

のだむら

歯と口腔の健康づくり基本計画

ダイジェスト版



平成28年3月

野田村

✿ 計画のねらい ✿

すべての野田村民が生涯を通じて、むし歯と歯周病の予防に取り組み、必要な歯科保健サービスを受けられるように、村民・歯科医療機関・行政・保育所・学校や教育委員会などの関係機関と目標を共有し、豊かな自然の中で、地域で支えあい、自分らしさを大切にしながらより良い生活ができる健康な村を目指し、「のだむら歯と口腔の健康づくり基本計画」を策定しました。

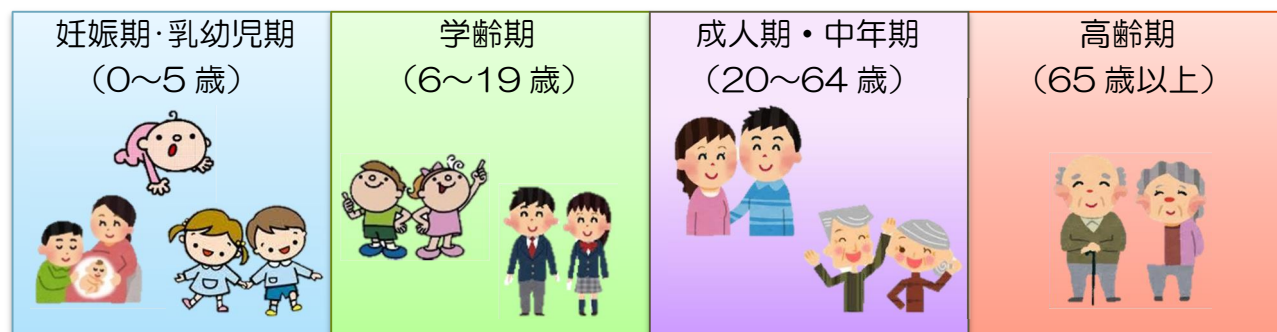
✿ 目 標 ✿

「生涯にわたり美味しく食べたり、
楽しく話したりできること」

歯と口腔の健康は、単に食べ物を噛んで飲みこむということだけでなく、食事や会話を楽しむなど、心と身体がともに健やかで豊かな人生を送るうえで重要な役割を果たしています。

それぞれの年代により、特徴や目標が違ってくるので、次のように年代を区分し、目標と達成するための取り組みを掲げます。

〈ライフステージの区分〉



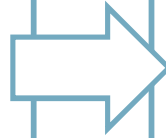
◆目標◆

お母さんと子どもの健康な歯を育てる



赤ちゃんの歯の特徴

- ・妊娠中に作られる。
- ・酸によって歯が溶けやすい。
- ・むし歯の進行が早く、広範囲に広がりやすい。



- ・妊娠中の健康状態・栄養状態が赤ちゃんの歯に大きく影響する。
- ・お母さんがむし歯になると、赤ちゃんもむし歯になるリスクは高くなる。

野田村は3歳児のむし歯の子の割合が33.3%となっており、全国の17.9%、岩手県の25.6%に比べ、非常に高い状況です。

取り組みましょう！

- ①妊婦歯科健康診査を受診しましょう。（平成28年度から実施）
- ②食後の歯磨きや保護者の仕上げ磨きを習慣化しましょう。
- ③甘いおやつや飲み物は、決まった時間に適度な量を食べるようにしましょう。
- ④バランスの良い食生活に努めましょう。
- ⑤かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受け、むし歯の予防や早期発見・治療に努めましょう。
- ⑥周りの大人からの感染を防ぐために、大人が噛み砕いた食べ物を与えたり、大人が使った箸やスプーンで食べ物を与えないようにしましょう。

◆目標◆

食や歯の健康に関心を持ち、健康な歯と口腔を育てる

特徴

- ・乳歯から永久歯へ生え変わる
- ・永久歯は、むし歯に対する抵抗が弱い。
- ・歯並びが凸凹しており、歯磨きが難しく、磨き残しが多い。



- ・「食べたら磨く」といった歯磨きの習慣を定着させる良い時期。
- ・小学校低学年までは、保護者の仕上げ磨きや点検も大切。

野田村の12歳児のむし歯のある子の割合は、64.9%（平成26年度）で、そのうち治療していない子の割合は48.4%となっており、治療を受けていない子が多い状況です。

取り組みましょう！

- ①食後の歯磨き習慣を身に付けましょう。
- ②むし歯や歯周炎について理解し、予防に努めましょう。
- ③バランスの良い食事をよく噛んで食べ、規則正しい生活を心がけましょう。
- ④定期的に歯科検診を受け、むし歯や歯周炎の早期発見・治療に努めましょう。
- ⑤むし歯を早期に治療しましょう。



成人期・中年期（20～64歳）

◆目標◆

自分の歯や口腔の状態を知り、歯や口腔の健康な状態を保つ

成人期の特徴

- ・仕事や家事による多忙から、コンビニやファストフードでの食事や飲酒、喫煙の機会が増える。

中年期の特徴

- ・年齢とともにむし歯や歯周病が進行しやすく、失う歯も多くなる。
- ・身体的・社会的・家庭的・心理的に変化が多い時期。

- ・自己の健康管理や歯の健康管理が難しい。
- ・歯や歯肉に痛みがなければ、自分の口に関心が向きづらく、むし歯や歯周病などが発生しやすい。



歯周病は、生活習慣病とも言われています。食習慣や喫煙、ストレスや運動不足、睡眠不足などの生活習慣が歯周病の発症や進行に大きく影響するため、生活習慣の見直しも大切となってきます。

取り組みましょう！

- ①かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- ②自分に合った歯ブラシ等の口腔清掃用品の使い方を学び、実践しましょう。
- ③バランスの良い食事をよく噛んで食べ、正しい生活習慣の獲得に努めましょう。
- ④歯周病が全身に及ぼす影響について、正しく理解し予防しましょう。

◆目標◆

むし歯と歯周病の重症化と歯の喪失を防ぐ

特徴

- ・歯がすり減ったり、歯肉が引き下がることにより、むし歯になりやすい。
- ・唾液の分泌量が減り、口臭や歯周病の原因になる
- ・固いものが食べにくい、お茶などでむせる、口が乾きやすくなる。
- ・食べ物や唾液、口の中の細菌が誤って気管に入り込み、誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんを起こすなどの可能性もある。



- ・歯ブラシを使った歯磨きだけでなく、顔や舌の体操・唾液腺のマッサージなどの実践が大切。

取り組みましょう！

- ①かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。
- ②自分に合った歯磨きの方法や歯ブラシ等の口腔清掃用品の使い方を学び、実践しましょう。
- ③バランスの良い食事をよく噛んで食べ、口腔機能の維持と低栄養の防止に努めましょう。
- ④入れ歯を清潔に保ちましょう。
- ⑤食事の前に唾液腺マッサージを行い、唾液の分泌を促しましょう。

高齢期（65歳以上）

◆目標◆

歯科疾患の予防と感染予防に努める



特 徴

- ・自身での口腔ケアが難しい。
- ・障がいなどの程度によっては医療機関への受診が難しくなる。
- ・全身的にも感染に対する抵抗力が弱い。



- ・むし歯や歯周病にかかりやすい。
- ・歯科疾患の予防だけでなく、感染予防の面からも口腔の清潔保持には十分な配慮が必要。
- ・家族や支援者による適切な予防やケア、定期的な歯科検診が必要。

取り組みましょう！

- ①かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。
- ②家族等支援者は、口腔内の観察や適切な口腔ケアを支援しましょう。
- ③障がい児（者）及び要介護者は、自立に向けて歯磨き習慣を身に付けましょう。

◆目標◆

災害時でも、普段と変わらない口腔ケアができる

<災害時>

- ・歯や唇、舌や頬粘膜などのケガ。
- ・避難生活の長期化により、食生活やストレスなどが原因で、むし歯や歯周病、口内炎、口臭など口腔内の問題が発生しやすい。
- ・ライフラインの断絶で水が不足している場合、歯磨きやうがいなどができない。

取り組みましょう！

- ①普段から、かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や歯周病に気をつけ、治療を済ませておきましょう。
- ②災害時における口腔ケアの重要性を理解し、防災グッズに歯ブラシ等の口腔清掃用品を準備しましょう。
- ③災害発生時には、避難所等の生活でも歯磨きや入れ歯を清潔に保つなど、口腔の健康づくりを心がけましょう。
- ④口腔ケアの方法を知り、実践できるように工夫しましょう。



◆目標◆

生涯を通して口腔内の健康と食育に取り組む



よく噛んで食べることの大切さ

- ・口は食事をする入口の臓器として噛む機能だけでなく、脳機能から運動機能まで全身的に幅広い影響を及ぼしている。
- ・唾液の分泌を促し、味を感じやすくし、満腹感も得られやすくなるため肥満の予防や解消、生活習慣病の予防にもつながる。

取り組みましょう！

- ①口腔の発達段階に応じた食べ方を理解し、実践しましょう。
- ②よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。
- ③食べた後は歯磨きをする習慣を身に付けましょう。
- ④生活習慣病予防に努めましょう。

野田村民と歯と口腔の健康づくりに携わる各関係機関と十分な連携を図り、有効的で効果的な歯と口腔の健康づくりの推進に努めます。

【歯科医療機関】

- 情報提供・実践指導
- 訪問歯科診療
- 各ライフステージにおける歯科検診
- 講演会等



【食育】

- 情報提供
- 手作りおやつのレシピ配信
- むし歯予防PR・グッズの配布
- 栄養講話
- 料理教室・試食会



【個人】

- 歯と口の健康づくりに関する正しい知識を深めましょう。
- 歯と口の健康づくりに積極的に取り組みましょう。
- 定期的に歯科検診を受けましょう。



【村 保健事業】

- 情報の提供・実践指導・啓発
- 各種歯科検診を受けやすい環境の整備
- 家庭訪問・健康相談・健康教育



【学校・教育委員会】

- 小中学校での歯科検診
- 歯科保健図画・ポスター・標語コンクールによる啓発
- ブラッシング指導・治療勧告



関係機関の取り組み

(県・保健医療機関・福祉機関・事業者など)