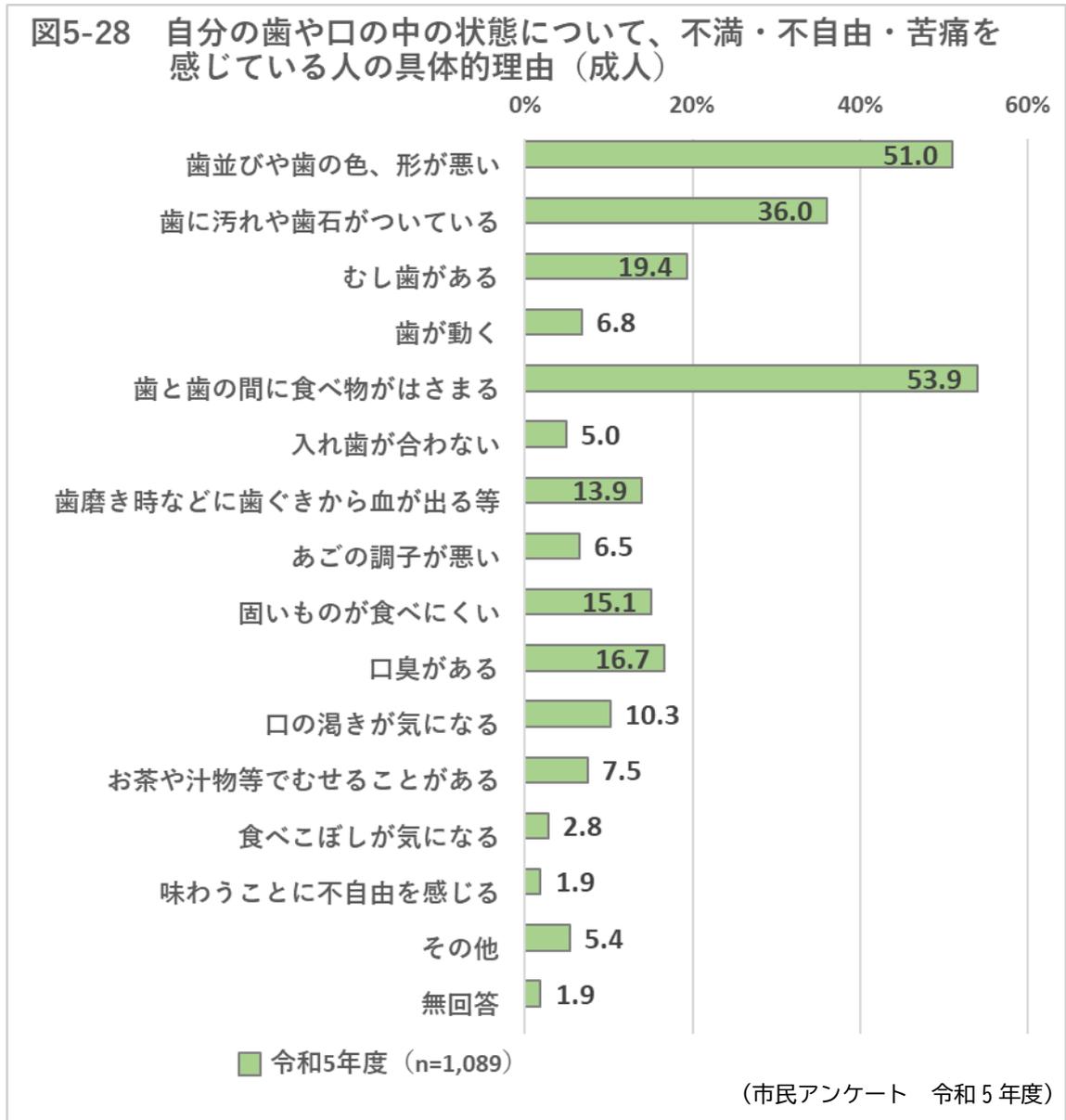
歯周病と低出生体重児の出産との関係を理解している妊婦の割合は、前計画策定当初と令和 5 (2023) 年度を比較すると増加しており、令和 5 (2023) 年度は 90.9%となっています (図 5-26)。



自分の歯や口の中の状態について「良好である」「やや不満だが、日常は困らない」と感じている成人の割合は、前計画策定当初と令和 5 (2023) 年度を比較すると増加しており、令和 5 (2023) 年度は 90.4%となっています (図 5-27)。



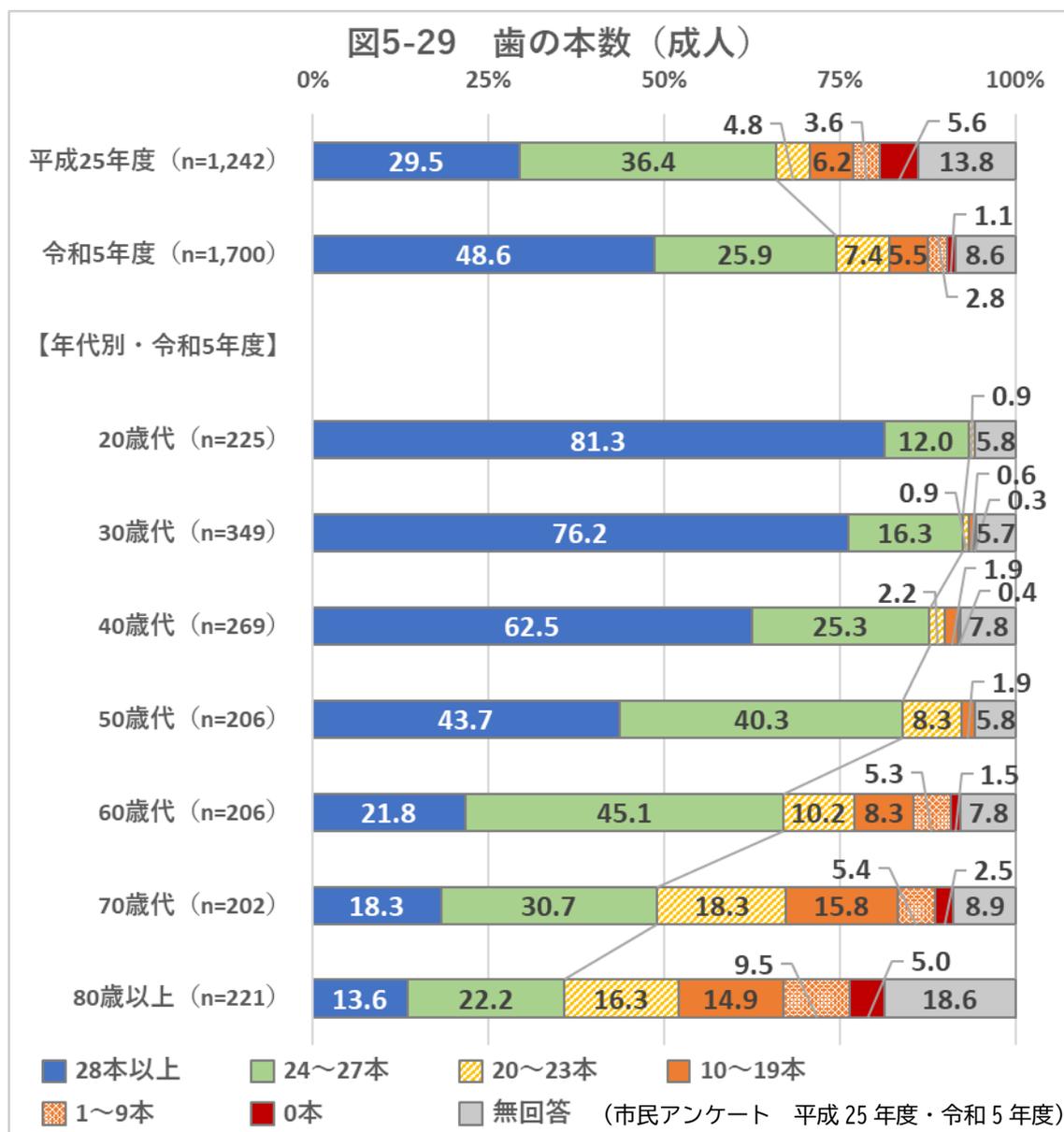
自分の歯や口の中の状態に「やや不満だが、日常は困らない」「不自由や苦痛を感じている」と回答した人の具体的理由は「歯と歯の間に食べ物がはさまる」「歯並びや歯の色、形が悪い」「歯に汚れや歯石がついている」の順で割合が高くなっています（図5-28）。



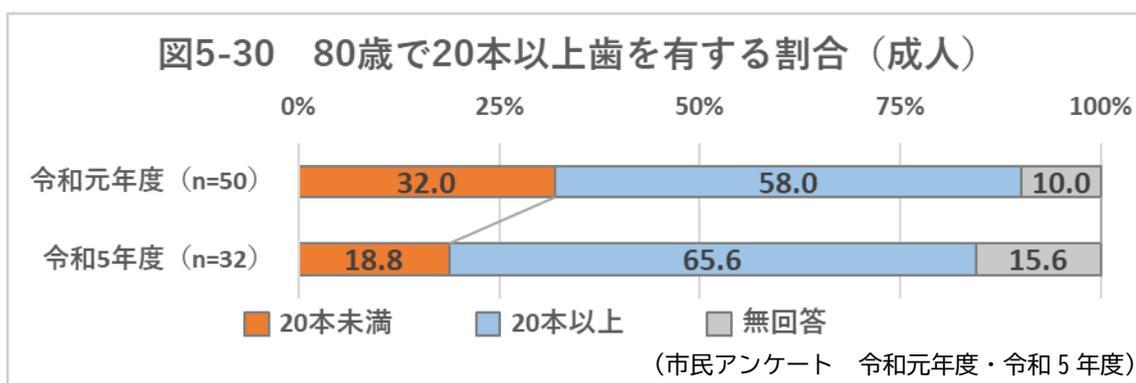
歯の本数について、前計画策定当初と令和 5（2023）年度を比較すると、24 本以上歯を有する割合は増加しており、令和 5（2023）年度は 74.5%となっています。

40 歳以上における自分の歯が 19 歯以下の割合は、40 歳代 2.3%、50 歳代 1.9%、60 歳代 15.1%、70 歳代 23.7%、80 歳以上 29.4%となっています。

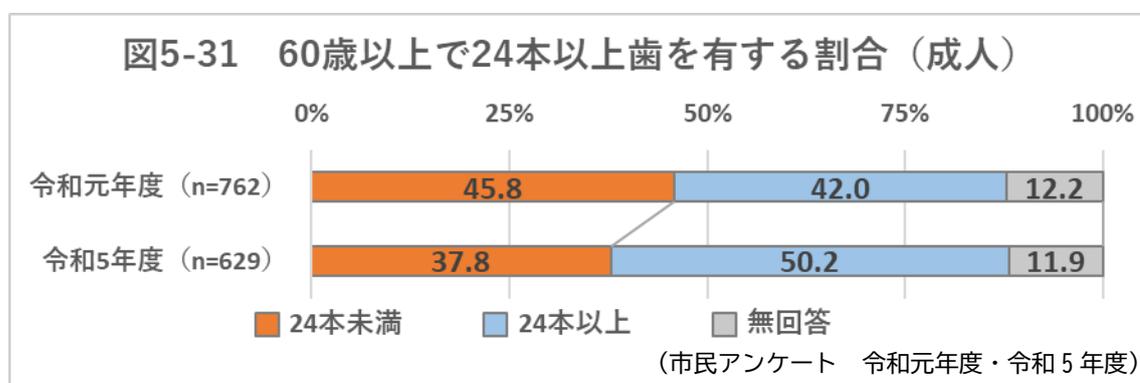
60 歳以上で 24 本以上歯を有する割合は、60 歳代 66.9%、70 歳代 49.0%、80 歳以上 35.8%となっています（図 5-29）。



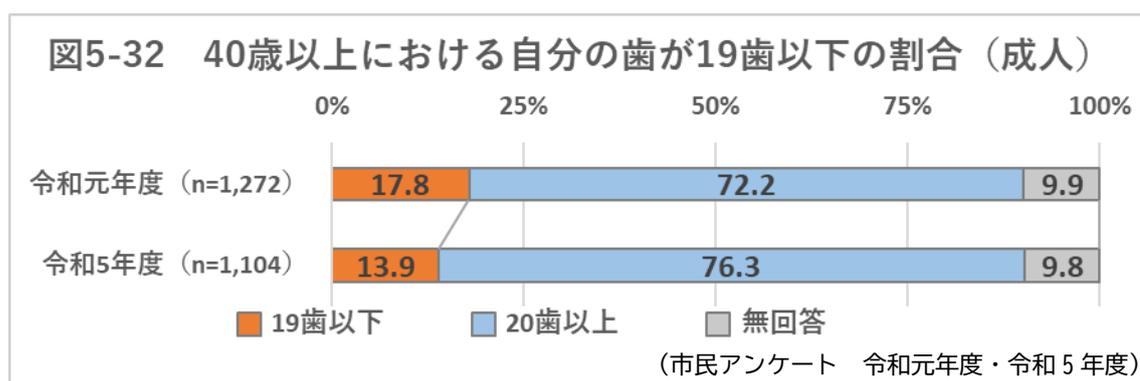
80歳で20本以上歯を有する割合は、前計画中間評価時と令和5（2023）年度を比較すると増加しており、令和5（2023）年度は65.6%となっています（図5-30）。



60歳以上で24本以上歯を有する割合は、前計画中間評価時と令和5（2023）年度を比較すると増加しており、令和5（2023）年度は50.2%となっています（図5-31）。

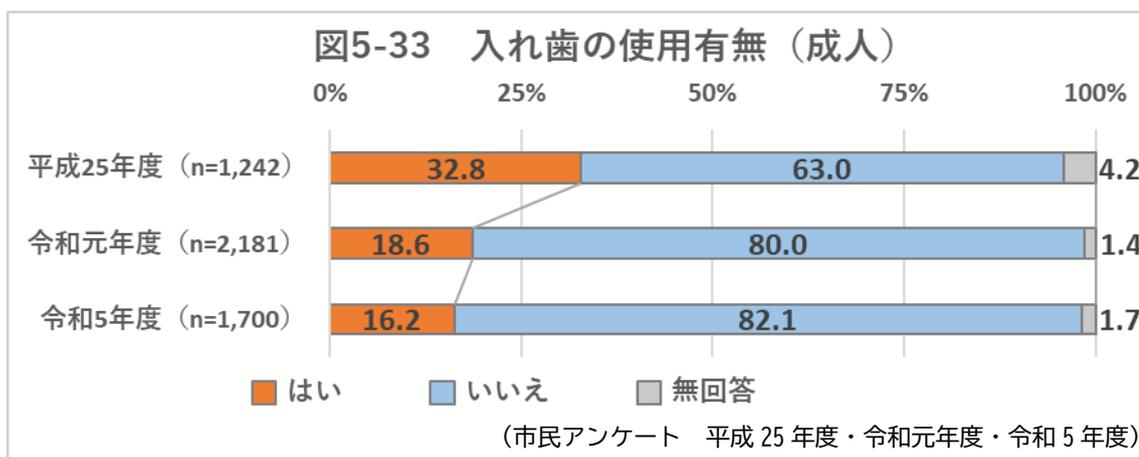


40歳以上における自分の歯が19歯以下の割合は、前計画中間評価時と令和5（2023）年度を比較すると減少しており、令和5（2023）年度は13.9%となっています（図5-32）。



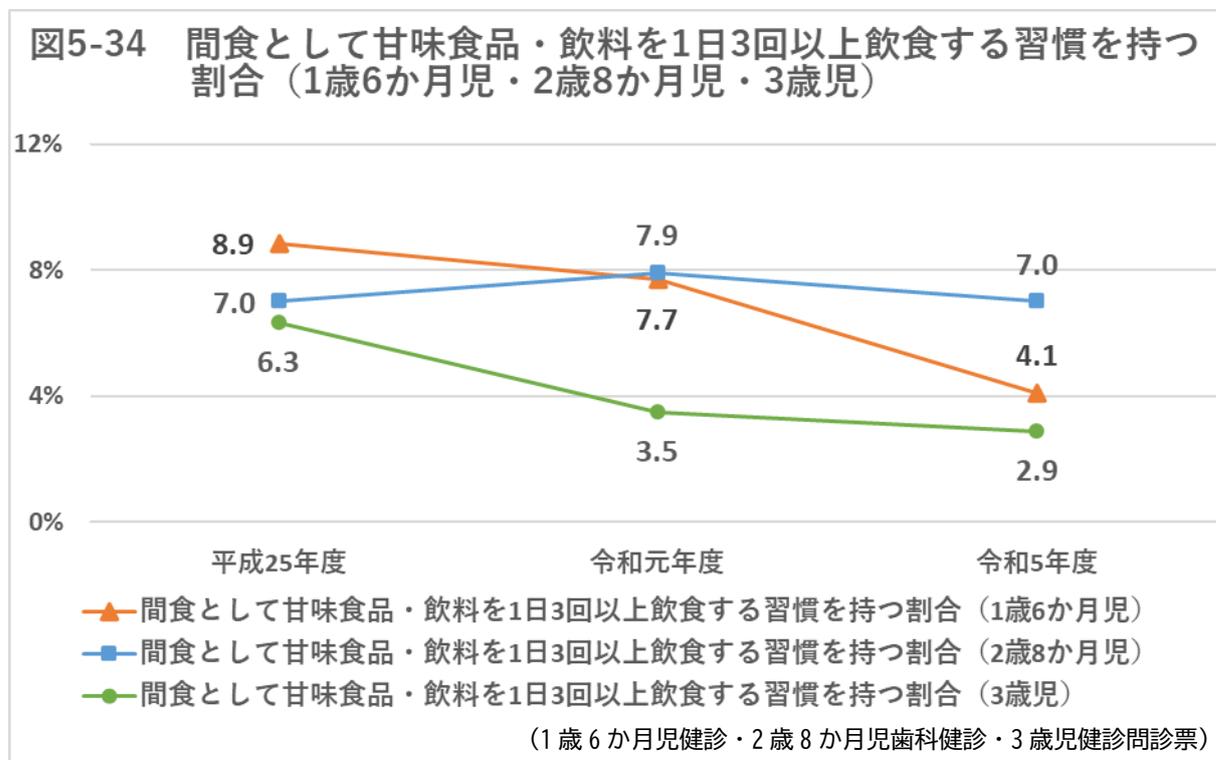
入れ歯の使用について「はい」と回答した割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると減少しており、令和5（2023）年度は16.2%となっています（図5-33）。

入れ歯を使用している人のうち、自分の歯や口の中の状態について「不自由や苦痛を感じている」と回答した割合は、20.7%となっています。また、入れ歯を使用している人が、不満・不自由・苦痛を感じている具体的理由は、「歯と歯の間に食べ物がはさまる」が58.7%、「固いものが食べにくい」が42.7%の順に高くなっています。

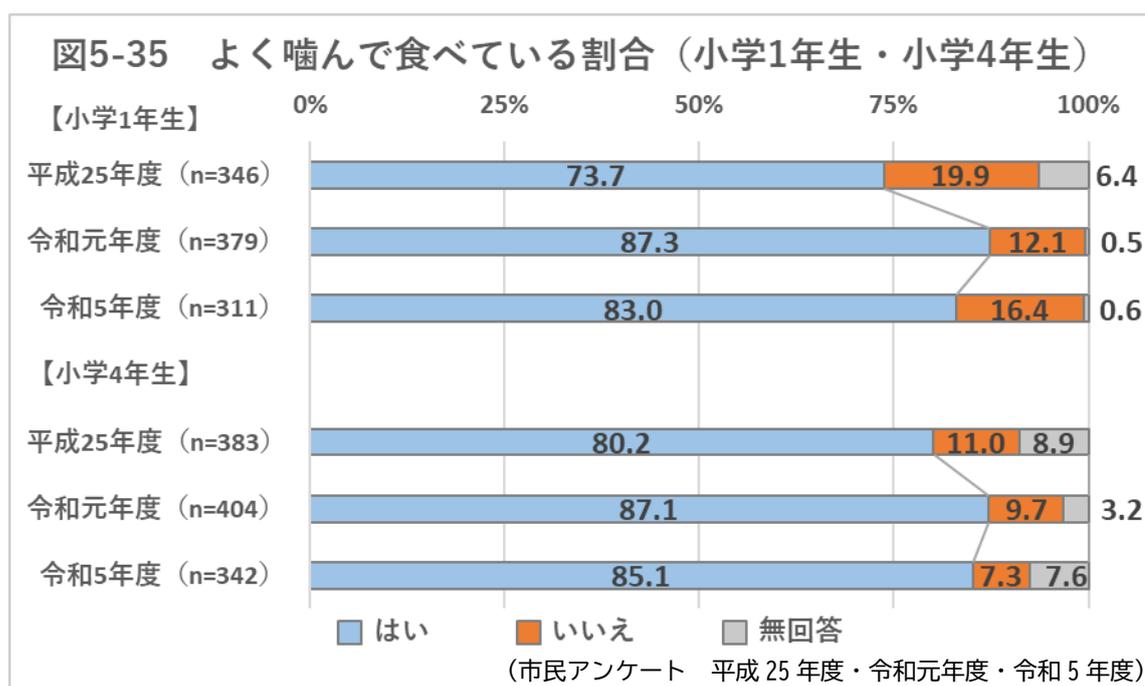


(5) 食育及び生活習慣病

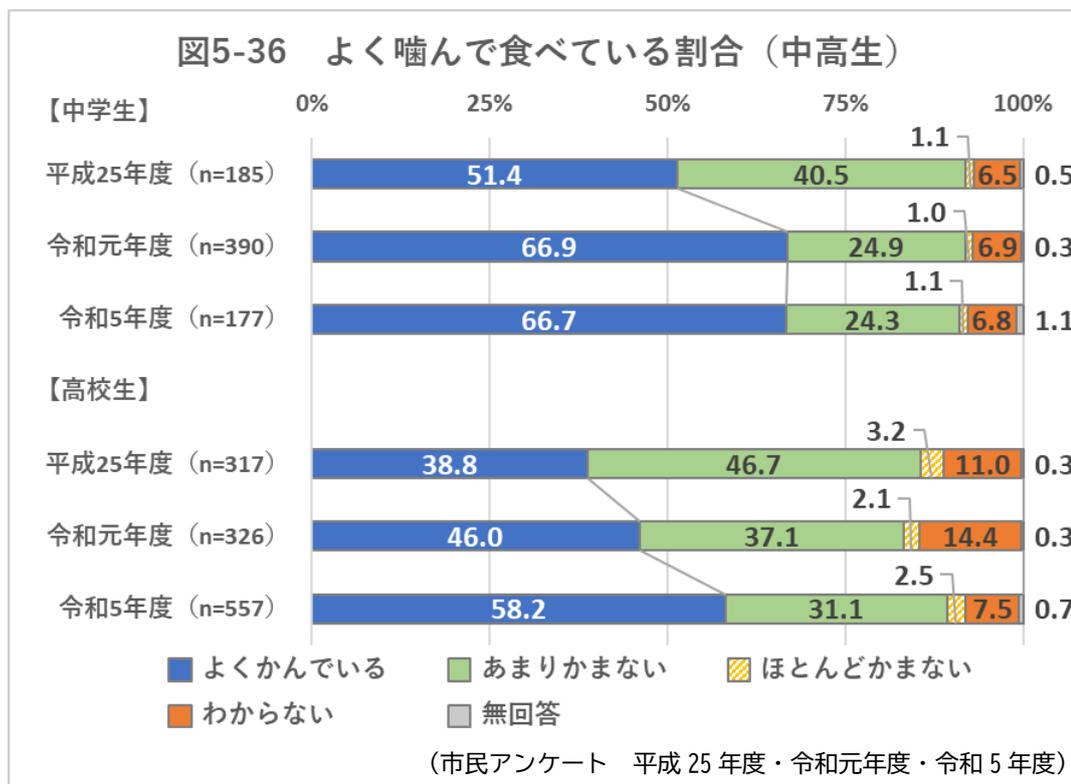
間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると1歳6か月児及び3歳児では減少していますが、2歳8か月児では変化はありません（図5-34）。



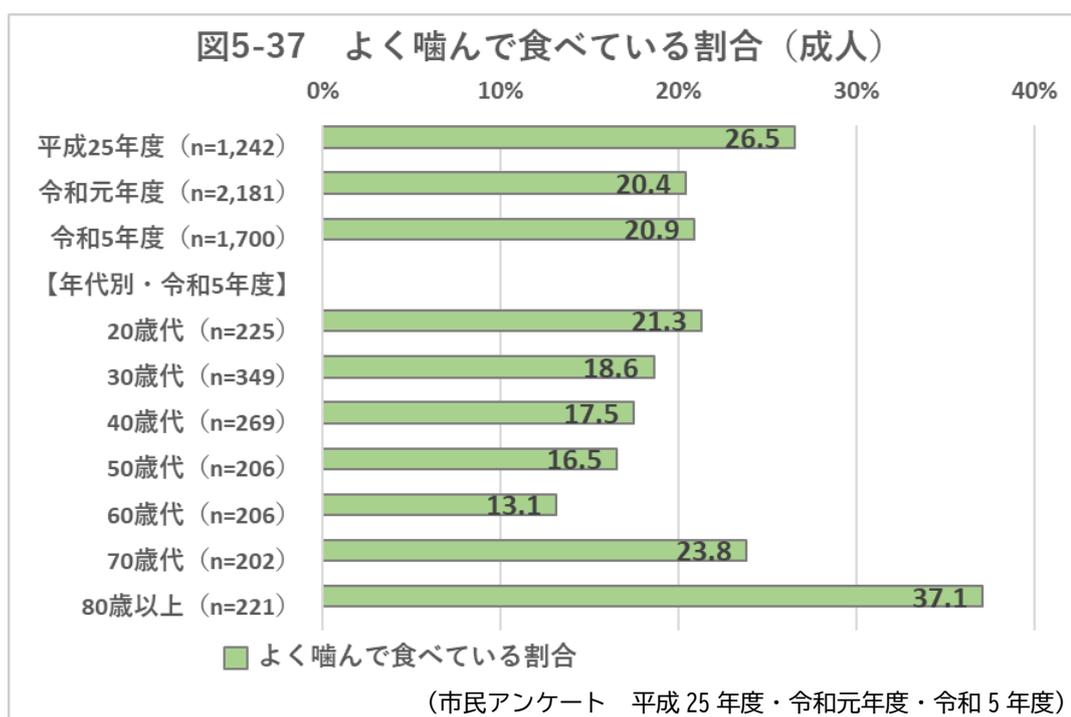
よく噛んで食べている小学1年生及び小学4年生の割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると増加しており、令和5（2023）年度は小学1年生83.0%、小学4年生85.1%となっています（図5-35）。



よく噛んで食べている中高生の割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると増加しており、令和5（2023）年度は中学生66.7%、高校生58.2%となっています（図5-36）。



よく噛んで食べている成人の割合は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると減少しており、令和5（2023）年度は20.9%となっています。年代別にみると、20～60歳代までは年代が上がるにつれて、よく噛んで食べている割合は減少していますが、70歳代から増加しています（図5-37）。



(6) 障害のある者、介護を必要とする者等の歯と口腔の健康づくり

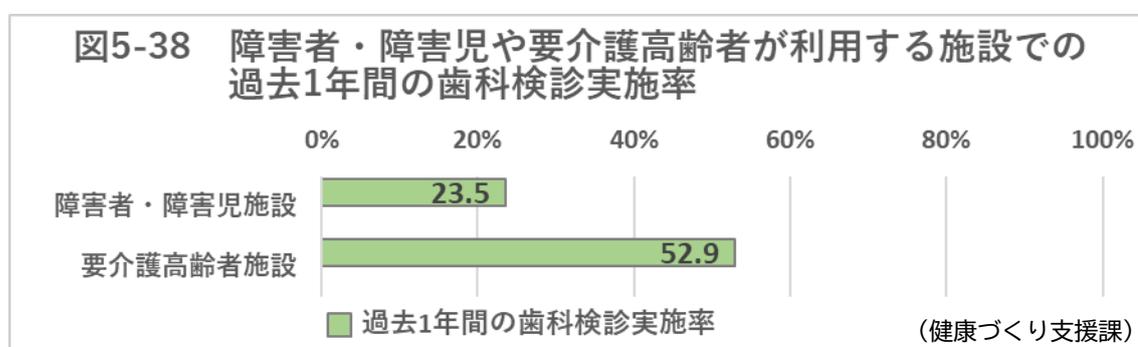
障害者支援施設及び児童発達支援事業所における歯みがき指導実施施設数は、前計画策定当初と令和5（2023）年度を比較すると増加しており、17施設中5施設に歯みがき指導を実施しています（表5-2）。

表5-2 障害者支援施設及び児童発達支援事業所における歯みがき指導実施施設数

年度	平成25年度	平成27年度	平成29年度	令和元年度	令和3年度	令和5年度
実施施設数	2	5	1	8	8	5

(健康づくり支援課)

障害者・障害児や要介護高齢者^{*}が利用する施設での過去1年間の歯科検診実施率は、令和5（2023）年度で障害者・障害児が利用する施設では23.5%、要介護高齢者が利用する施設では52.9%となっています（図5-38）。



課題 ～健康に関心を持ち「知る」 自らの健康課題に「気づく」～

歯と口腔には、「食事をよく噛み、おいしく味わいながら食べる」「表情を作り、話す」「身体のバランスを安定させる」といった役割があり、歯と口腔の健康は、全身の健康やQOLに影響します。

日本では、平成元（1989）年より、厚生労働省（当時：厚生省）と（公社）日本歯科医師会が中心となって、80歳で20本以上の歯を保つことを目標にした「8020（ハチマルニイマル）運動」を推進し、歯科健（検）診の受診や歯と口腔の健康の重要性を呼びかけてきました。

若い年代から歯と口腔の健康を維持することにより、生涯をとおして自身の歯でおいしく食事をとり、心身の健康を保つことができるよう、市では、歯と口腔の健康づくりの推進において、60歳で24本以上自分の歯をもつこと（以下「6024（ロクマルニイヨン）」という。）を目標としています。

歯と口腔の健康を維持するためには、自身の口腔内の状態をよく知ることが大切です。また、一人ひとりが、正しい知識を持ち、自身の口腔内の状況に合った適切な歯みがきの仕方や補助用具の使用法を知り、毎日の歯みがきの中で実践していくことが重要です。子どもがいる家庭では、保護者が正しい知識を持ち、歯と口腔の健康に関する情報を子どもに適切に伝えることが重要です。

口腔内に汚れが残っている状態が長く続くと、生活習慣病であるむし歯や歯周病を引き起こします。むし歯や歯周病は発見や治療が遅れると歯を失うことにつながります。また、歯周病は歯と口腔の健康だけでなく、誤嚥性肺炎など全身疾患とも関わりがあると言われています。歯と口腔の健康は、食べることや話すことに必要不可欠で、QOLの維持向上に非常に重要な役割を果たしています。そのため、かかりつけ歯科医を持ち、歯科疾患の予防や早期発見・早期治療をすることが大切です。

よく噛むことは、歯と口腔の健康や全身の健康を維持するうえで、非常に重要です。よく噛むことで唾液の分泌が促進され、むし歯や歯周病予防となるだけでなく、顔や口の周りの筋肉が鍛えられ、よく噛むことや飲み込むことをサポートしてくれます。また、脳に刺激を与えたり、胃腸の負担を軽減するなど様々な効果があります。生涯、自身の歯でよく噛んで食べることができるよう、むし歯や歯周病を予防し自身の歯を残すことや、口腔機能の維持向上に努めることは非常に重要です。

- ① 自身の歯と口腔の健康に気をつけている市民の増加
- ② 歯と口腔の健康について正しい知識を持つ市民の増加
- ③ むし歯や歯周疾患のある市民の減少
- ④ かかりつけ歯科医をもつ市民の増加
- ⑤ 自身の口腔内に適した歯みがきの方法や習慣を知る市民の増加
- ⑥ フッ素の利用を意識している市民の増加
- ⑦ よく噛んで食べる市民の増加

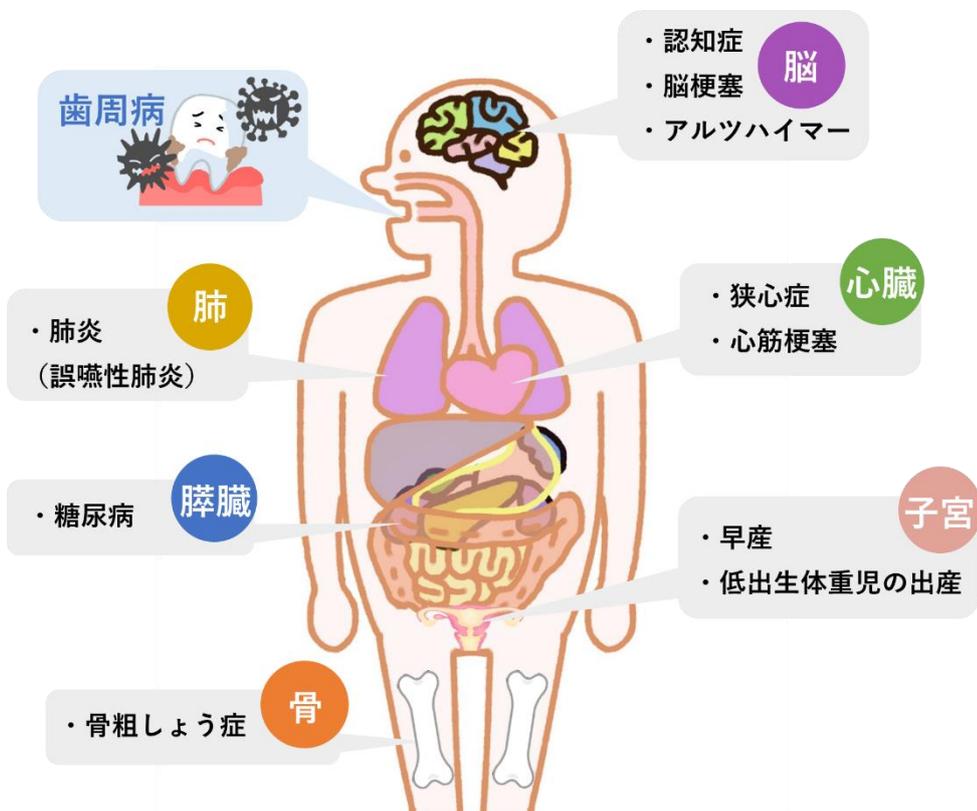
<課題となる背景>

- ・不正咬合等が認められる3歳児の割合が増えていること。
- ・むし歯の有無について、わからないと回答した割合が、小中学生では30%以上、高校生では20%以上いること。
- ・成人で、口の中を自身でチェックしている割合が、20%未満であること。
(特に、40～70歳代では、15%未満であること。)
- ・中高生で、1年以内に歯科医院などで歯みがき指導を受けた割合が減っていること。
- ・成人で、かかりつけ歯科医をもつ割合が減っていること。
- ・成人で、定期的な歯みがき指導、歯石や歯の汚れの除去を受けている割合が約35%であること。
(特に20歳代では25%未満であること。)
- ・成人で、定期的な歯科健診を受けている割合が約35%であること。
(特に20歳代では25%未満であること。)
- ・小学1年生で、1日のうちの歯を磨く頻度が減っていること。
- ・小学1年生で、デンタルフロス等を使用している割合が減っていること。
- ・中学生で、歯間部清掃用具を使用している割合が減っていること。
- ・成人で、歯ブラシのほかに、デンタルフロスや歯間ブラシなどを使っている割合が約半数であること。
(特に、20歳代で40%未満であること。)
- ・歯周病があるか、わからないと回答した割合が、中学生では60%以上、高校生では40%以上、成人では30%以上いること。

- ・成人で、進行した歯周病を有する割合が、どの年代でも40%以上いること。
(特に、20歳代で増えていること。)
- ・むし歯や歯周病などの口の中の病気が全身疾患に影響を及ぼすと思う割合が低いこと。
(特に、循環器、脳、代謝異常の病気に悪影響を及ぼすと思う割合が50%未満であること。)
- ・40歳以上で自身の歯が19歯以下の人の割合が13.9%いること。
- ・60歳以上で自身の歯が24本未満の人が30%以上いること。
- ・80歳で自身の歯が20本未満の人が約20%いること。
- ・2歳8か月児で、間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ児の割合が減少していないこと。
- ・成人で、よく噛んで食べている割合が減っていること。
(特に、20~60歳代では、年代が上がるにつれて減っていること。)

歯周病と全身疾患との関係

歯周病はさまざまな全身疾患と関連していると言われており、口腔の健康状態は全身の健康状態と密接な関連があります。そのため、口腔の健康状態を維持することは、全身の健康状態の維持にとって欠かせないものと考えられています。中でも、歯周病は糖尿病との関連性が高いものとして知られています。そのほかにも、喫煙やストレスは歯周病を悪化させる可能性があると言われていたため注意が必要です。



●一人ひとりの実践

- ・むし歯や歯周病について知りましょう。
- ・歯や歯肉など、自身の口腔内を観察する習慣をつけましょう。
- ・口腔内の健康状態を調べ、歯科疾患（主にむし歯や歯周病など）を早期発見するために、定期的に歯科健（検）診や口腔がん検診を受けましょう。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯の清掃や歯石除去、歯みがき指導を受けましょう。
- ・妊婦は、むし歯や歯周病が母体や胎児に及ぼす影響を理解し、妊婦歯科健診を受けましょう。
- ・子どもの歯は妊娠中に作られることを理解しましょう。
- ・子どものいる家庭では、甘いおやつや飲み物のとり方に気をつけましょう。
- ・子どものいる家庭では、保護者が毎日仕上げみがきをする習慣をつけましょう。
- ・自身の口腔内に適した歯みがきの方法を知り、口の中を清潔に保ちましょう。
- ・デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどの補助用具を必要に応じて正しく使い、適切な口腔ケアを行いましょ。
- ・歯科医院でのフッ化物歯面塗布など専門的ケアのほか、歯磨き剤などの使用による日常的なケアで“フッ素”を上手く利用しましょう。
- ・むし歯や歯周病と全身疾患の関わりを理解し、歯科疾患の予防に努め、自身の歯を多く残しましょう。
- ・いつまでも自身の歯でおいしく食べることができるよう、口腔機能の維持・向上に努め、誤嚥性肺炎などを予防しましょう。
- ・毎日、楽しく、よく噛んで食べることを心がけましょう。
- ・自身に合わせた、歯科疾患の予防やQOLの向上のための情報収集をしましょう。

●行政・地域団体の取り組み

（1）歯と口腔の疾患の予防及び早期発見のための歯科健康診査の充実

- ・歯と口腔の健康を維持するため、かかりつけ歯科医をもつことや、歯科疾患の早期発見・早期治療について情報の周知を行います。
- ・多くの方が自身の口腔内の状況を知ることができるよう、様々な年代に対し、歯科健診を実施します。また、歯と口腔の健康に関する情報の周知や治療が必要な方に対し早期受診を促すなど支援を行います。
- ・妊娠届出時の面談や妊娠中の方が参加するウェルカムベビー学級[※]等の機会を利用し、妊婦歯科健診受診の必要性の周知や受診勧奨を行います。

(2) 市民が正しい口腔ケアによる歯周病等の予防対策・歯と口腔の健康づくりに取り組める環境の整備

- ・市民が適切な歯と口腔の健康について情報を得ることができるよう、リーフレットや健康教育を行う場面等で情報の周知を行います。
- ・若い世代からの歯周病予防の啓発のため、歯科健診受診券の発送等を行い、健診を受ける環境を整備します。

(3) フッ化物応用等のむし歯予防対策による歯と口腔の健康づくりの充実

- ・幼児歯科健診やフッ素洗口事業^{*}を通じ、保護者や乳幼児に広く情報提供します。
- ・フッ素洗口事業実施の際には、子どもにわかりやすいよう、紙芝居等を使用して、フッ素や歯みがきなどについて啓発します。
- ・多くの市民に対し、フッ化物の応用方法や正しい利用方法などの情報の普及・啓発を健康教育や相談事業、健診時等に行います。

(4) 口腔機能の維持及び向上等生涯をとoshした歯と口腔の健康づくりに取り組む市民の支援

- ・歯科疾患の予防とともに、口腔機能の獲得に影響を及ぼすと思われる習癖や食育の指導、加齢による口腔機能の低下等の情報について周知します。
- ・歯周病と誤嚥性肺炎との関わりや歯周病と全身疾患との関連、かかりつけ歯科医の重要性等の情報を提供し、正しい情報が地域へ広く周知されるよう、関係部署と連携を取りながら啓発します。

(5) 食育及び生活習慣病対策において必要な歯と口腔の健康づくりの充実

- ・6024 運動普及啓発、凶画・ポスターコンクール等の事業を行い、食育や自身の歯と口腔の健康づくりについて考える機会を提供します。
- ・間食の取り方や甘い食べ物の取り方等について情報を周知します。

(6) 障害のある者、介護を必要とする者等の適切な歯と口腔の健康づくりの充実

- ・市内の様々な施設において歯みがき指導を実施し、本人及び介助者が正しい口腔ケアを実践できるよう、情報の周知及び支援を行います。