

# ライフステージごとの歯科口腔保健に関する現状について

## 【乳幼児期】（生まれてから小学校就学まで）

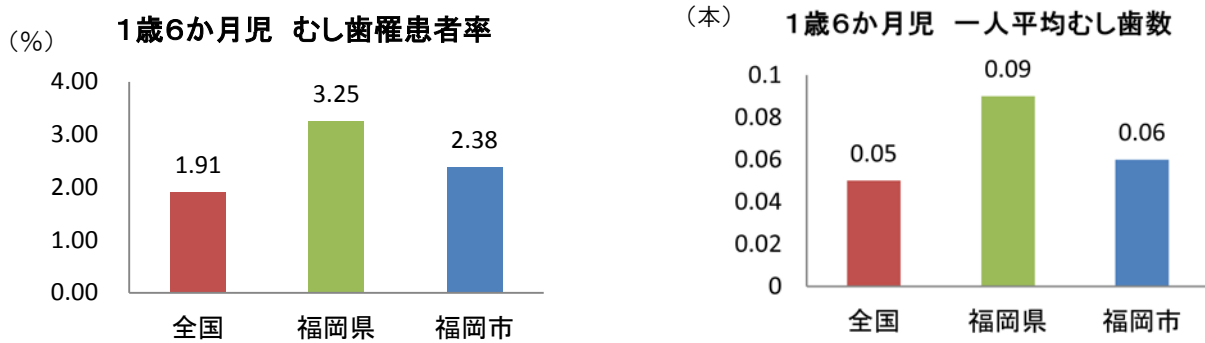
### <むし歯の状況>

#### 1) 現状

「1歳6か月児健康診査」「3歳児健康診査」における歯科健診の結果によると「むし歯罹患率」と「一人平均むし歯数」は1歳6か月児での「むし歯罹患率」と「一人平均むし歯数」は全国平均をやや上回っているが、3歳児では、どちらも全国平均より低い。

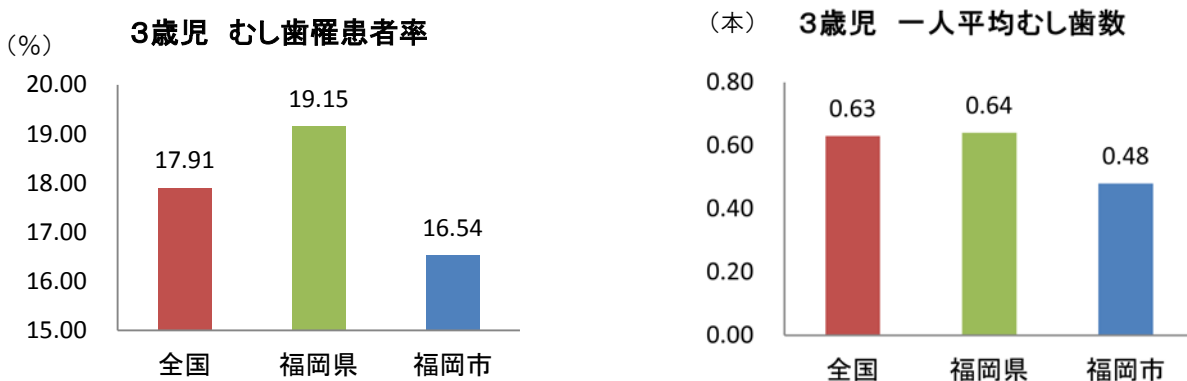
### <資料>

○平成25年度 1歳6か月児歯科健診結果（全国、福岡県との比較）



（出典：平成25年度全国乳幼児歯科検診結果，福岡市1歳6か月児健診結果）

○平成25年度 3歳児歯科健診結果（国，福岡県との比較）



（出典：平成25年度全国乳幼児歯科検診結果，福岡市3歳児健診結果）

#### 2) 現在の取組み

保健福祉センターでの歯科健診後には、歯科衛生士による保健指導を実施しているほか、各公民館や子どもプラザ等にて、歯科衛生士による口腔内を観察や、歯の磨き方等の口腔保健についての指導を行っている。

また、多くの幼稚園・保育所において、昼食やおやつの後には、歯みがきやうがいなどの取組が行われている。

### 3) 今後の検討課題

保健福祉センターでの歯科健診後の保健指導の内容については、指導を行う歯科衛生士が個々に準備をした媒体等を用い、状態に応じた指導を行っていた。現在、保健指導の要点や、指導の際に使用する啓発媒体等の統一に向け情報の共有や検討を行っているところである。

## 【学齢期】（小学校就学から概ね18歳まで）

### <むし歯の状況>

#### 1) 現状

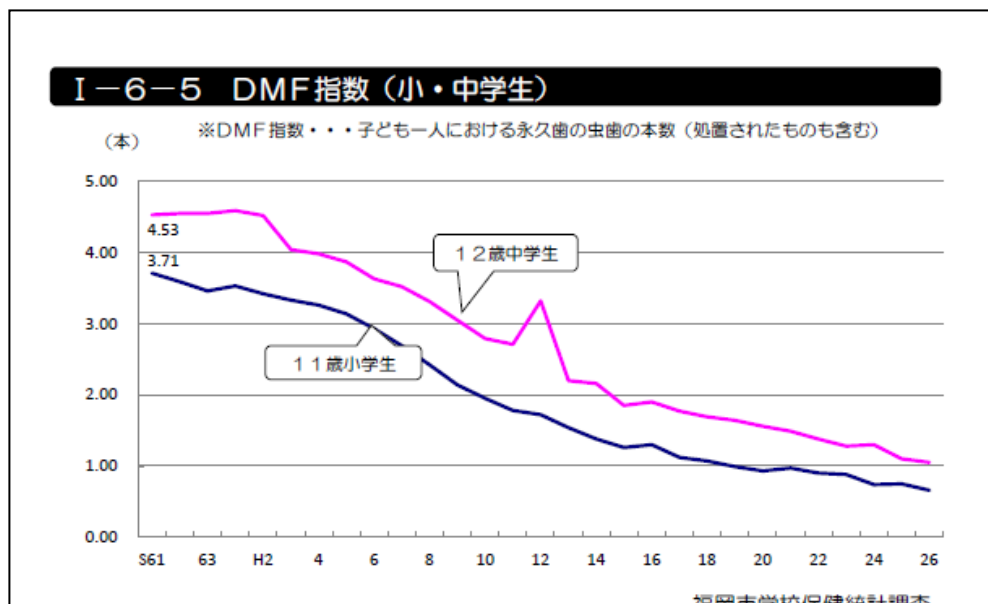
11歳児（小学6年生）のDMF指数（子ども一人における永久歯のむし歯の本数）は0.66本、12歳児（中学1年生）のDMF指数は1.05本である。

11歳、12歳ともに、むし歯の数は一貫して減少傾向にある。

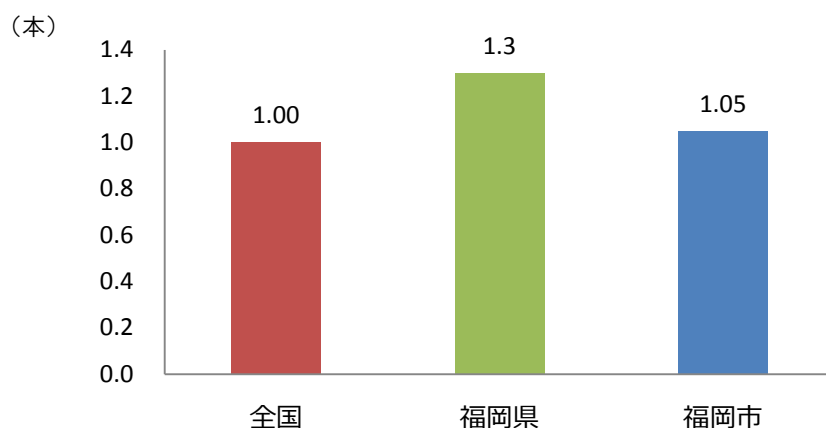
また、むし歯のない者の割合は、11歳児で60.95%、12歳児で55.70%である。

### <資料>

○平成26年度 11歳児、12歳児のDMF指数

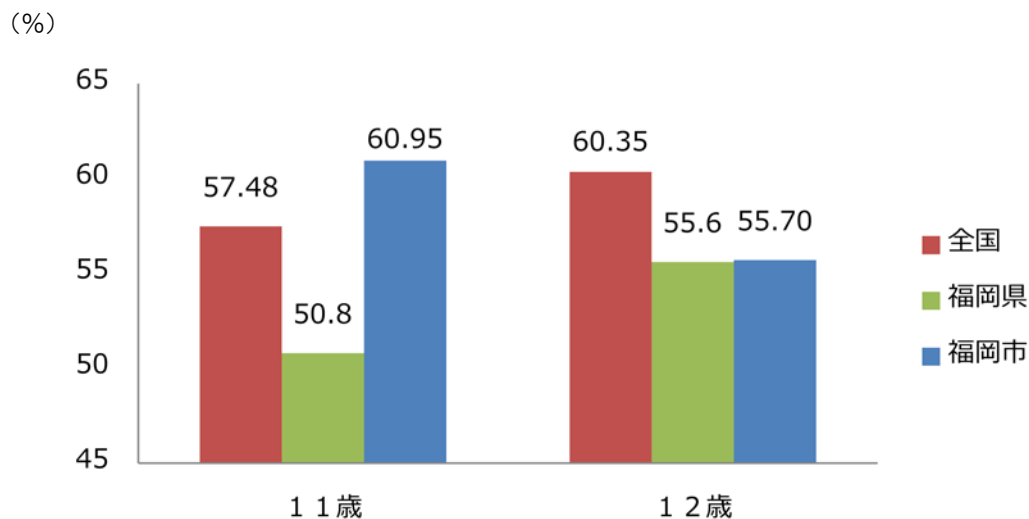


○平成26年度 12歳児のDMF指数（国，福岡県との比較）



(出典：平成26年度文部科学省学校保健統計調査，福岡市学校保健統計調査)

○平成26年度 11歳児，12歳児のむし歯のない者の割合



(出典：平成26年度文部科学省学校保健統計調査，福岡市学校保健統計調査)

## 2) 現在の取組み

学校においては，毎学年6月30日までに児童生徒等の健康診断を行い，児童生徒保護者に結果を通知している。

また，児童生徒の口腔衛生に関する知識・理解を深め実践的な態度を養うことを目的とし，学校歯科医会，歯科衛生士会の協力のもと，歯科相談健診・歯磨き指導・歯科保健講演会の中から希望する学校に対して実施を行っている。

### 3) 今後の検討課題

引き続き、子どもの DMF 歯数（子ども一人における永久歯のむし歯の本数）を減少させることを目的として取組みを進めていく。

#### 【成人期】（概ね18歳から64歳まで）

##### <定期的な歯科受診の状況>

###### 1) 現状

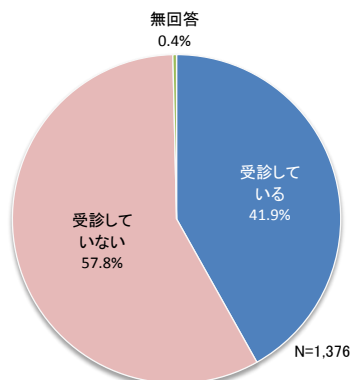
むし歯や歯周疾患等の予防のためには、家庭でのセルフケアに加えて、「かかりつけ歯科医」による定期健診や、歯面清掃・歯石除去等のプロフェッショナルケアを受けることが重要である。

平成25年度に行った「お口に関する市民アンケート」にて、成人期を対象に「年に1回以上、定期的に歯科医院を受診していますか？」等の定期的な歯科医院の受診状況についての調査を行った結果、「年に1回以上、定期的に歯科医院を受診している者」の割合は、41.9%であった。

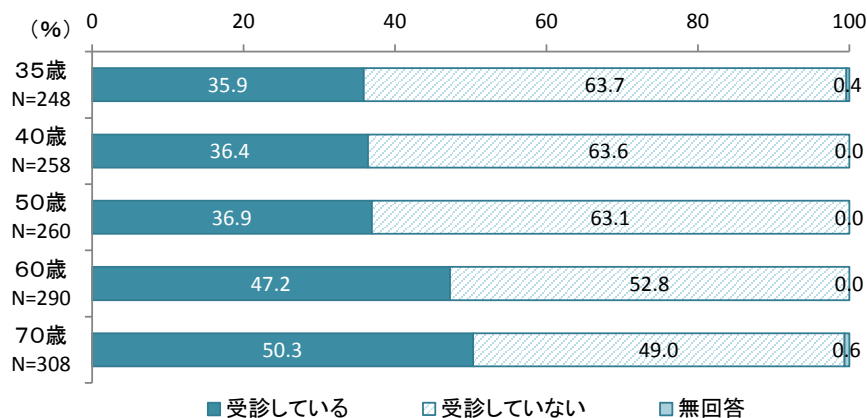
##### <資料>

###### ○「お口に関する市民アンケート調査」結果より

問14：年に1回以上、定期的に歯科医院を受診していますか？



###### 問14（年齢別集計結果）



## 2) 現在の取組み

### ①健診に関すること

健診受診をきっかけに、かかりつけ歯科医を持つ人を増やす目的で、歯周疾患検診である「歯科節目健診」や、特定健診やがん検診と同時に受診可能な「歯周病予防教室」を健康づくりサポートセンターで行っている。特に、早い時期からの歯周病予防を習慣づけることを目的に、福岡市では健康増進法に基づく事業としての歯科節目健診の対象年齢に加え、平成24年度より35歳も対象として歯科医療機関での歯科節目健診を実施している。また、「歯周病予防教室」は18歳以上を対象として実施している。

### ②知識の普及・啓発に関すること

成人期からの口腔機能維持・向上を目的に、学識経験者、歯科医師会、歯科衛生士会、食生活改善推進員協議会とともに具体的な取組について検討を行う場を設け、検討結果をもとに、啓発媒体の作成を作成し、出前講座等での配布や、市HP上での公開を行っている。

また、口腔の健康のための自主的な取組みを実践できる人を増やす目的で、平成26年度からは食生活改善推進員を対象とした「お口の健康サポーター養成教室」を実施し、歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士による講義を行った。

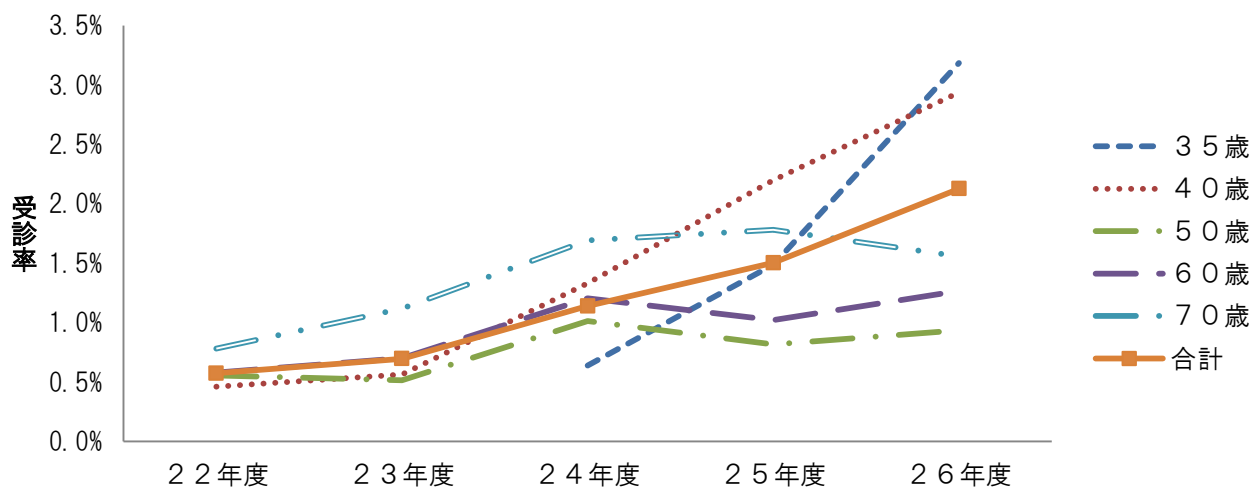
比較的若い世代への取組みとして、平成27年度からは、各区離乳食教室の開催に併せ、乳幼児の保護者に対して、歯科疾患予防についての講話を実施している。

勤労世代に対する取組みとして、博多保健所が衛生委員会のある企業700社以上に配布している「健康情報定期便」に歯科口腔保健に関する啓発内容を掲載した。

<資料>

○歯科節目健診 年齢別受診率

### 福岡市歯科節目健診 年齢別受診率



○お口の健康サポーター養成教室 実績

①平成26年度実績

開催数：7回（各区1回）

参加者：156人



②お口の健康サポーター作成「口腔機能向上レシピ」

<よく噛むためのレシピ>

<口腔機能の低下がみられる方へのレシピ>

### 口腔機能向上レシピ

噛み易いのある食材を使ったレシピ

☆ よく噛むために、食物繊維の多い食材を大きく切って調理しました。  
 ☆ 味に深みとコクを出したいと思い粉に醤油・マヨネーズを加えました。  
 ☆ 仕上げに色鮮やかなゆで卵とカルシウム豊富なパセリをたっぷりかけました。

#### 良く噛む根菜ドライカレー

お口の健康サポーターお得意です！

(材料)	1人分	4人分	目安量
牛ひき肉	50g	200g	
ごぼう	20g	80g	
人参	20g	80g	
れんこん	20g	80g	
トマト	100g	400g	
干しぶどう	1g	4g	
オリーブオイル	4g	32g	
小麦粉	1.5g	6g	
しょうゆ	9g	32g	
マヨネーズ	10.5g	42g	
こしょう	適量	適量	
水	30g	120g	
ゆで卵	25g	100g	
パセリ	1g	4g	

**(作り方)**

- ごぼう、れんこん、人参は大きめの乱切り。トマトはざく切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱しひき肉を入れしっかり焼き色がつくまで炒める。(中火)
- 2にごぼう、人参、れんこんを加え炒める。
- さらにトマト、干しぶどう、Aを加え水気がなくなるまで煮詰める。
- 器にごはんを盛って4をかけ、スライスしたゆで卵を添えパセリを散らす。

栄養価(1人分)										
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	鉄	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	食塩相当量
kJ	g	g	g	mg	mg	mg	mg	g	g	g
282	15.2	14.5	22.4	590	58	26	30	3.8	1.5	

福岡市保健福祉局 口腔保健支援センター

### 口腔機能向上レシピ

噛む力・飲み込む力が少し落ちている人のためのレシピ

年齢とともに歯の欠損や、入れ歯の不具合などで、飲み込みにくいなどお口の力の低下が感じやすくなります。おいしいものを安全に楽しい環境で食べるために調理に工夫して食べやすいメニューをご紹介します

#### トマトまるごとスープ

(材料)	1人分	4人分	目安量
トマト (小)	1個	4個	
スープの素 (マギーイオン)	±1個	2個	
水	150ml	600ml	3カップ
パセリ (みじん切り)	少々	少々	

**(作り方)**

- トマトはおもてに小さな切り込みを入れ、沸騰した湯にいれ、湯むきする。
- 水を沸かし、スープの素をいれ、スープを作る。
- トマトを鍋に入れ、10分煮る。
- 仕上げに、こしょうを入れる。
- 器に入れ、パセリ散らす。

この料理は我が家の一番人気のスープです。トマトの酸味がほどよくさっぱりと、さっぱりとしたスープです。

栄養価(1人分)										
エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	鉄	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	食塩相当量
kJ	g	g	g	mg	mg	mg	mg	g	g	g
24	0.8	0.2	5.5	513	7	0.2	14	0.9	1.3	

福岡市保健福祉局 口腔保健支援センター

○離乳食教室 配布資料

＜乳幼児を対象とした内容＞

### 守ってあげよう！健やかな歯を

「母乳の正しい飲み方」  
おやつは時間を決めて

歯の生え方には個人差があります  
（下の歯が先）  
生える時期、順番はあまり気にしないで！

小さいお子さんのむし歯の原因の多くは  
→ 清涼飲料水、ジュースなど

歯が生えてなくても  
歯ぐきの中では乳歯は育っています

歯みがきの準備を  
始めましょう！  
（下の歯が先）  
母乳の後はお口の中をやさしくマッサージ

むし歯は感染症です  
→ 家族みんなでお口を清潔に

むし歯はうつる？  
→ うつる

1本でも歯が生えたら歯磨きスタート  
→ 健康的な歯に歯みがき

歯磨きの準備は必ずおこなってください

歯磨きの準備は必ずおこなってください

乳歯の生えてくる時期

A. 乳中切歯	8～11か月	乳歯
B. 乳臼歯	11～12か月	乳歯
C. 乳尖歯	12～13か月	乳歯
D. 第一乳臼歯	13～14か月	乳歯
E. 第二乳臼歯	16～17か月	乳歯
F. 第一乳切歯	16～17か月	乳歯
G. 第二乳切歯	18～19か月	乳歯
H. 乳中切歯	20～21か月	乳歯
I. 乳臼歯	21～22か月	乳歯
J. 乳尖歯	24～25か月	乳歯

＜歯みがき上手に育てましょう＞  
よちよちから歯みがきの準備をしましょう

- ①ほっぺや、おでこ、鼻、耳などを手でやさしく触れましょう
- ②口の周りを触ったり、口の中に指を入れたり、唇や舌にやさしく触れましょう
- ③指や歯ブラシの背で、ほっぺの内側をマッサージしましょう

福岡市保健福祉局健康支援センター  
TEL:092-711-4396

＜乳幼児の保護者を対象とした内容＞

### 今から歯周病の予防をはじめましょう！

出産前後のお口の中は歯周病になりやすい状態です

親子でかかりつけ歯科医を持ちましょう

歯周病は30代から進みやすいお口の病気です

歯周病は全身の病気と関係があります

歯周病は、歯を失う原因の第一位です

歯を失う原因の約7割が歯周病とむし歯です

歯周病と関係のある全身の病気

歯周病	約7割
むし歯	約3割

歯周病と関係のある全身の病気

- 動脈硬化
- 糖尿病
- 心臓病
- 心筋梗塞
- 肺炎
- 認知症

ご存知ですか？8020運動

・生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように「80歳になっても20本以上自分の歯を稼ごう」という運動です

・20本以上の歯があれば、食生活にはば満足することができると言われてます

・楽しく充実した食生活を送り続けるためには、生まれてから今までの全てのライフステップで健康な歯を保つことが大切です

福岡市保健福祉局健康支援センター  
TEL:092-711-4396

健康情報定期便 掲載内容

＜26年冬号＞

### 歯周病について、ご存知ですか？

1. 見過さないで！歯周病のサイン

歯周病は発症してから気づくまで長い期間があるため、気づかぬまま気づかないことが多くあります。また、歯周病は口の中だけでなく全身へも影響があります。

皆さんは、こんなことありませんか？

- 歯ぐきの色が赤く、腫れぼったくなっている、
- 歯ぐきから出血する、
- ときどき、歯が動いたような感じがする、
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい、

→1つでも当てはまる方は、歯周病の可能性がります。早急に歯科医院にご相談ください

2. 歯周病予防のセルフケアとプロフェッショナルケア

- セルフケアの基本は、ご自分で丁寧な歯みがきです。
- 歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシを使い、隅々まできれいにしましょう。
- オフィスでの食後の歯みがきも、大事なセルフケアです。
- プロフェッショナルケアとは、歯科医院で受け取る歯のケアです。
- ご自分で気づけず、歯垢や歯石の付着や歯ぐきの汚れを蓄積してしまい、歯周病やむし歯を予防しましょう。

3. 事業所歯科健診のご案内（衛生委員の皆様へ）

歯科健診を受ける機会がなかなかない社員の方にご案内するのですが、事業所単位で歯科健診です。事業所の衛生委員の方で、事業所全体の向上や、健康経営の推進に貢献することができます。

【お問い合わせ】092-781-4321（健康推進課）

＜27年冬号＞

### 会社員のための健康情報定期便（27年冬号）

#### ご存知ですか？ タバコによる、お口への影響

タバコの煙とお口の病気の怖い関係

喫煙は「がん」「糖尿病」「脂質異常症」「認知症」などに代表される生活習慣病を発生・悪化させる危険因子ですが、お口の病気とも関係があります。

【喫煙が原因で起こることが分かっていくお口の病気】

- 口唇がん（口腔がん）
- 歯周病
- 経路閉塞の疾患による、生まれてくる子の口唇裂・口蓋裂（口元）

ほかにも、むし歯になりやすくなる、インプラント手術が失敗しやすくなる等の悪い影響があると言われています。

【1】 歯ぐき（歯肉）の腫れや出血（歯肉炎）

【2】 歯ぐきの奥に膿が溜まる（歯周膿腫）

特に歯周病は、30代から始まることも多く、症状が進むと40代から歯を失う原因の第一位です。歯周病を予防するためには20歳以上の歯が必須ですが、タバコを吸う方は吸わない方に比べ20本の歯を失う危険度が2.1倍も高まります【1】。

【1】 Haraoka, J. Epidemiol. 2007

2. タバコの煙が歯周病の原因になる理由

①体の修復機能が弱められ、歯ぐきや骨の吸収が進みやすくなる。  
②タバコの有害物質により歯周病の菌が繁殖しやすい。

タバコを吸う方は、こうした口腔の病気を発症する確率が低下し、歯周病になりやすくなる。吸わない方に比べ、喫煙者（喫煙者と吸わない方の比較）は、歯周病が進行するリスクが約1.4倍高くなるという報告があります【1】。

歯周病の予防や早期の治療は、健康を損なうためです。定期的に歯科の診察を受けられない方は、早めに歯科医院へ、お口のケアを受けに行ってください。

【1】 Ogura, J. J. periodontol. 2007

3. 歯科健診・歯周病予防教室のご案内

福岡市では、歯科健診（対象：35歳、40歳、50歳、60歳、70歳の福岡市市民）を、豊後歯科医院で行っています。【http://www.fgs8020.or.jp】

健康づくりサポートセンター（豊後）では、15歳以上の方を対象に歯周病予防教室を行っています。【お問い合わせ：092-751-2806】

### 3) 今後の検討課題

「お口に関する市民アンケート調査」結果によると、年齢別にみた定期健診を受診する人は、50歳から60歳にかけて大きく増加し、60歳と70歳では、約半数の人が受診をしている。今後は、さらに若い世代を対象とした「かかりつけ歯科医」による定期健診の受診を勧奨するための取り組みを検討する。

### <8020運動の認知度>

#### 1) 現状

「80歳で20本以上の自分の歯を有する者の割合の上昇」は、健康日本21福岡市計画の目標の1つであり、歯科口腔保健の推進に関する基本的事項の中でも同様の目標が掲げられている。

平成25年度に行った「お口に関する市民アンケート」にて、成人期を対象に8020運動の認知度についての調査を行った結果、「言葉も意味も知っていた」と回答した人の割合は、54.7%であった。

#### <参考>

#### ○8020運動とは（日本歯科医師会 HP より抜粋）

1989年（平成元年）より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「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ています。そのため、「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。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」を目指してください。

#### <参考>

厚生省「成人歯科保健対策検討会中間報告」1989年（平成元年）—抜粋—

「残存歯数が約20本あれば食品の咀嚼が容易であるとされており、例えば日本人の平均寿命である80歳で20本の歯を残すという、いわゆる8020運動を目標の1つとして設定するのが適切ではないかと考えられる。」

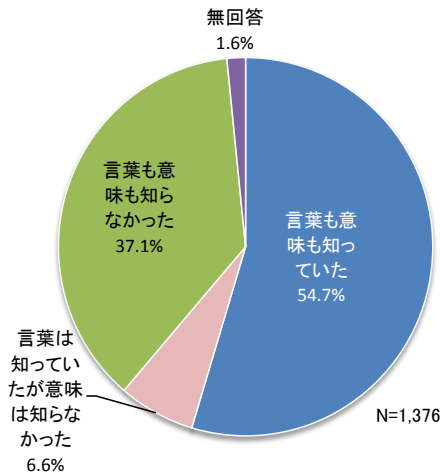
#### ○8020が達成できなくても...（日本歯科医師会 HP より抜粋）

仮に8020を達成できなかった方も、しっかりと噛み合い、きちんと噛むことができる義歯（入れ歯）などを入れて口の中の状態を良好に保つことで、20本あるのと同程度の効果が得られます。義歯を含めた歯で食べ物をしっかりと噛むことができれば全身の栄養状態も良好になりますし、よく噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減するという調査結果も出ています。いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすためにも定期的にかかりつけの歯科医院に行き、口の中の健康を保ちましょう。



<資料>

1) 「お口に関する市民アンケート調査」結果より  
 問20: 「8020運動を知っていましたか？」



※8020運動: 「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です

2) 現在の取り組み

福岡市歯科節目健診において、使用する健診記録票(本人用)に8020運動の情報を掲載する等の啓発を行っている。

また、平成27年度より出前講座「はじめましょう! 歯周病予防」を開始し、歯科医師または歯科衛生士による歯周病の予防方法および8020運動について正しい知識の普及啓発を行う機会を設けている。

他に、前述の「お口の健康サポーター養成教室」や「離乳食教室」等の機会を通じて8020運動について啓発を行っている。

<資料>

○福岡市歯科節目健診記録票

(様式1) 歯科節目健診記録票(B) 本人用

お口の診査結果

1. 歯の状況

1. 健全歯数 ..... むし歯もなく、治療もされていない歯の本数です。  
 2. 未治療歯数 ..... むし歯です。早めに治療しましょう。  
 3. 治療済歯数 ..... 治療した歯の本数です。  
 4. 現在歯数 ..... 現在残っている歯の本数です。  
 5. 喪失歯数 ..... 歯がなく、ブリッジ、入れ歯等の処置が必要です。  
 6. 欠損補綴歯数 ..... すでに歯がなく、ブリッジ、入れ歯等で補っています。

1. 健全歯数 (-)	2. 未治療歯数 (C)	3. 治療済歯数 (O)	4. 現在歯数 (1+2+3)	5. 喪失歯数 (A)	6. 欠損補綴歯数 (B)

現在あなたの残っている歯の本数

2. 歯ぐきの状況

① 歯周病(歯ぐきの病気)

コード0 ..... 歯ぐきに異常は認められません。定期健診を受け、今の状態を待ちましょう。  
 コード1 ..... 歯肉炎です。ブラッシング指導を受け、治療しましょう。  
 コード2 ..... 歯石がこびりついています。歯科医院で歯石を取ってもらいましょう。  
 コード3 ..... 中程度の歯周病です。コード4 ..... 重度の歯周病です。詳しい診査や治療が必要です。

② その他の異常所見(Oを記入)

1 なし ・ 2 あり(1:くさび状欠損・2:咬合不全・3:顎関節症・4:顎関節炎・5:その他)

4. 総合判定(Oを記入) 1 異常なし ・ 2 要指導 ・ 3 要精密検査(要治療)

歯周病の原因は、歯と歯ぐきの境目のプラーク・歯石が原因です。プラークは毎日の正しい歯磨きで除去し、歯石は歯科医院で定期的に除去しましょう。正しい歯磨きの方法は、歯科医院で指導を受けましょう。

7. 歯科医専属署名、担当歯科医師名、電話番号

6. 受診日  
平成 年 月 日

### 3) 今後の検討課題

歯の喪失を防止するためには、若い年代からの生活習慣が重要となってくるため、早い時期からの、正しい知識の普及啓発に向けた取り組みが必要と思われる。

また、歯の数が20本以下になった方に対しても、義歯等を使用し口腔内を良好に保つことの大切さを、普及啓発する取り組みが必要と思われる。

今後も様々な機会をとらえながら、8020運動の啓発を行っていく。

## 【高齢期】(概ね65歳以上)

### <高齢者への口腔支援>

#### 1) 現状

「80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合」は、福岡市に在住する高齢者などの保健福祉に関するニーズ・意識などの把握を3年に1度実施している「福岡市高齢者実態調査」の結果より算出している。平成25年度に行った調査結果(75歳~84歳の平均値)は、40.6%であった。

#### 2) 現在の取り組み

高齢期への口腔機能の維持・向上を目的とした取り組みとして、「生き生きシニア健康21」等の教室開催時に口腔体操や口腔指導等を実施している。

#### 3) 今後の検討課題

年齢とともに起こる口腔機能の変化や、口腔の状態と全身の健康との関係に関する知識の普及啓発とともに、セルフケアやお口の体操など、自ら口腔機能を維持するための取り組みの支援が必要と考える。

## 【全世代】

### <定期的に歯科検診または歯科医療を受けることが困難な者に対する歯科保健施策>

#### 1) 現状

対象者として、障がい者(児)、要介護高齢者等が想定される。

福岡市の障がい者入所施設(全12事業所、13施設)を対象に今年度実施したアンケート調査によると大部分の11施設では、定期的に歯科検診の実施を行っていた。

#### 2) 現在の取り組み

障がい児に対する支援として平成8年度より、障がい児が、早期から「かかりつけ歯科医」を持ち、むし歯等の歯科疾患を予防するため、障がい児に対する知識と理解を特に有する歯科医療機関で安心して受診できる環境づくりを目的とした「障がい児歯科健診」を実施している。

障がい者に対する支援としては、平成27年度より「歯科保健医療サービス提供困難者への歯科

保健医療推進事業」として、障がい者入所施設職員を対象とした事業を開始したところである。

### 3) 今後の検討課題

平成27年度に開始した「歯科保健医療サービス提供困難者への歯科保健医療推進事業」について、事業の有効性や、今後の継続的な実施方法等について検討していく必要があると思われる。

また、要介護高齢者に対しては、現状の把握および効果的な支援のための方略についての検討が課題であるとする。

#### <参考>

○平成27年度「歯科保健医療サービス提供困難者への歯科保健医療推進事業」

##### ①「障がい者入所施設連絡調整会議」の開催

本市障がい者入所施設において、施設利用者の歯科口腔保健を推進することを目的として、施設職員及び学識経験者から構成する会議を開催し、障がい者入所施設における口腔保健の現状や課題等について協議を行った。(参加者：大学関係者1名、施設職員9名、事務局3名)

##### ②講演会「障がい者入所施設における口腔支援」の開催

障がい者入所施設職員及び、県衛生士会に所属する歯科衛生士を対象とした、施設に入所する障がい者に対する歯科口腔保健の向上を目的とした講演会を開催した。(参加者：19名)

##### ③「障がい者入所施設での実習付き研修会」の実施

障がい者入所施設職員が、施設利用者の歯科疾患の予防および口腔機能の向上のために、施設利用者に対して日常的に行う口腔ケア等の取り組みについて、より効果的に実施できることを目指し、施設での実習付き研修会を実施した。(実施施設：3施設※予定含む)