



みんなで「^か噛んで食べる喜び」を感じられる
おいしい食事、楽しい会話で充実人生

の健康

歯は、おいしく食べる、会話を楽しむなど、豊かで質の高い生活を送るために欠かせないものです。歯の喪失原因となるむし歯や歯周病の発症には、生活習慣が大きく関係しており、乳幼児期から高齢期までのライフステージに応じ、むし歯や歯周病の予防を図っていくことが重要です。

妊産婦期・乳幼児期

歯の健康

めざすべき姿
むし歯なし きれいなお口で元気な親子

個人の取り組みの方向

妊産婦期

- 歯科健診を受けましょう
- 歯みがきをしましょう
- バランスのとれた食生活（内容・回数）に心がけましょう
- うがいをしましょう
- 糖分の少ない飲み物をとりましょう
- 食事の時に茶を飲む習慣を作りましょう

乳幼児期

- 1歳半児、3歳児などの歯科健診を受けましょう
- 効果的な方法で乳幼児の歯の仕上げみがきを行いましょ
- おやつの回数を決め、甘い食べ物・飲み物は控えましょ
- よく^か噛んで食べる習慣を身につけましょ
う（顎の発達、だ液の分泌）
- 永久歯のために栄養・バランスのとれた食事をしましょ

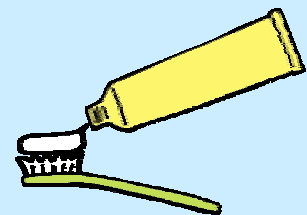
行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

妊産婦期

- 妊産婦期の歯科健診の体制整備
- 妊産婦期の食生活が胎児に与える影響について正しい知識の普及・啓発
- 妊娠期のむし歯罹患のリスクについての認識

乳幼児期

- 歯科健診やフッ素塗布などの普及啓発
- 効果的な歯みがき方法の教育の充実
- ^か噛みごたえのある食事づくりなど健康な歯と食に関する知識の普及促進
- 口呼吸の影響についての知識の啓発



目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
おやつ回数に問題がある幼児の割合の減少	1歳6か月児	23.7%	8%以下
おやつ内容に問題がある幼児の割合の減少	1歳6か月児	35.1%	12%以下
よく飲む飲み物に問題がある幼児の割合の減少	1歳6か月児	36.9%	20%以下
ジュースなど甘い飲み物を飲む幼児の割合の減少	1歳6か月児	72.3%	50%以下
一人平均のむし歯数の減少	5歳児	2.4本	1.0本以下

児童期・思春期

歯の健康

めざすべき姿
続けます きちんと食べてしっかり歯みがき

個人の取り組みの方向

- かかりつけ歯科医による定期健診を受けましょう
- 歯みがきを習慣づけて、1日1回は必ず時間をかけてみがきましょう
- 歯ブラシを持ち歩きましょう
- むし歯になりやすい食べ物・飲み物、なりにくい食べ物・飲み物の選択が自分で出来るようにしましょう
- 糖分が少ないもの、入っていない飲み物を選んでみましょう
- 規則正しい食生活を心がけましょう
- 歯肉や口腔内を自分でチェックしましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 規則正しい生活習慣を身につけるための教育の充実
- 栄養・バランスのとれた食生活についての情報提供及び教育の充実
- フッ素塗布やフッ素洗口などの推進
- フッ素入り歯みがき剤の使用の普及・啓発
- 親子ともに効果的な歯みがき方法を学べる場の整備
- 学校における食後の歯みがき習慣の定着
- 喫煙と歯周病のかかわりについての知識の普及

目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
一人平均のむし歯数の減少	12歳児	1.7本	1.0本以下
個別的な歯口清掃指導を過去1年間に受けたことのある人の割合の増加	高校生	17.1%	17.1%以上
フッ化物配合歯みがき剤の使用している人の割合の増加	中学生	23.4%	90%以上

めざすべき姿（青年期）
自分でやります 歯周病予防と歯の管理

めざすべき姿（壮年期）
歯みがき・健診・歯抜けなし

めざすべき姿（高齢期）
食べるぞせんべい パリパリと 何でも噛んでおいしく食べる^か

個人の取り組みの方向

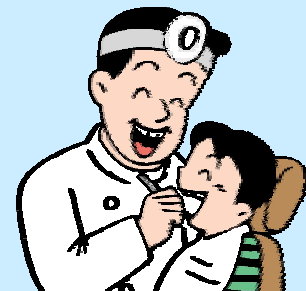
- 年に1回は歯科健診を受診しましょう
- かかりつけ歯科医による定期健診を受けましょう
- 早期発見、早期予防、適時治療に心がけましょう
- 歯周病予防のための歯みがき方法を知り、実行しましょう
- 必要に応じて歯間ブラシ・糸ようじを使いましょう
- 意識的に口の中を清潔にすることを心がけましょう
- 8020をめざしましょう

高齢期

- 定期的な歯科健診を受けましょう
- 歯みがきの励行に努めましょう
- 電動歯ブラシを使ってみましょう
- 入れ歯をきれいに手入れしましょう
- 自分にきちんと合った入れ歯を使いましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- 定期的な歯科健診の受診勧奨
- 歯周病の予防についての情報提供
- 8020運動に向けた具体的な取り組みの推進
- 喫煙と歯周病の関わりについての知識の普及啓発

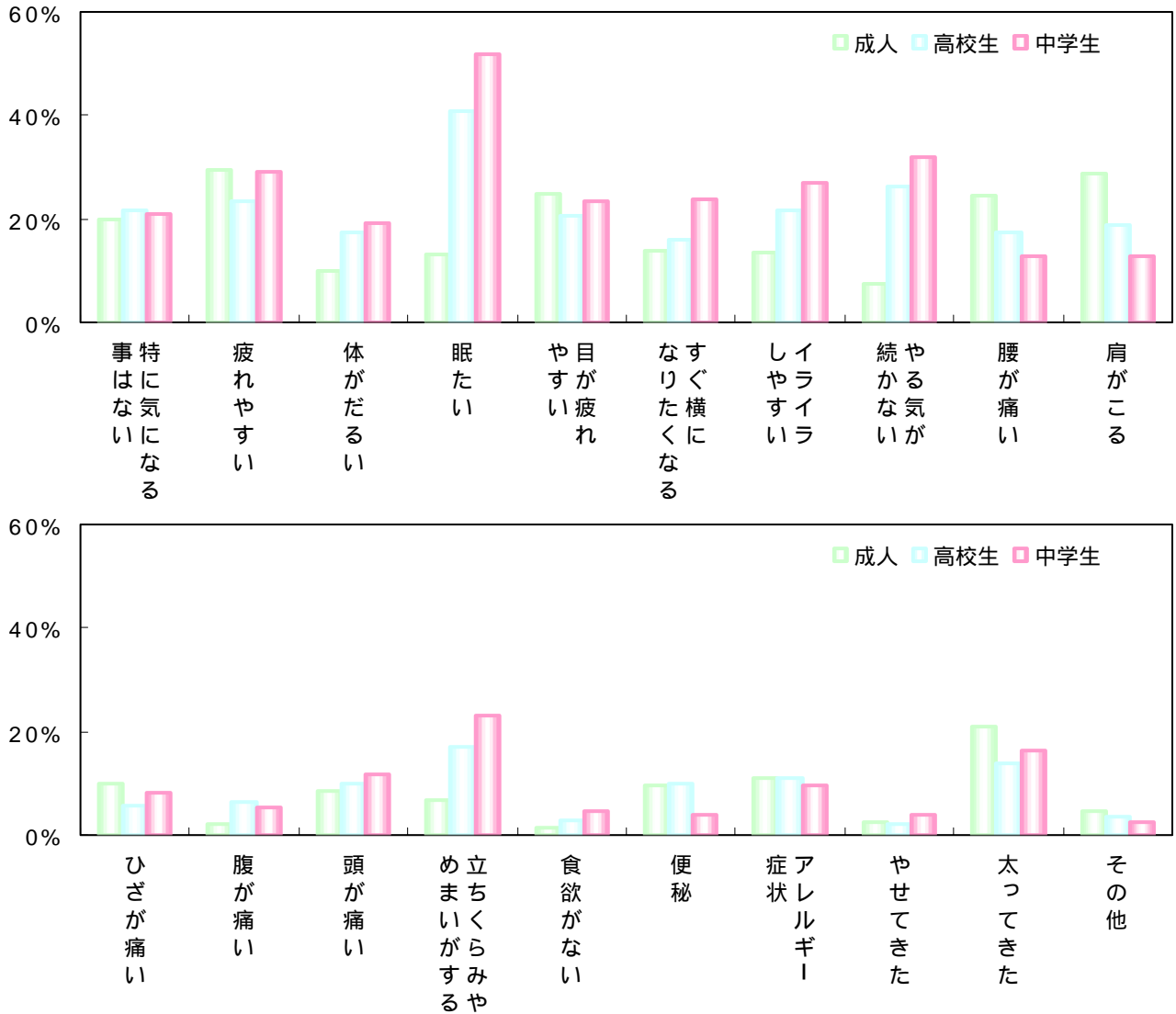


目標項目（指標）	対象	現状値	目標値
定期的に歯科健診を受けている人の割合の増加	成人	28.6%	28.6%以上
歯間部清掃用器具を使用する人の割合の増加	成人	20.4%	20.4%以上
8020運動を知っている人の割合の増加	成人	62.0%	100%

気になる症状は？ ～ 中高生では生活習慣に問題が… ～

成人では「疲れやすい」、「肩がこる」、「目が疲れやすい」などの疲労感を感じている人や「腰が痛い」、「太ってきた」と答えた人が多くなっています。

高校生及び中学生では、ともに「眠たい」と答えた人が最も多くなっており、「やる気が続かない」、「疲れやすい」、「イライラしやすい」と答えた人も多くみられました。



複数回答あり

出典：平成 14 年度いきいき健康プランにっしん 21 アンケート調査結果