



歯・口腔の健康づくり

～県民の皆さんに取り組んでいただきたいこと～

個人

口の健康づくりは豊かな人生を送る基本です。

- ★お住まいの市町や職場などで歯科健診の機会があれば、積極的に受診しましょう！
- ★ひとりで悩まず、かかりつけ歯科医に相談しましょう！
- ★歯の衛生週間 毎年**6月4日から6月10日**です。この機会に、自分の歯・口腔の状態を再確認しましょう！



子ども

- ★朝ごはんを毎日食べましょう！
- ★バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう！
- ★食べたらずをみがきましよう！
- ★フッ化物を利用しましょう！（歯みがき剤やうがい）
- ☆発症が多い病気は、むし歯です。特にむし歯予防を！



成人

- ★歯みがきや歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って、口の中を清潔にしましょう！
- ★かかりつけ歯科医で定期的な管理を受けましょう！
- ★よく噛んで*、味わって食べましょう！
- ☆発症が多い病気は、糖尿病など全身疾患との関連が指摘されている歯周病です。特に歯周病予防を！



※「よく噛んで」

厚生労働省の検討会の報告で、より健康な生活を目指すという観点からひとくち30回以上噛むことを目標として「噛ミング30(カミングサンマル)」が提唱されています。

介護の必要な人、障害のある人

- ★食事の時うまく噛めない、むせる、飲み込みが悪いなど、口腔機能が低下している人は専門的な治療を受けましょう！
- ★歯がぐらぐらしている、入れ歯が合っていない場合など、早めに治療をして健全な口腔機能を取り戻しましょう！
- ★口腔ケアの重要性を理解し、家族や介護する方など、周りが気づいてあげましょう！



会話が楽しめる

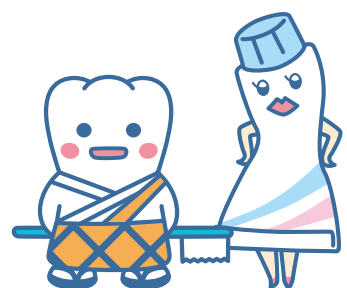
生活習慣病予防

生活習慣病の改善

よく噛める

歯や口腔の健康
健康で長生き!!
豊かな人生

寝たきり
予防

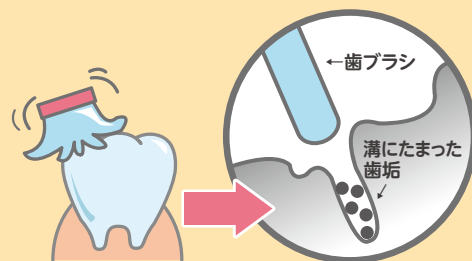


まずは長崎県で多いむし歯予防を考えましょう！

(第11条 効果的な歯・口腔の健康づくり対策の促進等)

歯みがきを一生懸命しているから大丈夫？

歯みがきは、生活習慣として口腔衛生を保つうえで必要です！しかし、特にむし歯が発生しやすいかみ合わせ部分や歯と歯の間の部分は、歯みがきだけでは完全に歯垢(細菌の塊)を取り除くことはできないため、むし歯予防としては、十分ではありません。



長時間この重なった状態が続くとむし歯がどんどんおおきくなります。



甘い物を食べるのを控えているから大丈夫？

むし歯の因子のひとつであるショ糖類(発酵性糖質)の摂取を制限することは、指導などの方法で実行することはかなり困難であり、子どもに対して確実に甘味制限を実践することは現実的に難しいことです。つまり、甘味制限だけでは、むし歯予防として十分ではありません。



歯の質を強くできるの？

フッ化物を利用して、むし歯になりにくい歯の質に改善します。



おすすめがフッ化物洗口です。

現在、世界でも認められている最も効果的なむし歯予防が可能な方法といえます。また、比較的实践が容易であり、生活習慣の中で努力や負担も少なく、適正な利用で安全性も学術的に確認されています。

九州初

長崎県

歯・口腔の健康づくり推進条例

ができました!!

平成22年6月4日施行(平成21年12月25日公布)

子どもも、成人も、男性も、女性も、お年寄りも、障害のある人も、介護が必要な人も、県民の皆さんがいつまでも健康な歯・口腔の維持増進を心がけておいしく、楽しく、食べたり、会話したり生涯豊かな生活をめざしましょう！



「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」とは、県・市町・関係団体等がそれぞれの役割を担い、様々な活動を通じて、県民の皆さんと一緒に、歯・口腔の健康づくりを推進する条例です。歯科保健に関する条例は、長崎県が、全国で3番目、九州で初の制定となります。ぜひ、この条例を機に、県民の皆さん、歯・口腔の健康づくりに取り組みましょう！

長崎県

問い合わせ先：国保・健康増進課
〒850-8570 長崎市江戸町2-13 電話095(895)2495

平成22年6月発行



長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例の概要

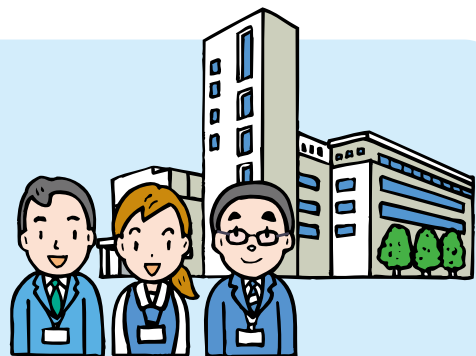
目的(第1条) ○歯・口腔の健康づくりが、全身の健康づくりに果たす重要性に鑑み、他県に比べ高い歯科疾患有病率の低下及び県内の地域間格差の是正を図るため、行政・関係者・県民の責務、役割を明らかにし、歯・口腔の健康づくりに関する施策の総合的かつ計画的な推進を通じて、県民の健康増進に寄与する。



基本理念(第2条) ○すべての県民が生涯を通じて、自らむし歯、歯周疾患等の予防及び口腔機能の向上に取り組む。
○すべての県民が適切な時期に必要なケア、医療が受けることができる環境の整備がされる。

県の責務

- 本県の特性に応じた歯・口腔の健康づくりの推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、実施する。(第3条)
- 長崎県歯・口腔の健康づくり推進計画を定める。(第8条)
- 市町が歯・口腔の健康づくり推進計画を定めようとする場合、情報提供及び専門的または技術的助言を行う他、必要な支援を行うよう努める。(第9条)
- 基本施策の実施(第10条)
 - ・情報の収集及び提供並びに教育関係者等との連携体制の構築
 - ・市町長又は市町教育委員会が行う施策の促進
 - ・障害者、要介護者等に対する施策の推進
 - ・関係者の歯・口腔の健康づくりに関する取り組みの促進
 - ・従事者の資質の向上と調査研究の推進
 - ・ほか必要な施策の推進に関すること。
- 市町、事業者、保険者、学校等に対する県保健所による情報の提供、助言等(第10条第2項)
- 学校等におけるフッ化物洗口の普及、その他の歯・口腔の健康づくり対策の促進(第11条)
- 保育所、幼稚園、小学校、中学校等においてフッ化物洗口等のフッ化物を用いた取り組みが実施される場合は、学校保健計画等に位置付け実施することなどの確な実施のための必要な助言を行う。(第11条第2項)
- 歯の衛生週間(6月4日から6月10日)を設け、県は、市町と連携し、趣旨にふさわしい事業を実施するよう努める。(第12条)
- 基礎資料を得るため、県民歯科疾患実態調査及び幼児、児童及び生徒のむし歯及び歯周疾患の罹患状況等調査を行う。(第13条)
- 予算の範囲内での財政上の措置を講ずるよう努める。(第14条)



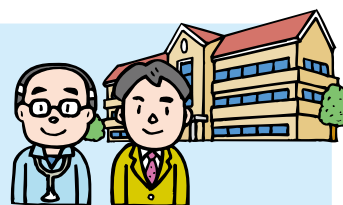
連携・協力

専門的支援

環境整備

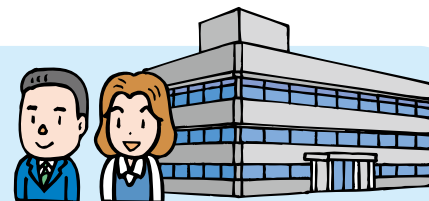
教育関係者、保健医療関係者、福祉関係者等の役割(第5条)

- 県民の歯・口腔の健康づくりの推進並びに他の者が行う歯・口腔の健康づくりに関する活動との連携及び協力を図るよう努める。
- 教育関係者等は、前項の目的を達成するため、県民の歯・口腔の健康づくりを支援するための研修等を実施するよう努める。



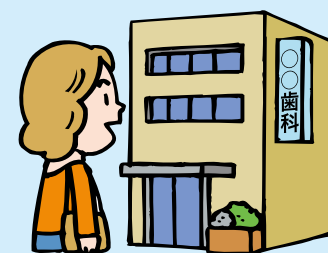
市町の役割

- 市町は、基本理念を踏まえ、健康増進法、母子保健法等の歯・口腔の健康づくりに関する法令の規定に基づく歯・口腔の健康づくりに関する施策を継続的かつ効果的に推進するよう努める。(第4条)
- 市町歯・口腔の健康づくり推進計画を定めるよう努める。(第9条)



県民の役割(第7条)

- 県民は、歯・口腔の健康づくりに関する知識を持ち、更に理解を深めるよう努める。
- 県民は、県及び市町が実施する歯・口腔の健康づくりに関する施策を活用すること、かかりつけ歯科医の支援を受けること等により、自ら歯・口腔の健康づくりに取り組むよう努める。



事業者及び保険者の役割(第6条)

- 県内の事業所で雇用する従業員の歯科検診(健康診査又は健康診断において実施する歯科に関する検診を含む。)及び歯科保健指導(以下「歯科検診等」という。)の機会の確保その他の歯・口腔の健康づくりに関する取り組みを推進するよう努める。
- 保険者は、基本理念にのっとり、県内の被保険者の歯科検診等の機会の確保その他の歯・口腔の健康づくりに関する取り組みを推進するよう努める。



条例がつくられた背景には…

歯や口腔のことで困っている県民が多いことがあります!

3歳児でむし歯のない人の割合は62.9%と全国の75.4%と比べると低い状況です。

(母子保健事業報告20年度実績)

12歳の1人平均のむし歯の本数は1.77本と全国の1.54本と比べると多い状況です。

(学校保健統計調査 20年度実績)

15歳の8割は歯肉に異常があります。成人の9割は歯周病です。

(平成17年度長崎県歯科疾患実態調査)

80歳以上で20本以上の歯がある人の割合は19.4%と全国の21.1%に比べると低い状況です。

(平成17年度長崎県歯科疾患実態調査)

これまでに長崎県が行ってきた取り組み

本県では「健康ながさき21(長崎県健康増進計画)」及び「歯なまるスマイル21プラン(長崎県歯科保健計画10年計画)」で「う蝕のない幼児の増加」や「歯周疾患のある人の減少」、「8020(はちまるにいまる)達成者の増加(80歳以上で20本以上の歯を保つ人の増加)」を目標に、関係団体と連携し取り組みを進めてきました。

【歯なまるスマイル21プラン:中心となる歯科疾患予防対策】

本県では、「歯なまるスマイル21プラン」で口腔内の2大疾患であるむし歯と歯周病に対して中心となる施策目標を掲げ、歯科疾患と口腔機能から身体全体を考慮し、各世代に応じて取り組みを進めています。

★むし歯予防「フッ化物を応用したう蝕予防の積極的な推進」

★歯周病予防「健診体制の充実、正しいブラッシングの普及、定期管理の定着」

★県民の関心を高める歯科保健普及啓発の強化

今後の長崎県の歯・口腔の健康づくり

県民の皆さん自身が、歯・口腔の健康を意識して、できることから少しずつやっていきましょう！
そのために県・市町をはじめ、関係機関が連携して皆さんのお手伝いをしていきます。

※「う蝕」 むし歯のこと。

※「8020運動(はちまるにいまるうंदう)」
「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という
歯科保健対策の全国スローガンです。

