



# こうべ歯と口の健康づくりプラン

## 第1章 計画の基本

### 1. 策定の背景

神戸市では、従来、「健康こうべ（神戸市健康増進計画）」の中で、歯と口の健康づくりを推進「歯科口腔保健法」などを踏まえ「こうべ歯と口の健康づくりプラン（平成26年度～29年度）」を策定

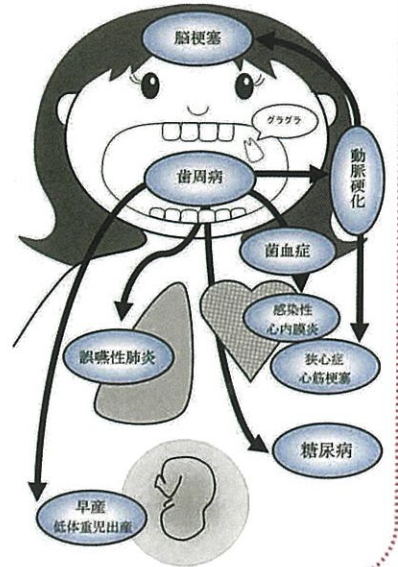
### 2. 基本理念

#### (1) 生涯、自分の歯でおいしく食べる

口の機能を維持するには、歯を失う原因である「むし歯」や「歯周病」を予防して8020（80歳で20本以上自分の歯を残す）達成が必要

#### (2) 口の健康から全身の健康づくり

歯周病は、糖尿病、動脈硬化、誤嚥性肺炎、感染性心内膜炎、早産など全身の健康に影響するため、歯周病を予防して全身の健康づくりをする



### 3. 計画の位置づけ

- ①「健康こうべ 2017」の歯科口腔保健に関する詳細な計画
- ②「歯科口腔保健法」および「基本的事項」を踏まえた本市の歯科口腔保健行動計画

## 第2章 神戸市民の現状と歯科口腔保健対策

- ・年代が上がるにつれ、自分の歯の本数が減少している（神戸市民1万人アンケート結果）
- ・歯を失う原因は、むし歯と歯周病で4分の3を占める（8020推進財団報告）

## 第3章 ライフステージに着目した施策の展開

### 1. すべてのライフステージにおける取り組み

#### (1) かかりつけ歯科医を持つ

日頃のセルフケアと、定期的なプロフェッショナルケア（歯石除去など）により、自分の歯を残す

定期的に歯石除去などの予防処置を受けた人は、歯科治療のみを受けた人に比べ、10年後に約5本自分の歯が多く残りました（大阪大学調査）

#### (2) 歯みがきなどで歯垢をとる（プラークコントロール）

歯間清掃用具も使って、プラーク（歯垢）を減らす

#### (3) フッ化物を利用する

むし歯予防に効果的なフッ化物塗布・洗口・歯みがき剤などを利用

#### (4) 噛ミング30(カミングサンマル)

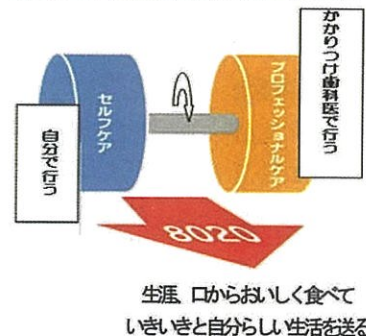
一口30回よくかむ



#### (5) たばこを吸わない

たばこを吸うと、歯周病が悪化して歯を失うので、禁煙する

歯科口腔保健の取り組みと目標



## 2. 妊娠期 生まれてくる赤ちゃんのため、両親が自分の歯と口の健康を守る

つわりなどでむし歯や歯肉炎にかかりやすい時期

- ・妊娠性歯肉炎を予防
- ・むし歯の母子感染を防ぐ

「妊婦歯科健診」を受けましょう



## 3. 乳幼児期 (0~5歳) こどもの歯を守り、かむ・話すなど口の機能を育てる

食べる機能を獲得、味覚形成の重要な時期 むし歯は減少傾向だが、地域差・個人差がある

- ・規則正しい生活習慣を確立する
- ・砂糖の少ないおやつを選び、時間を決めて食べる
- ・仕上げみがきを習慣づける



## 4. 青少年期 (6~17歳) むし歯を予防し、歯と口の健康づくりの基礎をつくる

生涯を通じた健康づくりを形成する重要な時期 中学・高校生では歯周病が増加している

- ・生涯、自分の健康は自分で守る意識をもつ
- ・はえてくる永久歯のむし歯を予防する
- ・歯周病について理解して予防を実践する



## 5. 若者・壮年期 (18~64歳) 歯周病を予防し、よくかんで健康増進

仕事などで生活習慣の乱れが生じやすい時期

- ・歯周疾患検診などを受け、歯周病を予防して、全身を健康に保つ
- ・よくかんでメタボリックシンドロームを予防する

「40・50歳  
歯周病検診」  
を受けましょう



## 6. 高齢期 (65歳~) 歯の喪失を防止し、口の中を清潔にして、口から食べて活力維持

だ液の減少、歯の喪失などで誤嚥・窒息を起こしやすくなる時期

- ・口の中を清潔に保ち、誤嚥性肺炎を予防する
- ・だ液腺マッサージや口の体操を行い、口腔機能を維持・向上する
- ・口から食べて、いきいきと自分らしい生活をする



## 7. 歯周病と全身の健康について

- ・歯周病と糖尿病は相互に悪化する
- ・歯周病は、誤嚥性肺炎、動脈硬化など全身の健康へ影響する
- ・自分の歯が多い人ほど、医科医療費が少ない

「75歳(後期高齢者)  
歯科健診」を受けま  
しょう

## 第4章 分野別にみた施策の展開

### 1. 障害者への歯科保健医療対策

こうべ市歯科センター等で専門的医療に対応

### 2. 介護が必要な高齢者への対策

地域包括ケアシステムの中で訪問歯科診療及び訪問口腔ケア事業の実施

### 3. 救急医療対策(歯科)

休日歯科診療所を運営

### 4. 周術期(手術前後)などの取り組み

歯科医療、専門的口腔ケアにより、肺炎などの合併症を予防するなど、医科歯科連携を推進

### 5. 災害時における歯科保健医療対策

誤嚥性肺炎による震災関連死を防ぐ

## 第5章 今後の推進体制

懇話会にて、定期的に評価・検証  
関連機関と連携して歯科口腔保健を推進

## 第6章 市内での取り組み

市・区歯科医師会、歯科衛生士会が、行政  
と連携して啓発イベント・講演会など実施



この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

神戸市保健所口腔保健支援センター  
TEL 078-322-6370、FAX 078-322-6053

こうべ歯と口の健康づくり

検索

