

生涯自分の歯でしっかり噛んで食べられるように



村上市歯科保健計画(第2次)を策定しました

(計画期間:令和元年度~令和4年度)

生涯を通じて健やかでいきいきとした生活を送るためには、歯や口の健康を保つことが大切です。市では、平成22年に策定した「健康むらかみ21計画」の分野別計画として、平成26年に「村上市歯科保健計画」を策定し各種施策を推進してきました。このたび、第1次計画の評価から得られた成果と課題を基に、市民の皆さんの生活の質を高めるため「歯や口腔の健康」を保つことができるように、ライフステージごとに取り組みを定めた「村上市歯科保健計画(第2次)」を策定しました。

本号では、これまでの取り組みの成果や市民の皆さんに取り組んでもらいたいことなどをお知らせします。

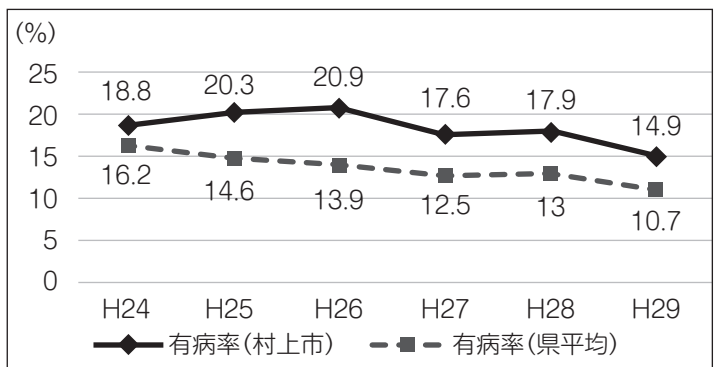
これまでの取り組みの成果と課題

取り組みの成果

- ・乳幼児期、学童期のむし歯有病者率は減少しています。【図1】
- ・成人期で歯周病を有する人の割合は減少しています。【図2】

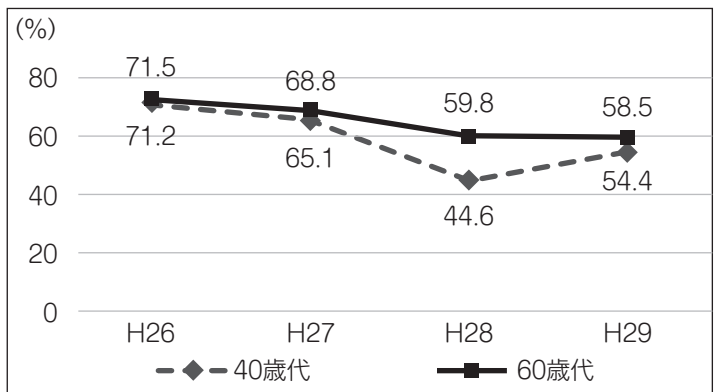
課題

- ・小児のむし歯有病率は減少していますが、県平均と比べ高い状況です。年齢に応じた口腔ケア指導などを継続していく必要があります。
- ・成人期歯周病を有する人の割合は



【図1】3歳児むし歯有病者率の推移
資料：小児の歯科疾患の現状と歯科保健対策

減少傾向にありますが、歯科健診受診率はまだ低く、将来の歯の喪失や口腔機能の低下につながる可能性があります。



【図2】40歳・60歳代の歯周炎を有する人の割合
資料：妊婦歯科健診・成人歯科健診統計

計画の基本方針

歯科保健計画(第2次)では、すべての市民が「生涯自分の歯でしっかりかんで食べられる」ことをめざし、ライフステージごとに5つに分けて目指す姿を設定しました。また第1次計画で設定されていた「胎生期」は国に準じ「成人期」に含めました。

市民一人一人が歯と口腔の健康を保てるように、家庭や地域、関係機関などと協働し取り組みを進めていきます。

計画の基本方針

健康むらかみ21計画（第2次）基本方針

自分の健康に関心を持ち、よい生活習慣を身につけよう

歯科保健計画目標

生涯自分の歯でしっかりかんで食べられる

行動目標

- ・よくかんでバランスの良い食事を心がける
- ・補助的清掃用具を使い、お口の正しいケアを行う
- ・歯質の強化に努める
- ・定期的に歯科受診をする

ライフステージごとの健康づくり 市民の皆さんに取り組んでほしいこと（抜粋）

1. 乳幼児期

- ・乳歯の頃から口腔ケアの大切さを知り、親子で毎食後の歯みがき習慣をもつ。
- ・おやつや量の回数を決め、だらだら食べをしないように努める。
- ・定期的にフッ化物歯面塗布および洗口を受ける。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的

に歯科健診を受け、歯や口腔ケアの指導を受ける。

2. 学童・思春期

- ・正しい仕上げみがきの方法を知り、小学校低学年まで仕上げみがきを継続する。
- ・定期的にフッ化物洗口を受ける。
- ・学校の歯科健診で治療勧告を受けたら早めに受診する。
- ・おやつや量の回数を決め、だらだら食べをしないように努める。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受け、歯や口腔ケアの指導を受ける。

3. 成人期

- ・フッ化物入り歯磨き剤を使用し、毎食後に歯みがきをする。
- ・補助的清掃用具を使用する。
- ・定期的に歯科健診を受診する。
- ・バランスの良い食生活とよくかんで食べることを心がける。

4. 高齢期

- ・歯やお口の健康に関心をもつ。
- ・毎日自分のお口の状態を観察し、毎食後に歯みがきとお口の手入れをする。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科受診をする。
- ・口腔機能低下予防のため、お口の体操やマッサージを行う。

5. 要介護者、障がい者

- ・口腔ケアの必要性を理解し、本人や家族が正しい口腔ケアを実践する。
- ・介護を要する人や障がいのある人の歯やお口の状態に異常がないか、周囲の人が気づくため研修会などに参加する。
- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的

市では引き続き、生涯を通じた、むし歯予防と歯周病予防の推進を図り、成人期以降の歯の喪失予防と口腔機能の維持、向上にむけた取り組みを推進していきます。また、歯周

病は生活習慣病などの全身の健康と関連があるため、かかりつけ歯科医をもち、定期歯科健診の定着を図る取り組みも併せて推進していきます。

※「村上市歯科保健計画（第2次）」は、保健医療課健康支援室、各支所地域振興課地域福祉室で閲覧できます。また、市ホームページにも掲載しています

●問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎ 53・2111

(内線 2441～2443)



～在宅歯科医療連携室からのご案内～

歯科医院への通院が困難な方は ご相談ください

介護が必要で歯科医院への通院が困難な高齢者などを対象に、在宅歯科医療の申し込みや、歯や歯ぐきの痛み、入れ歯などの相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。

○受け付け・相談

月・火・水・金曜日（祝日は除く）

午前9時～正午、午後3時～5時

※相談は無料です

○内容

- ・訪問口腔ケア
- ・歯科無料相談
- ・口腔ケアに関する研修会
- ・訪問歯科診療のご案内など



○問い合わせ

村上市岩船郡在宅歯科医療連携室

（飯野3丁目10番11号）

☎・FAX 62-7747