

第2次沼津市歯科口腔保健計画 概要版

令和3年度～令和7年度



生涯健口！

笑顔が輝くまちぬまづ

高齢化が急速に進展し、医療・介護サービスの需要が増大するなか、歯と口腔の健康は全身の健康や生活習慣との関連性が高いことが、近年、明らかとなっています。「食べる」「味わう」「話す」等の口腔機能は、生活の質に大きく影響し、特に、高齢者における口腔機能の低下は、健康寿命の短縮や生命予後の悪化につながる要因のひとつとなります。

健康寿命の延伸を図るためには、歯科疾患を予防するとともに、口腔機能の獲得から始まり、口腔機能の維持・向上によるオーラルフレイル予防対策へと、生涯を通じて「歯と口腔の健康づくり」に取り組むことが重要です。

市民が健康で豊かな生活を営むために、適切かつ効果的な歯科口腔保健を推進します。

令和3年3月

沼津市

各ライフステージで取り組むこと

各ライフステージの目標に向けて、市民・関係機関それぞれが取り組んでいきます。

妊娠期

《目標》

生まれてくる赤ちゃんのため、両親が自分の生活習慣を見直すとともに、自分の歯と口腔の健康を守る

市民

- ・歯と歯の間の歯磨きは、デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- ・フッ化物配合歯磨剤を使う
- ・むし歯や歯周病の治療を受け、しっかりと噛めるようにする
- ・噛み応えのある食材をメニューに取り入れる

関係機関

- ・妊婦歯科健診の受診勧奨や胎児期からの歯の健康づくりについて啓発する
- ・歯周病や喫煙が妊娠・出産に及ぼす影響についての知識を普及する



乳幼児期（0～5歳）

《目標》

子どもの歯の健康を守り、食べる・話すなど口腔の機能を育てる

市民

- ・フッ化物を利用したむし歯予防を実践する
- ・甘い物の飲食回数や量の摂り過ぎに注意する
- ・手づかみ食べなど食べる意欲を大事にする
- ・保護者が、噛み応えのある食材をメニューに取り入れる

関係機関

- ・「お口の健康手帳」を配布する
- ・フッ化物の利用によるむし歯予防の紹介や指導を行う
- ・各種「園だより」等を通して、むし歯やよく噛むことの大切さについて啓発する



学童・思春期（6～18歳）

《目標》

歯と口腔のケアの方法を身につけ、歯と口腔の健康づくりの基礎をつくる

市民

- ・小学校中学年までは、保護者が仕上げ磨きをする
- ・歯と歯の間の歯磨きは、デンタルフロスを使う
- ・正しい姿勢で、ひと口30回よく噛む
- ・保護者が、噛み応えのある食材をメニューに取り入れる

関係機関

- ・規則正しい生活習慣・食習慣、よく噛むことの大切さ、むし歯や歯周病予防の知識を普及する
- ・小中学校で給食後の歯磨きを推進する
- ・学校歯科健康診断後に必要と認められた児童・生徒に歯科医院の受診を勧奨する



青年期（19～39 歳）・壮年期（40～64 歳）

《目標》

歯と口腔の機能を維持向上するため、歯周病を予防する

市民

- 歯と歯の間の歯磨きは、デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- フッ化物配合歯磨剤を使う
- むし歯や歯周病の治療を受け、しっかりと噛めるようにする

関係機関

- 事業所等が歯科健診や歯科保健指導を受けやすい環境づくりに努める
- 歯と口腔の健康づくりについて学習する機会を設け、歯周病が全身性疾患に及ぼす影響の周知や生活習慣病予防に努める
- 正しい歯磨きや歯間清掃用具の使用方法和その効果を情報提供する



高齢期（65 歳以上）

《目標》

歯の喪失を防止し、口腔内を清潔にして、口から食べて活力を維持する

市民

- 歯根部にむし歯ができやすくなるため、歯と歯肉の境を意識して歯を磨く
- フッ化物配合歯磨剤を使う
- 物を噛む力や飲み込む力の低下に注意する
- 唾液腺マッサージやお口の体操をする

関係機関

- 地域の集まり等で歯と口腔の健康について学ぶ機会を提供する
- 楽しく食べて、会話ができるような場を提供する
- 正しい歯磨きや義歯の手入れ等オーラルフレイルの予防について情報提供する



特別な配慮を要する者（障害者（児）・要介護者）

《目標》

個々の状態に適した歯の健康を守るための意識の向上と口腔ケアの習慣化を図る

市民

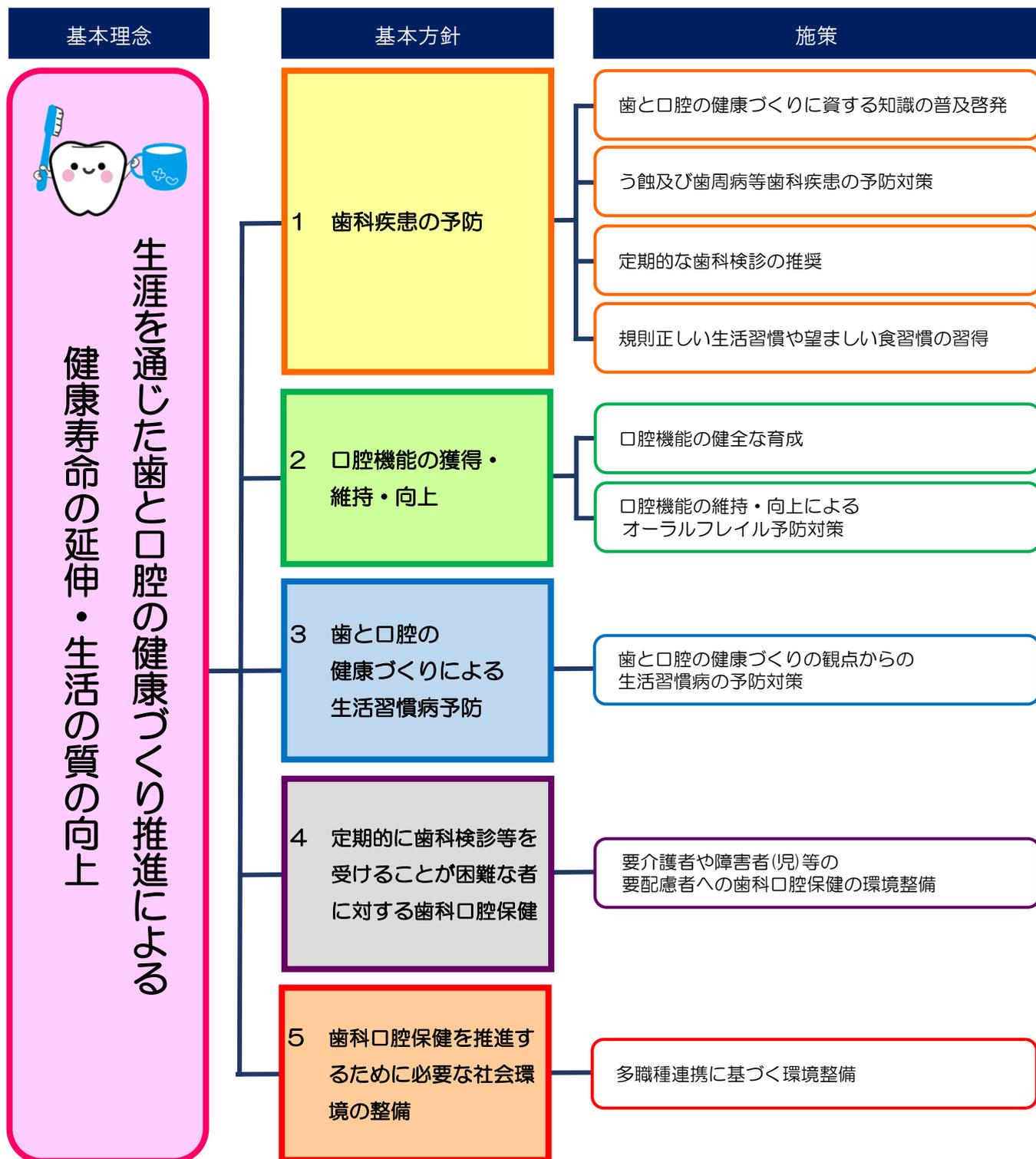
- 自宅でできる口腔のケアを学ぶ
- むし歯や歯周病の治療を受け、しっかりと噛めるようにする
- 物を噛む力や飲み込む力の低下に注意する
- 唾液腺マッサージやお口の体操をする

関係機関

- 施設職員が正しい口腔のケアや重要性を理解し、普及に努める
- 相談や治療を受けやすい環境を整える
- 障害のある人の歯科口腔保健に関する情報を提供し、かかりつけ歯科医を持つことをすすめる

計画の体系

市民が健康で豊かな生活を営むために、下記のとおり基本理念、基本方針、施策を定め、歯科口腔保健を推進します。



計画の推進体制

市民一人ひとりが目標を達成するためには、市民・家庭、地域・関係団体、保育所(園)・幼稚園・学校、行政が一体となった取組が必要です。そのため、引き続き沼津市歯科口腔保健推進部会を設け、それぞれの現状・課題を整理し、市民の意見を取り入れながら、さらなる歯科口腔保健の推進を図ります。



発行 沼津市健康づくり課(沼津市保健センター)

〒410-0881 沼津市八幡町97

TEL : 055-951-3480

FAX : 055-951-5444

E mail : kenkou@city.numazu.lg.jp