

いつまでも自分の歯で ～村上市歯科保健計画～ か 噛んで食べられるように



●問い合わせ 保健医療課健康支援室
☎53-2111 (内線262)



生涯を通じて健やかでいきいきとした生活を送るには、歯や口腔の健康状態を保つことが大切です。そのためには、市民の皆さんが歯や口腔の健康について理解し、健康な状態に持つていくための取り組みが必要です。

市では、その取り組みを実践するため「村上市歯科保健計画」を策定しました。平成26年度から平成30年度までの5か年で取り組むこの計画の内容についてお知らせします。

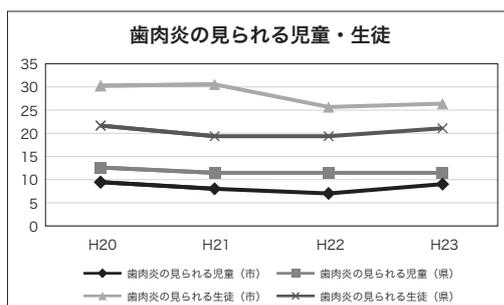
計画策定の目的

市では、①幼児期のおし歯罹患率（1人平均むし歯数）が高い（下段グラフ1）②12歳児の歯肉炎の有病率が県と比べて高い（下段グラフ2）③成人歯科健診の受診率が1割程度と低いなどのほか、高齢者や要介護者に対する歯や口腔機能の知識が不十分であることなどの課題を抱えています。

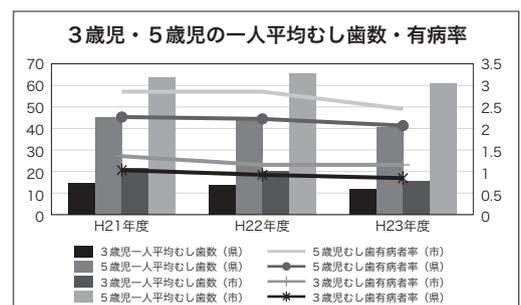
これらの課題解決のためには、市民の皆さんが「歯と口の健康づくりを図る」ことの重要性を認識しなければなりません。「生涯自分の歯でしっかり噛んで食べられる」という目標を達成するために市民と関係団体などが協働で取り組んでいきます。

取り組み方法

この計画を進めるため、赤ちゃんからお年寄りまでを5つの時期に分けて目標を定めました。その達成に向けた取り組みを「個人・家庭・地域」と「行政」との2つに区分して進めていきます。



グラフ2



グラフ1

■村上市歯科保健計画目標■

生涯自分の歯でしっかり噛んで
食べられる

■各期のスローガン■

- 胎生期：ママと赤ちゃんの歯を守ろう
- 乳幼児期：大切な乳歯を親子で守ろう
- 学齢期・思春期：歯とお口の手入れ方法を身につけよう
- 成人期：歯周病を予防しよう
- 老年期：しっかり噛めるお口を持とう
- 介護・障がい：お口の健康に関心を持とう

各時期の取り組み(抜粋)

○胎生期

- 【個人・家庭・地域】
- ・歯科健診を受診する
- ・バランスの良い食生活を心がける
- 【行政】
- ・妊婦歯科健診を実施する
- ・妊娠中の食生活の大切さを普及する
- ・妊婦に歯の大切さを伝える



○乳幼児期

- 【個人・家庭・地域】
- ・定期的にフッ化物塗布および洗口を受ける
- ・おやつをだらだらと食べないように努める
- 【行政】
- ・歯科衛生士による歯科保健指導の回数を増やす
- ・親子歯科健診を検討する



○学齢期・思春期

- 【個人・家庭・地域】
- ・小学校低学年までの仕上げ磨きを実施する
- ・学校の歯科健診で治療勧告を受けたらすぐに受診する
- ・食事はよく噛んで食べる
- 【行政】
- ・中学生に歯ブラシなどの歯科清掃用具を配布する
- ・中学校でのフッ化物洗口を検討する

○成人期

- 【個人・家庭・地域】
- ・定期的に歯科健診を受診する
- 【行政】
- ・歯周病の知識を普及するため、歯科衛生士による講話を実施する
- ・事業所などへの歯科健診を勧める
- 老年期
- 【個人・家庭・地域】
- ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的を受診する
- 【行政】
- ・歯科衛生士などによる歯やお口の健康教育を実施する
- ・口腔機能向上のための事業を実施する



○介護・障害期

- 【個人・家庭・地域】
- ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的を受診する
- 【行政】
- ・介護者のつといなどで歯科衛生士が健康教育を行い、口腔ケアの重要性を普及啓発する

健康づくりはお口から

むし歯や歯周病などの歯科疾患は進行すると、歯の損失につながるばかりか、食生活や社会生活などに支障をきたすなど、全身の健康に影響を与えるとい

- 新規事業
- ・妊婦歯科健診
- 強化事業
- ・歯科衛生士による歯科保健指導(市内保育園)
- ・乳幼児健診時に歯科衛生士によるブラッシング指導

無料歯科相談を行います

日本人の平均寿命は男性で約80歳、女性で約86歳です。皆さんは他に健康寿命という言葉があるのをご存知でしょうか。健康寿命とは「日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間」を言います。日本人の場合、この平均寿命と健康寿命には8年から10年の開きがあります。この期間に掛かる医療費が全体の大きな割合を占めています。

近年、お口の中の健康を守ることが健康寿命を伸ばすことが分かってきています。村上市岩船郡歯科医師会では、恒例となりました「無料歯科相談」を6月の虫歯予防週間にあわせて行います。当日は、お口の健康を守る一助となるよう虫歯や歯周病の他にも義歯や歯並び矯正、お子さんの食育に至るまであらゆる相談も受け付けます。

多くの人たちの相談に乗れるよう会員一同心よりお待ちしております。

歯科医師会 会長 村井 幸博

とき 6月8日(日) 午前10時～午後3時
ところ 村上プラザ1階 セントラルコート

われています。

生涯にわたって自分の歯でしっかりと噛むには、20本以上保つことが必要です。そのためには、お母さんのお腹にいる胎児の時から生活習慣やセルフケア、定期歯科健診がとて重要になります。

【平成26年度事業(予定)】