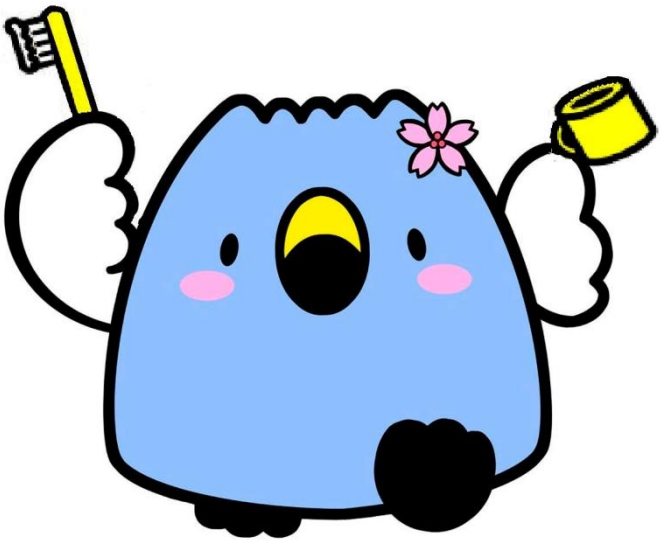
阿賀野市歯科保健計画



阿賀野市のｲﾒｰｼﾞ　ｷｬﾗｸﾀｰ
「ごずっちょ」

阿賀野市

平成２４年２月

はじめに

阿賀野市では、だれもがいきいきと暮せる阿賀野市をめざし『阿賀野市総合計画』を作成しています。また、平成１８年には『健康あがの２１計画』を作成し、乳幼児期から高齢期までを５期に分け、７つの健康領域について健康目標や指標を掲げ事業を展開しています。平成２２年度は中間評価の年に当たり、市民にアンケート調査を実施して中間評価を行い目標の修正や更なる事業の強化を行ったところです。

また、食育に関しては、平成２１年度に「阿賀野市食育推進計画」を作成し、事業の充実を図るべく関係機関との連携を図り、事業を展開しているところです。

歯科保健計画につきましては、『健康あがの 21 計画』の歯科の分野において、目標や指標を一部についてはすでに明記し、計画書を作成しているところです。

阿賀野市では、平成 16 年に合併してから、フッ化物洗口を保育園、幼稚園、小学校、中学校のすべての施設で実施することが大きな目標でしたが、地元歯科医をはじめ関係機関のご理解とご協力により平成２３年度に実現できたことは、歯科保健対策の大きな前進であったと思います。

しかし、12 歳児の一人平均むし歯数や処置歯率は県平均と比較し、決してよい状況ではありません。成人や高齢者、障がい者の歯周病等口腔保健に対するニーズも多様化しています。そこで、よりきめ細かな分析や幅広い視野にたった歯科保健計画を作成しました。

少子高齢化の中、高齢者が健康寿命を延ばし、生涯自分の歯で美味しく、食事ができることこそが幸せで、だれもの願いと考えます。

今後は、この計画に基づき、阿賀野市民が生涯自分の歯でおいしく食べられることをめざし、個人・家庭・地域・行政でともに協力し合い、目標の実現に努めていきたいと思います。

目　次

第1章　歯科保健計画の概要

第1節 策定の趣旨　・・・・・・・・・・・・・・・・・1
第2節 基本方針　・・・・・・・・・・・・・・・・・1
第3節 目標の設定　・・・・・・・・・・・・・・・・1
第4節 位置づけと期間　・・・・・・・・・・・・・・2
第5節 推進体制及び評価　・・・・・・・・・・・・・2
阿賀野市歯科保健計画体系図　・・・・・・・・・・・・3

第2章　ライフステージ別計画

1. 乳幼児期　・・・・・・・・・・・・・・・・・4
2. 学童・思春期　・・・・・・・・・・・・・・・・10
3. 妊産婦期　・・・・・・・・・・・・・・・・・16
4. 成人期　・・・・・・・・・・・・・・・・・19
5. 要介護者・障がい者等　・・・・・・・・・・・・・26

第3章　歯の健康を守る指標

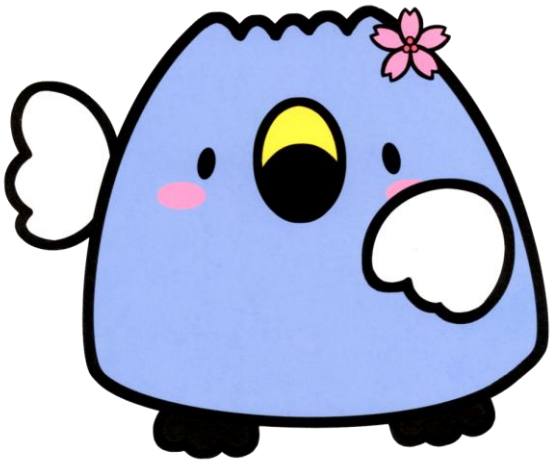
1. 歯の健康を守るポイント　・・・・・・・・・・・・・30
2. 健康指標　・・・・・・・・・・・・・・・・・31

第４章　資料編

1. 事業の様子　・・・・・・・・・・・・・・・・・32
2. 住民の声　・・・・・・・・・・・・・・・・・34
3. お口の体操　・・・・・・・・・・・・・・・・・40
4. かみかみメニュー　・・・・・・・・・・・・・・・43
5. 食育メッセージ　・・・・・・・・・・・・・・・45
6. 子育てメッセージ　・・・・・・・・・・・・・・・46
7. 健康にいがた 21 実行計画＜改定版＞より　・・・・・・・・・47

第１章　歯科保健計画の概要

第１節　策定の趣旨
第２節　基本方針
第３節　目標の設定
第４節　位置づけと期間
第５節　推進体制及び評価



第１章　歯科保健計画の概要

第１節　策定の趣旨

歯や口の健康は、全身の健康に影響するとともに、食べるという欲求や活動意欲、または生きるという気力にまで影響を及ぼす重要な問題です。

厚生労働省では、平成元年から生涯自分の歯で食べるためには、「８０歳になっても自分の歯を２０本保つ」ことが必要として、「８０２０（ハチマル・ニイマル）運動」を展開しています。

また、新潟県ではこれまで「むし歯半減 10 か年運動」「ヘルシースマイル 2000 プラン」「ヘルシースマイル２１」等の計画を推進し大きな成果を上げ、12 歳児の一人平均むし歯数は 11 年連続で全国最少となっています。また平成 20 年には新潟県が全国初の取り組みとして歯科保健条例を策定し、歯科保健の一層の推進に努めています。

阿賀野市では、平成 18 年に「健康あがの 21 計画」を作成し、歯科保健の分野においても、『生涯自分の歯で食べられるようにしよう』を目標に、ライフステージに沿った目標と指標を作成し、事業を展開しているところです。

市では、平成 20 年から「歯科保健連絡会議」を立ち上げ、歯科医師、幼・保育園、小・中学校の現場の先生、介護事業所の職員、在宅歯科衛生士、保健所職員等幅広い現場の方々から、市の歯科保健の現状と課題について協議していただき、それに基づき歯科保健事業を展開しています。

しかし、多様化するニーズに充分対応するには一層きめ細かな計画づくりが必要です。

そこで、「健康あがの２１計画」の中間評価に合わせて歯科保健に関する市民アンケートをとり、あらためて歯科保健計画づくりを行うこととしました。

第２節　基本方針

阿賀野市では、すべての市民が『生涯自分の歯で食べられるようにしよう』を歯の健康目標とし、歯質の強化としてのフッ化物の応用の推進、歯磨きや歯間ブラシなどの清掃用具の活用等セルフケアの推進、定期歯科健診の推進、甘味適正摂取やバランス食を含めたよい生活習慣を『歯の健康を守る４つのポイント』と新たに定め、生涯を通し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環境を整えることを基本方針とします。

第３節　目標の設定

すべての市民が生涯にわたり、歯と口腔の健康を保つために、ライフステージの縦軸と個人・家庭・地域・行政の横軸で目標や指標設定しました。

第４節　位置づけと期間

１この計画は、「健康あがの２１計画」の歯科の領域別計画として位置づけます。

１）次に示す各計画と整合を図ります。

〇阿賀野市総合計画
〇阿賀野市次世代育成支援対策地域行動計画
〇阿賀野市高齢者福祉計画・介護保険事業計画
〇阿賀野市障害福祉計画
〇健康あがの２１計画
〇阿賀野市食育推進計画

２）健康日本 21 の歯の健康についての地方計画です。

３）第４次新潟県健康福祉医療計画、「健康新潟２１」と整合を図っています。

２計画の期間は、平成 23 年度から平成２７年度までの５年間とします。

第５節　推進体制及び評価

１　推進体制

すべての市民が生涯を通して自分の歯でおいしく食べられることをめざし、ライフステージ【乳幼児期、学童・思春期、妊産婦期、成人期（青・壮年・高齢）、要介護者・障がい者等】における目標を定めるとともに、個人・家庭・地域・行政ができる取り組みを掲げ、さらに歯の健康を守る４つのポイント別に『健康指標』を設定しました。

この指標を達成するために、毎年『歯科保健連絡会議』を開催し、歯科医師、幼・保育園、小・中学校の現場の先生、介護事業所の職員、在宅歯科衛生士、保健所職員等幅広い現場の方々から実態の共有と課題に対する協議を行っていきます。

また、協議した内容について健康づくり推進協議会で審議し、あらゆる保健活動につなげ生かしていきます。

２　計画の周知普及

この計画については、ホームページに掲載し、冊子は歯科保健医療福祉関係機関等へ配布し、周知普及を図ります。また、広報紙に掲載するとともに健診・教室等において市民へ啓発普及に努めます。

３　評価

平成 26 年度が健康あがの 21 計画の最終年度にあたることから、市民にアンケートを実施するのに合わせて歯科保健に関する項目についても調査を実施し、各指標の進捗状況を確認するとともに必要に応じて指標以外の項目についても調査を行います。

その結果については、歯科保健連絡会議など各種会議で評価・検討します。

阿賀野市歯科保健計画体系図

各ライフステージにおける目標				
乳幼児期	学童・思春期	妊産婦期	成人期	要介護者・障がい者等
・むし歯のない子どもを増やそう	・正しい知識を身につけ、むし歯・歯周病を減らそう	・むし歯・歯周病を減らそう ・生れてくる子どもの歯をむし歯から守ろう	・歯周病を減らそう ・しっかり噛める歯をもち食事を楽しもう	・かかりつけ歯科医をもち歯や口の健康を保とう ・しっかり噛める歯をもち食事を楽しもう

歯の健康を守る４つのポイント			
セルフケア	定期歯科健診	フッ化物の利用	よい生活習慣
・歯ブラシ、歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ）等を使った口腔ケアを行う	・定期的に歯科医院等に受診し、歯石除去やセルフケアのアドバイスを受ける	・フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口を行う ・フッ化物配合（フッ素入り）歯磨き剤を使用する	・甘味の適正摂取やバランスのとれた食事を心がける ・よく噛んで食べる

健康あがの２１計画スローガン：『だれでもが安心していきいきと暮らせる阿賀野市』

歯の健康目標：生涯自分の歯で食べられるようにしよう

基本方針：生涯を通し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環境を整える

阿賀野市総合計画

『人・まち・自然が輝く　幸福祉都市　阿賀野』

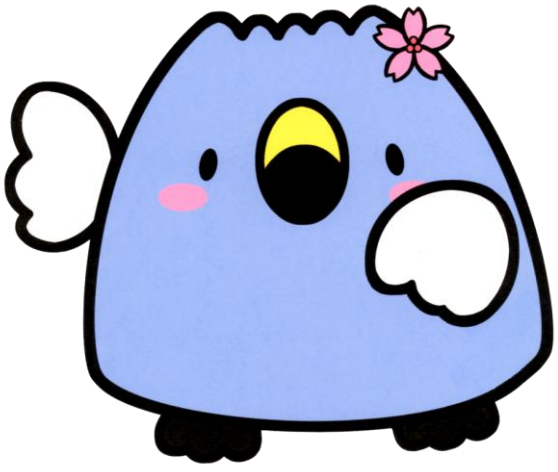
健康日本２１

健康にいがた２１

新潟県歯科保健推進条例

第２章　ライフステージ別計画

１　乳幼児期
２　学童・思春期
３　妊産婦期
４　成人期
５　要介護者・障がい者等



ライフステージ１

乳幼児期

目　標

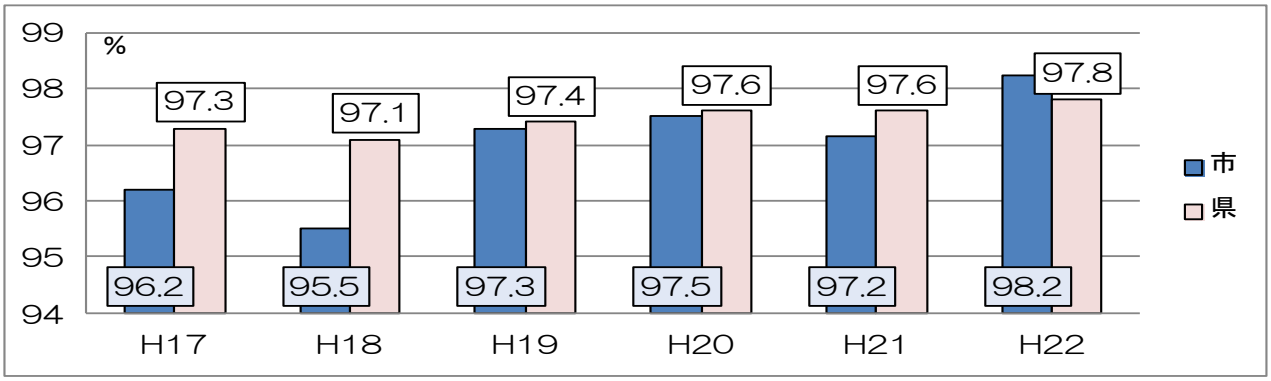
・むし歯のない子どもを増やそう

行動目標

・歯磨き・フッ化物の応用・甘味の適正摂取を習慣化しよう
・おロの発達段階に合わせた食事を食べさせ、良く噛んで食べる習慣をつけよう

現　状

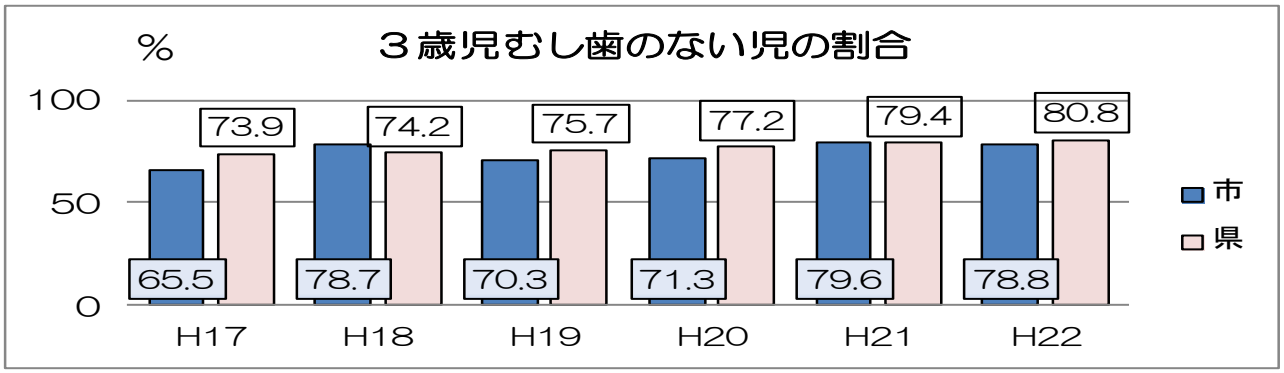
■１歳６か月児むし歯のない児の割合



１歳６か月児歯科健診より

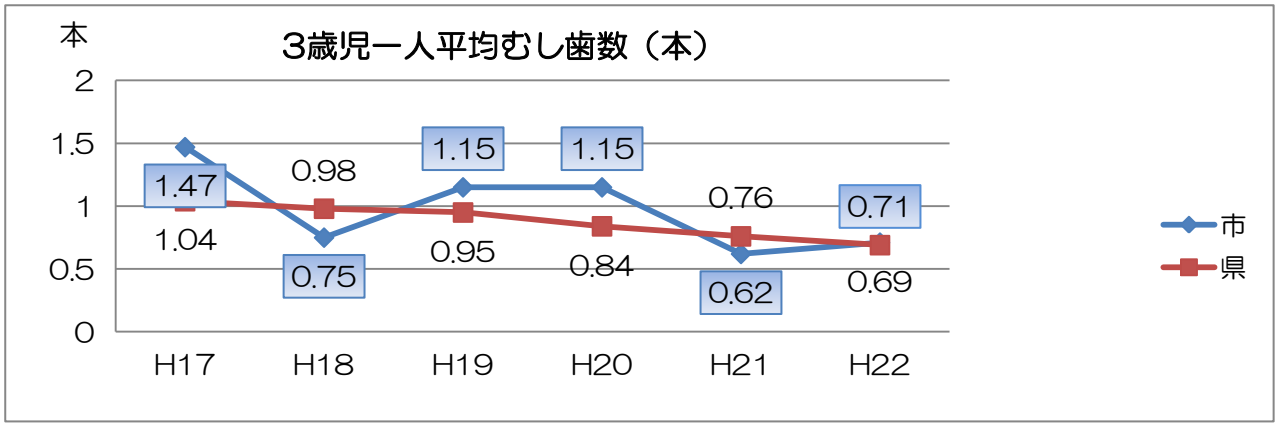
１歳６か月児のむし歯のない児の割合は増加傾向にあり、平成２２年度では県の数値を上回りました。

■３歳児むし歯の状況



３歳児歯科健診より

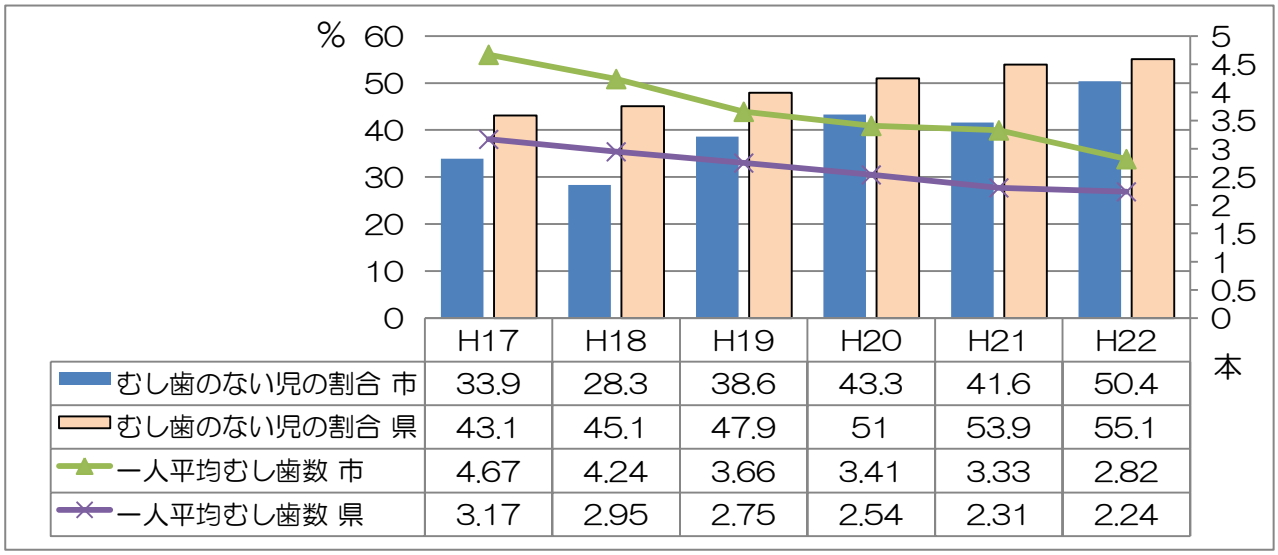
３歳児のむし歯のない児の割合は増加傾向にあり目標値（80.0%）に近づいていますが、県の平均値を下回っています。



３歳児歯科健診より

一人平均むし歯数は平成１７年度で 1.47 本でしたが、平成 22 年度には 0.71 本と減少傾向にありますが県の平均値より上回っています。

■５歳児歯科健診結果の状況

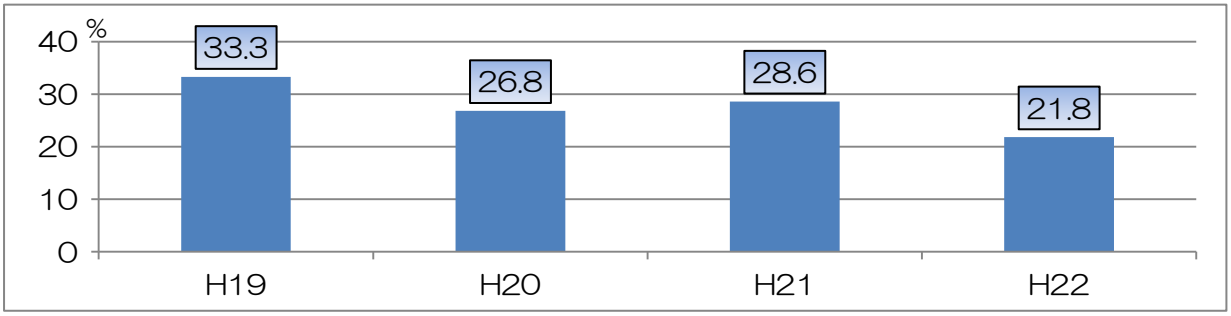


	H17	H18	H19	H20	H21	H22
むし歯のない児の割合 市	33.9	28.3	38.6	43.3	41.6	50.4
むし歯のない児の割合 県	43.1	45.1	47.9	51	53.9	55.1
一人平均むし歯数 市	4.67	4.24	3.66	3.41	3.33	2.82
一人平均むし歯数 県	3.17	2.95	2.75	2.54	2.31	2.24

歯科疾患実態調査より

５歳児のむし歯のない児の割合は県平均より低く、一人平均むし歯数は県平均より多い状況ですが、経年でみると改善傾向にあります。

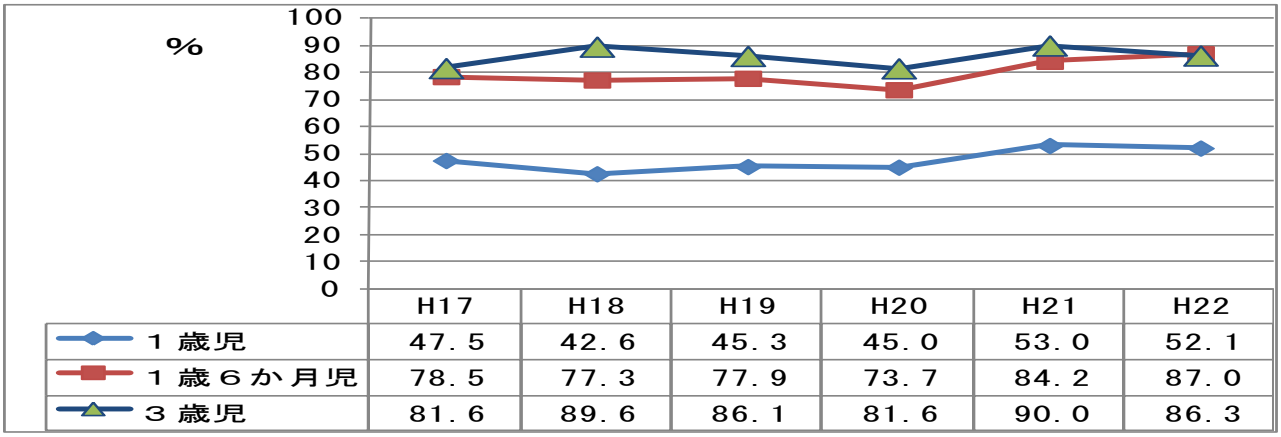
■おやつ３回以上の割合



１歳６か月児歯科健診・３歳児歯科健診より

おやつの回数は減少傾向にありますが家庭環境により回数にはばらつきがあり、複合世帯や兄弟がいる、年齢が上がるなどの理由でおやつの回数が多くなる傾向がみられます。

■毎日仕上げ磨きをしている割合

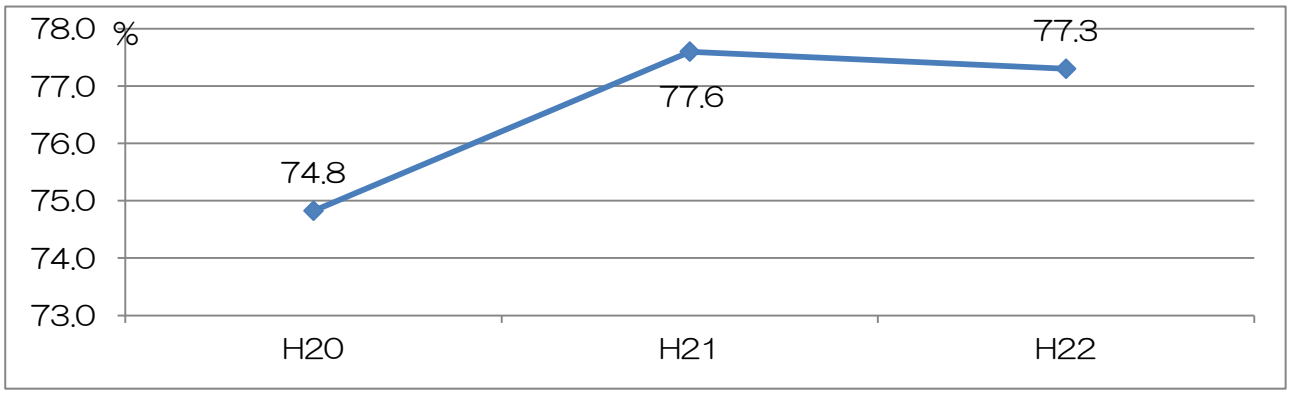


	H17	H18	H19	H20	H21	H22
１歳児	47.5	42.6	45.3	45.0	53.0	52.1
１歳６か月児	78.5	77.3	77.9	73.7	84.2	87.0
３歳児	81.6	89.6	86.1	81.6	90.0	86.3

各歯科健診より

仕上げ磨きは１歳児から３歳児と年齢が進むにつれて実施率は増加傾向にありますが、平成２２年度では、３歳児で仕上げ磨きをしている児の減少がみられました。

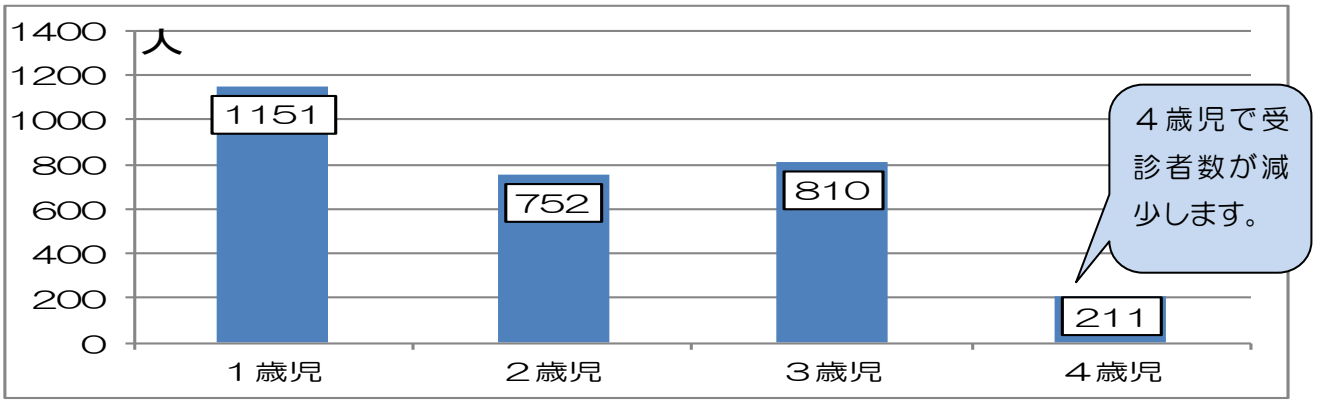
■フッ化物歯面塗布を受けたことがある児の割合（１歳児から４歳児）



フッ化物歯面塗布集計より

これは１年間に１歳児から４歳児までのフッ化物歯面塗布を受けたことがある児の割合を表したものです。特に４歳児の受診状況は低い傾向にあり健康あがの２１目標値（H22）目標値の 85%からは離れている結果となっています。

■平成２２年度年齢別フッ化物歯面塗布延べ人数



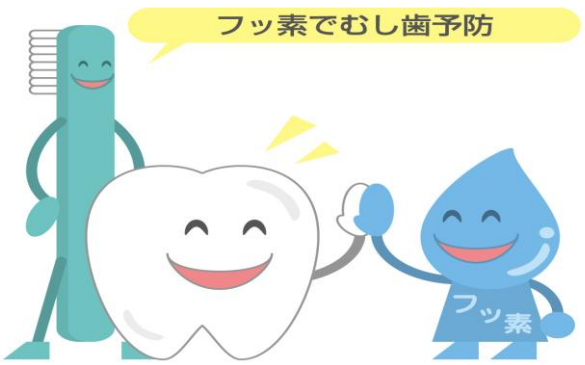
フッ化物歯面塗布集計より

■フッ化物洗口施設の実施率及び開始年月

平成２３年４月現在

	施設名	対象者（人）	実施者（人）	実施率	開始年月
１	京ヶ瀬幼稚園	48	46	95.8%	昭和 49 年 10 月
２	京ヶ瀬保育園	62	61	98.5%	昭和 50 年　４月
３	安田幼稚園	34	33	97.1%	昭和 60 年　４月
４	風の子保育園	66	65	98.5%	昭和 60 年　４月
５	ほたる保育園	43	43	100.0%	昭和 60 年　５月
６	双葉保育園	20	20	100.0%	昭和 60 年　５月
７	みのり保育園	40	40	100.0%	昭和 60 年　６月
８	出湯保育園	18	16	88.9%	昭和 60 年　６月
９	すみれ保育園	18	18	100.0%	昭和 60 年　６月
１０	あやめ保育園	29	27	93.1%	平成 16 年 10 月
１１	分田保育園	21	21	100.0%	平成 16 年 10 月
１２	よろこび保育園	6	6	100.0%	平成 17 年　１月
１３	日章幼稚園	27	25	92.6%	平成 21 年　６年
１４	おときのくに保育園	58	58	100.0%	平成 21 年 11 月
１５	やすらぎの保育園	34	34	100.0%	平成 21 年 12 月
１６	たちばな保育園	52	52	100.0%	平成 22 年　５月
１７	みどり保育園	52	52	100.0%	平成 22 年　６月
１８	ひまわり幼稚園	47	47	100.0%	平成 23 年　５月
計		675	664	98.4%	

フッ化物洗口は施設により開始が異なり、早い施設では京ヶ瀬地区で昭和４９年より開始されました。平成１６年の合併より全施設の開始に向けて推進し、平成２３年度にようやく全施設での実施となりました。



課　題

・幼児のむし歯の状況は減少しているものの一人平均・有病者率ともに３歳・５歳児では県の平均値を上回る結果となっています。しっかり噛める歯を保ち目標値に近づけるように、むし歯を減らしていく必要があります。
・仕上げ磨きは「子どもが嫌がる」「忙しい」等の理由から定着できない家庭もあり予防意識の向上が望まれます。
・乳歯のむし歯予防として実施されるフッ化物歯面塗布は継続して受けていない児がいます。保護者がフッ化物歯面塗布の有効性を理解し継続できるよう推進していく必要があります。

今後の取り組み

個人
家庭
地域

・食べたら歯を磨こう
・毎日仕上げ磨きをしよう
・定期的にフッ化物歯面塗布を受けよう
・フッ化物洗口を継続しよう
・フッ素入り歯磨き剤を使おう
・甘味の適正摂取（時間・回数・内容等）に努めよう
・食事はよく噛んで食べよう
・テレビは消して家族でごはんを心がけよう

幼稚園・保育園

・歯科健診
・治療勧告
・昼食後の歯磨き
・歯磨き週間（歯磨きカードの実施等）
・給食・おやつへの配慮（かみかみメニュー等の推進）
・お口の体操
・歯磨き教室
・フッ化物洗口

行　政

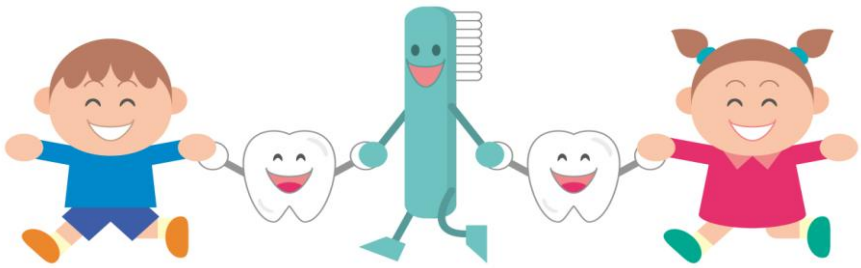
・歯科健診・歯科保健指導の充実に努めます
・フッ化物を応用した歯の健康管理を継続できるように支援します
・よく噛んで食べる習慣を推進します
・仕上げ磨き・甘味の適正摂取など良い生活習慣を推進します
・歯科健診の統計・分析結果を施設に提供します

指　標

	現状値（Ｈ２２年度）	目標値（Ｈ２７年度）
むし歯のない幼児の割合（３歳児）	78.8%	80.0%
おやつ１日３回以上の割合 （１歳６か月児・３歳児）	21.8%	減少傾向へ
毎日仕上げ磨きをしている割合（３歳児）	86.3%	90.0%
フッ化物歯面塗布を受けたことがある 幼児の割合（１歳児から４歳児）	77.6%	85.0%

主要事業

・フッ化物歯面塗布（１０か月児から年少児）
・１歳児親子歯科健診
・１歳６か月児歯科健診
・３歳児歯科健診
・フッ化物洗口（幼・保育園の年中児・年長児）
・歯磨き教室（幼稚園・保育園・支援センター等）
・母と子のよい歯のコンクール



ライフステージ2

学童・思春期

目　標

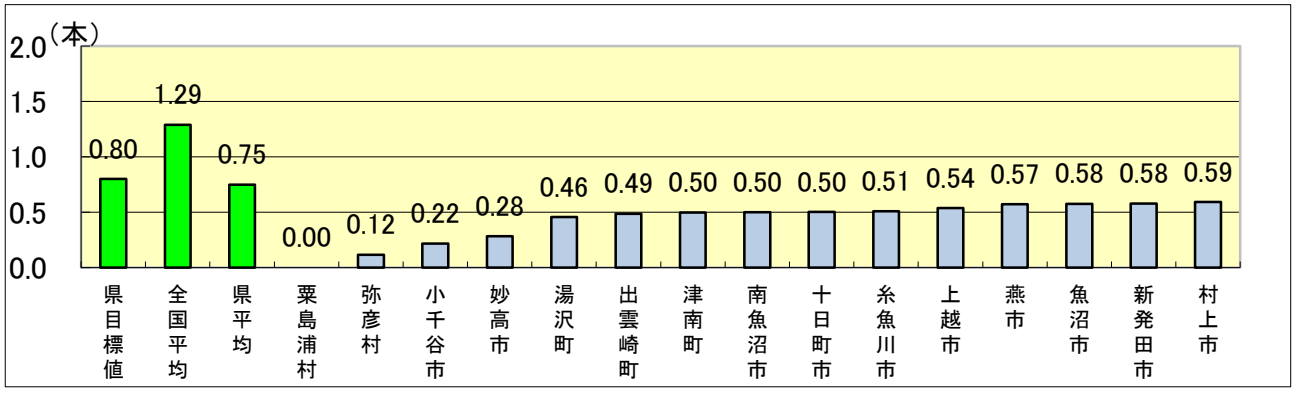
・正しい知識を身につけ、むし歯・歯周病を減らそう

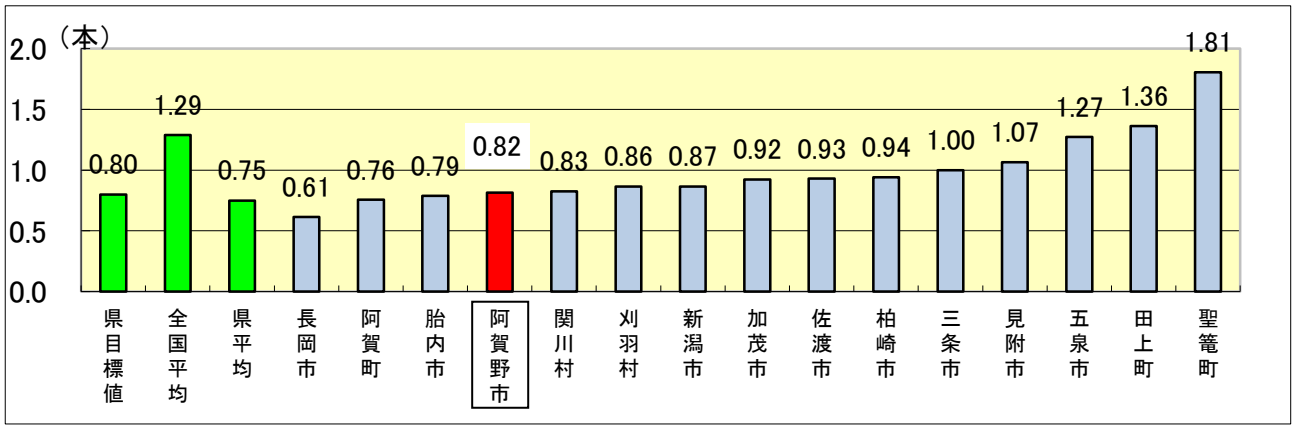
行動目標

・定期的に歯科健診を受けて、セルフケアを継続しよう
・よく噛んで食べる習慣をつけよう

現状

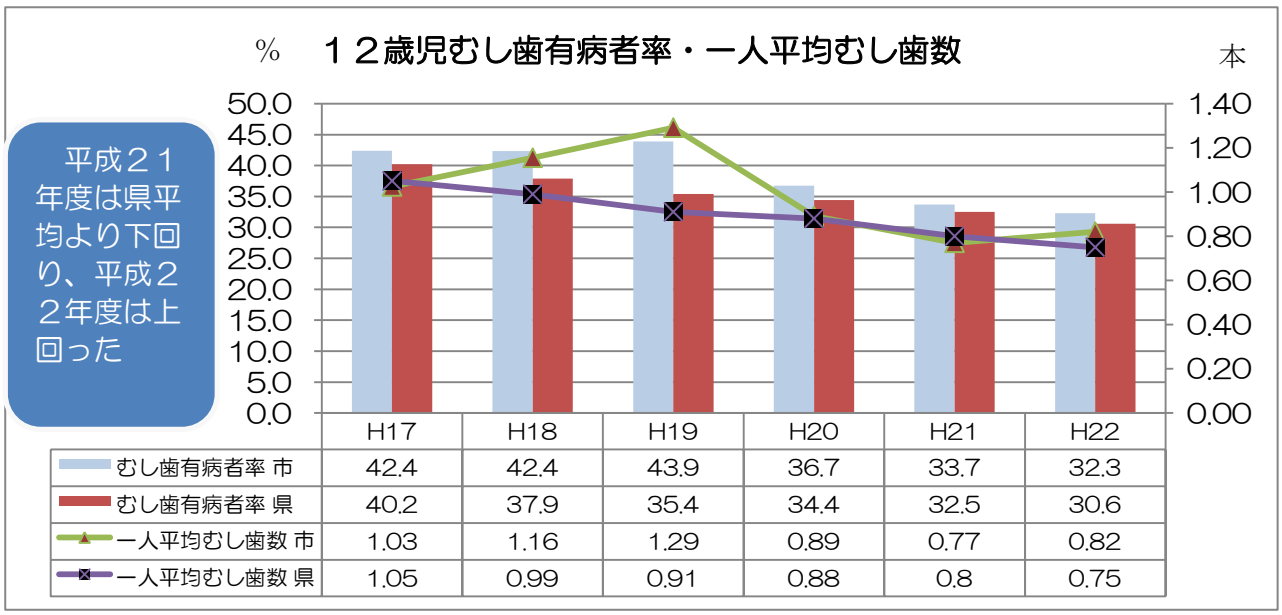
■平成 22 年　市町村別 12 歳児一人平均むし歯数（永久歯）の比較





注）県目標値：平成２４年度　　注）全国平均：学校保健統計調査より　　歯科疾患実態調査より

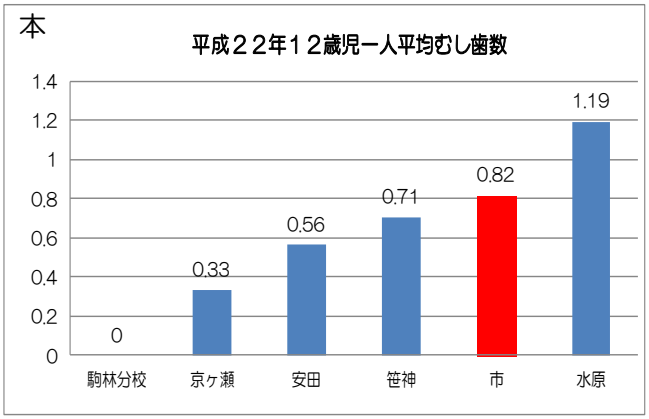
12 歳児の一人平均むし歯数は新潟県 30 市町村中 19 位で県平均より 0.12 本多い状況です。

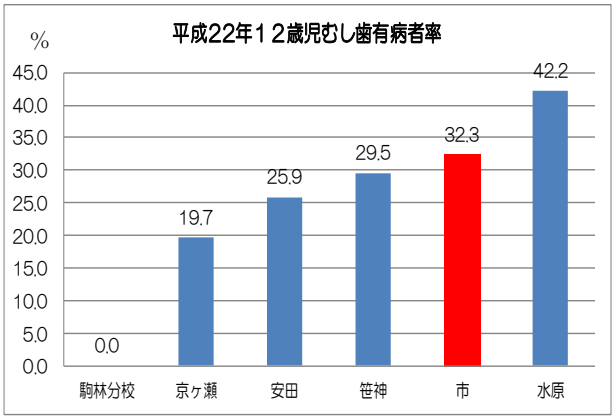


	H17	H18	H19	H20	H21	H22
むし歯有病者率 市	42.4	42.4	43.9	36.7	33.7	32.3
むし歯有病者率 県	40.2	37.9	35.4	34.4	32.5	30.6
一人平均むし歯数 市	1.03	1.16	1.29	0.89	0.77	0.82
一人平均むし歯数 県	1.05	0.99	0.91	0.88	0.8	0.75

歯科疾患実態調査より

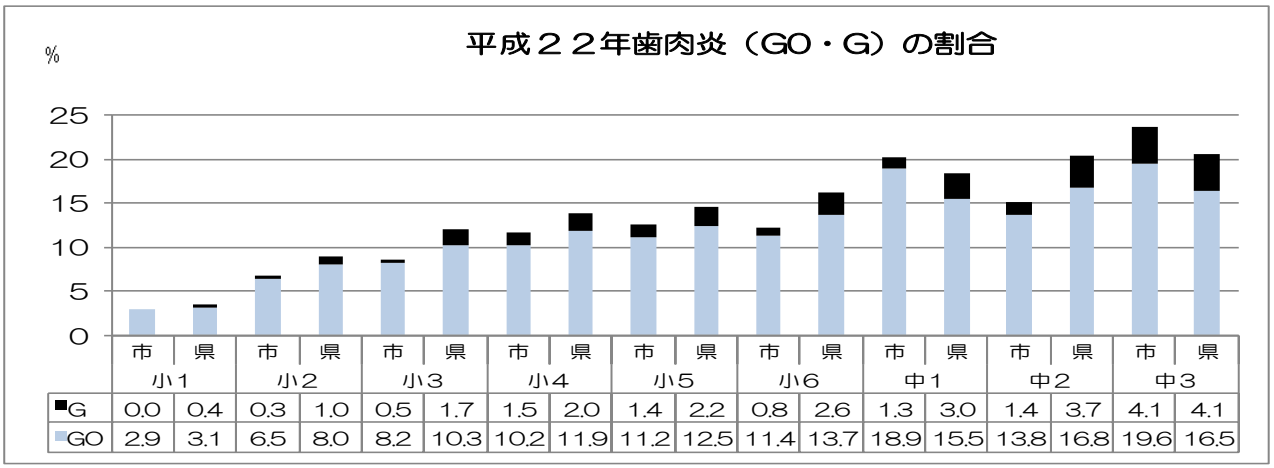
■阿賀野市学校別 12 歳児比較





歯科疾患実態調査より

市内学校別の１２歳児を比較すると、フッ化物洗口を実施したばかりの施設では、むし歯が多い状態です。

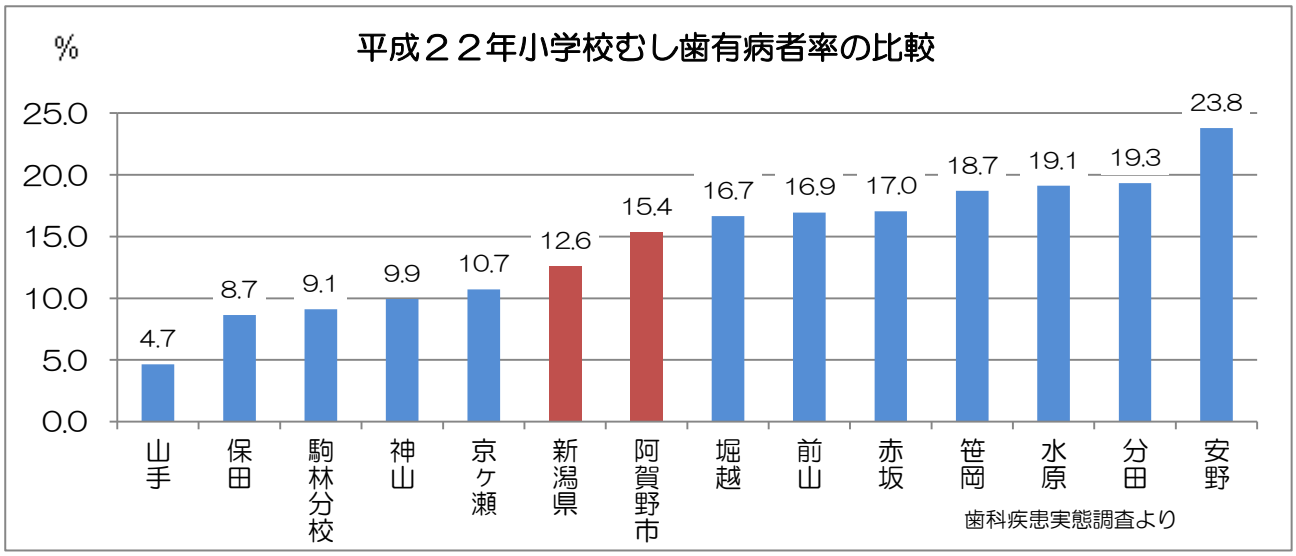


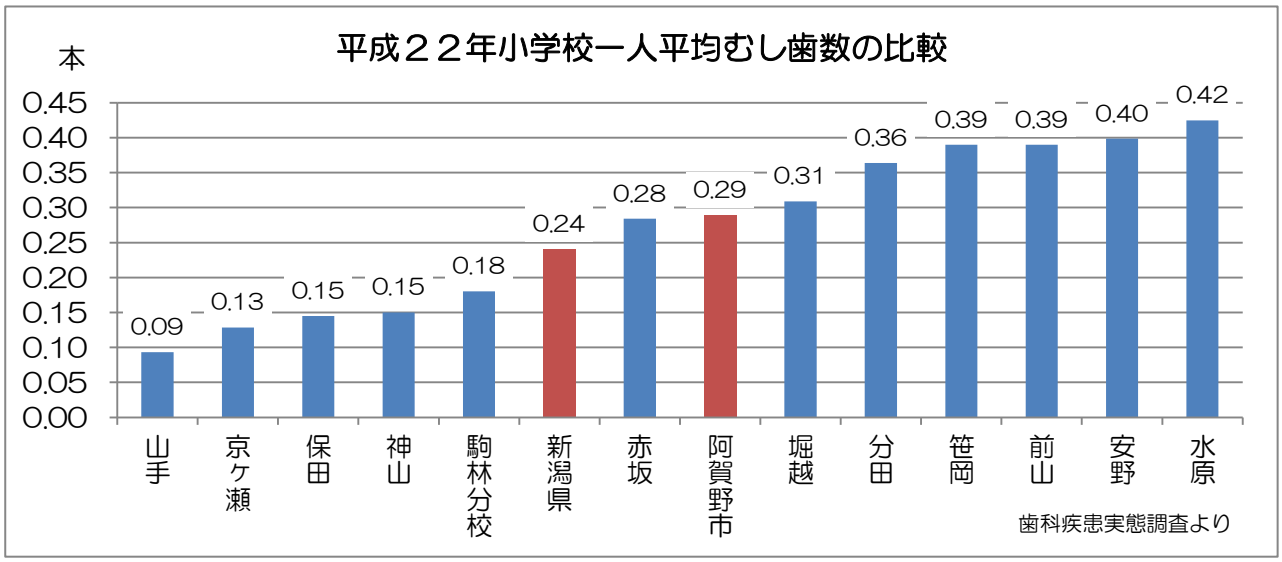
	市	県	市	県	市	県	市	県	市	県	市	県	市	県	市	県	市	県	市	県
	小１		小２		小３		小４		小５		小６		中１		中２		中３			
G	0.0	0.4	0.3	1.0	0.5	1.7	1.5	2.0	1.4	2.2	0.8	2.6	1.3	3.0	1.4	3.7	4.1	4.1		
GO	2.9	3.1	6.5	8.0	8.2	10.3	10.2	11.9	11.2	12.5	11.4	13.7	18.9	15.5	13.8	16.8	19.6	16.5		

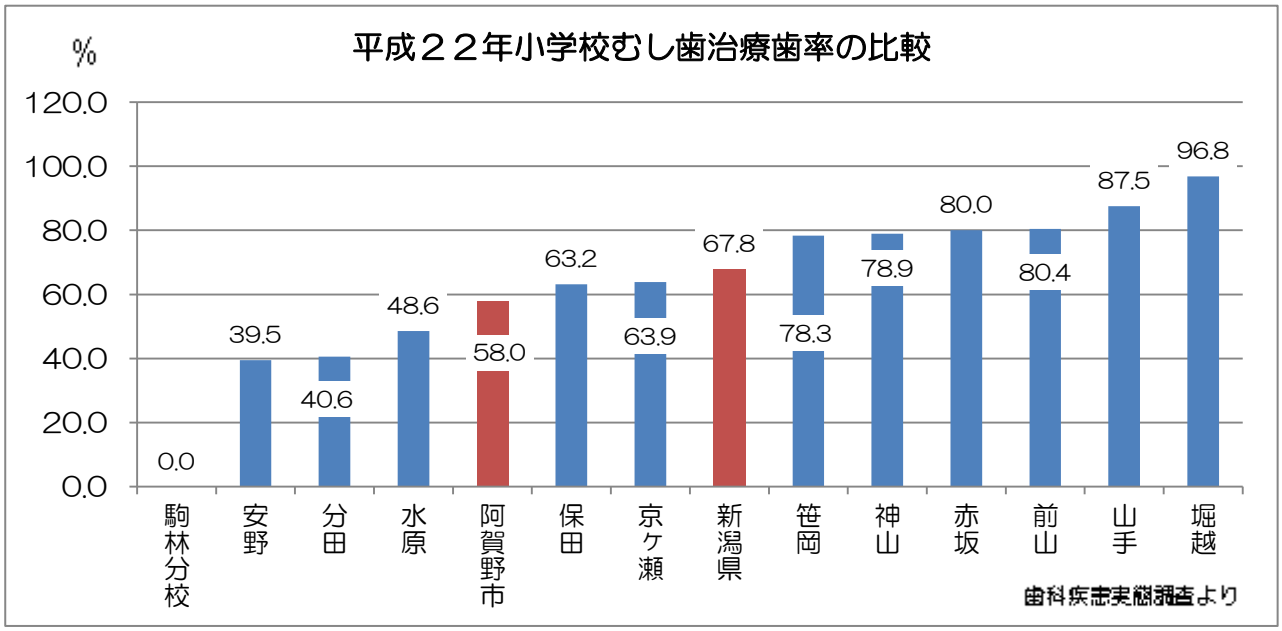
※GO・・・歯周疾患要観察者　　G・・・歯科医師による精密検査及び歯周治療を要する者

学年が進むにつれ歯肉炎の割合が増えます。

小学校までは県平均と比較すると少ないですが、中学校になると多くなります。

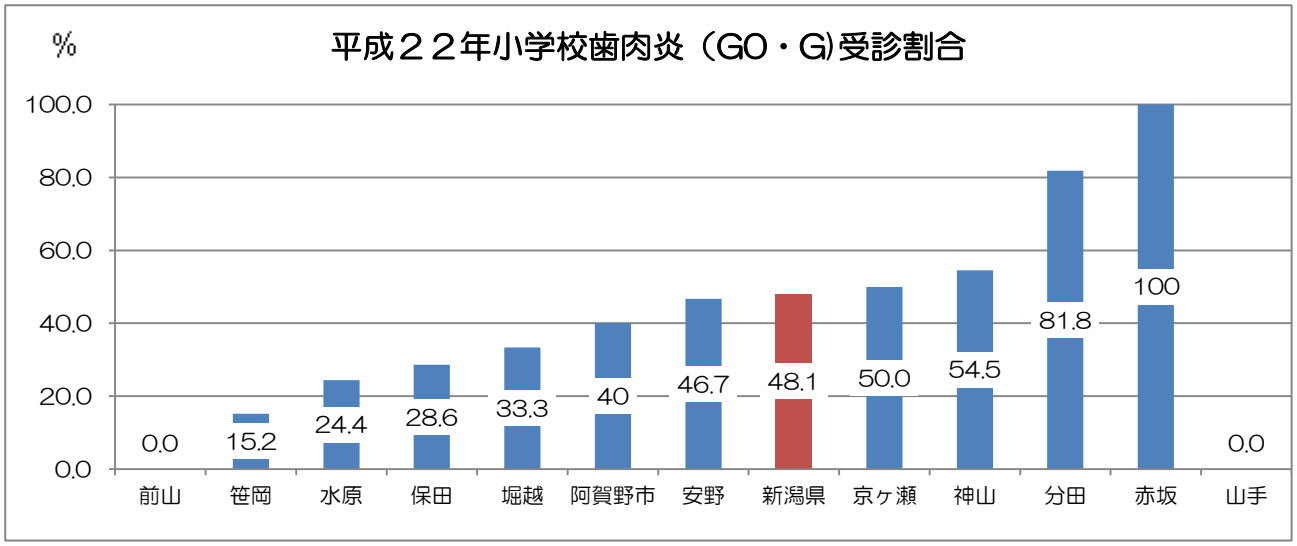




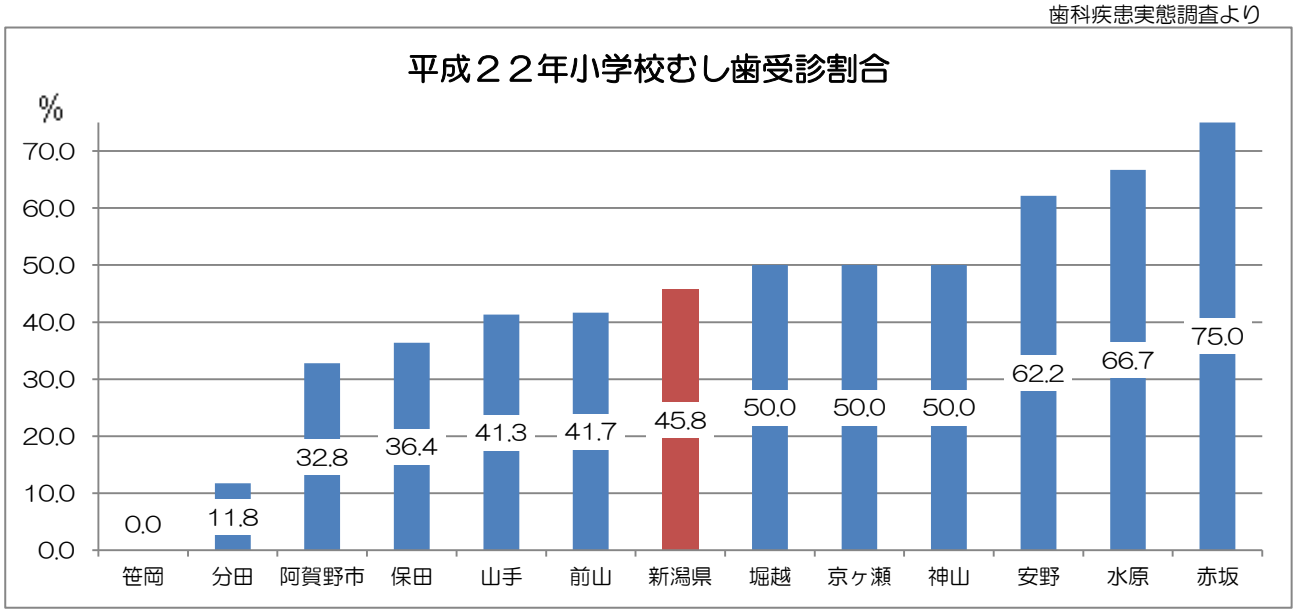


平成２２年度の小学校１年生から６年生までをまとめたものです。

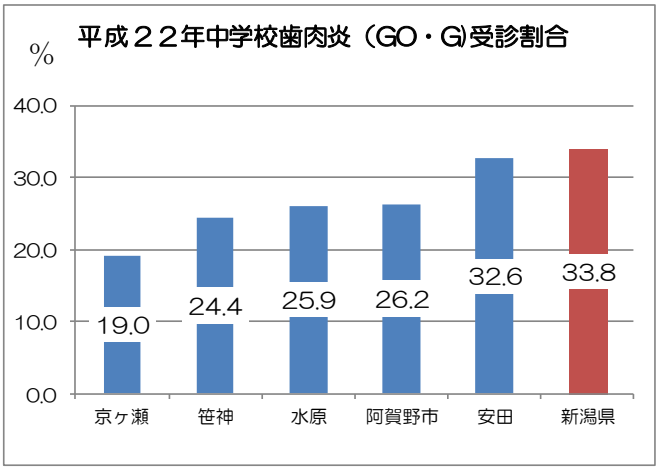
むし歯有病者率・一人平均むし歯数は県平均より多く、治療歯率の割合は低い状況です。



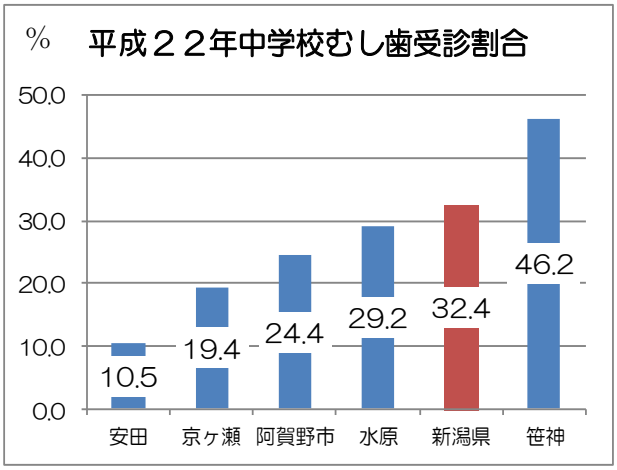
（山手小学校は対象者なし）
歯科疾患実態調査より



歯科疾患実態調査より



歯科疾患実態調査より



歯科疾患実態調査より

学校によって差はありますが、歯肉炎・むし歯ともに県平均より勧奨後の受診割合が低くなっています。

■フッ化物洗口施設の実施率及び開始年月

平成２３年４月現在

	施設名	対象者（人）	実施者（人）	実施率	開始年月
1	京ヶ瀬小学校	277	275	99.3%	昭和５０年　４月
2	前山小学校	101	101	100.0%	昭和５０年　４月
3	保田小学校	380	370	97.4%	昭和６０年　５月
4	赤坂小学校	88	87	98.9%	昭和６０年　４月
5	山手小学校	84	81	96.4%	昭和６０年　４月
6	笹岡小学校	225	221	98.2%	昭和６０年１２月
7	神山小学校	122	121	99.2%	昭和６０年１２月
8	堀越小学校	183	177	96.7%	平成　５年　５月
9	分田小学校	97	97	100.0%	平成　６年　７月
10	水原小学校	559	556	99.5%	平成２０年　５月
11	安野小学校	281	276	98.2%	平成２０年　５月
計		2397	2362	98.5%	
1	安田中学校	287	282	98.3%	昭和６０年１２月
2	笹神中学校	243	238	97.9%	昭和６０年１２月
3	京ヶ瀬中学校	224	222	99.1%	昭和６３年　４月
4	水原中学校	592	568	95.9%	平成２１年　９月
計		1346	1310	97.3%	

小学校・中学校の全施設で開始され３年目になり、フッ化物洗口を希望する児童・生徒は年々増えています。

課題

・地区によってフッ化物洗口の開始年に差があり、むし歯のある児童・生徒の割合に比例しています。
・中学生になると歯肉炎の割合が県平均より多くなっています。
・阿賀野市の１２歳児一人平均むし歯数は県平均より上回っています。
・学校歯科健診後に治療勧告が出ても歯科医院に受診する割合が低い状況になっています。

今後の取り組み

個人・家庭・地域

・定期的に歯科健診を受けて、セルフケアを継続しよう
・１日３回正しい歯磨きをしよう
・デンタルフロスを使おう
・むし歯になったら早期に治療しよう
・フッ化物洗口を継続しよう
・食事はよく噛んで食べよう
・甘味の適正摂取（時間・回数・内容等）に心かけよう

学校

・全小中学校でフッ化物洗口
・歯科健診・治療勧告
・給食後の歯磨き（小学校１１校中10校で実施）
・保健だより等を通して児童・生徒保護者への歯科保健に関する啓発
・むし歯予防週間
・むし歯・歯肉炎予防教室
・よく噛んで食べる習慣の啓発

行政

・むし歯・歯肉炎予防事業を推進します
・歯科健診の統計・分析結果を施設に提供します
・フッ化物を応用した歯質強化で歯の健康管理を支援します
・食べたら歯を磨く・甘味の適正摂取など良い生活習慣を推進します

指標

	現状値（H２２年度）	目標値（H２７年度）
１２歳児一人平均むし歯数	0.82 本	0.75 本
歯肉炎（Go・G）の児童・生徒の割合 ・GO（歯周疾患観察者）	18.9%	減少傾向へ
・G（歯科医師による精密検査及び歯周治療を必要とする者）	1.3%	0%

主要事業

・むし歯予防教室
・歯肉炎予防教室
・フッ化物洗口（小・中学校）

ライフステージ３

妊産婦期

目　標

・むし歯・歯周病を減らそう
・生まれてくる子どもの歯をむし歯から守ろう

行動目標

・定期的に歯科健診を受けて、セルフケアを継続しよう
・バランスのよい食事をとろう

現　状

■平成２２年度　プレママプレパパ歯科健診の状況

受診者数	むし歯所有者	有病者率	むし歯総本数	未処置歯総本数	処置歯総本数	喪失歯数	一人平均むし歯数
母　61	61	100	619	44	554	21	10.15
父　46	41	89.1	321	46	266	9	6.98
計１０７	102	95.3	940	90	820	30	8.79

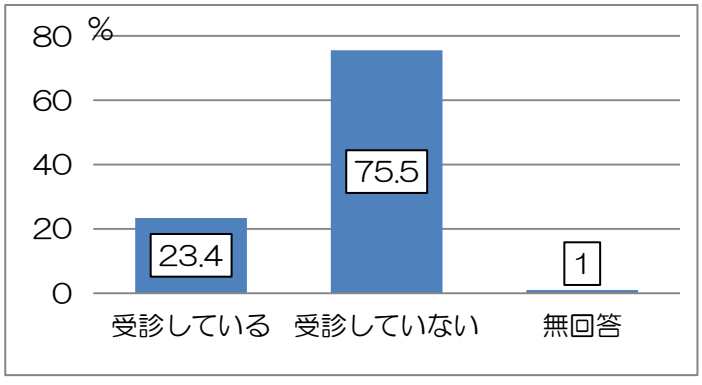
プレママプレパパ教室より

指導区分（人）			歯周疾患（人）		歯石（人）
健康	要注意	要治療	歯肉炎	歯周病	
４４	２	６１	２０	１	３０

プレママプレパパ教室より

受診者の 57%が要治療でありその内２割が歯周疾患に罹患していました。また、父親の参加者の 10.9%にむし歯がありませんでした。

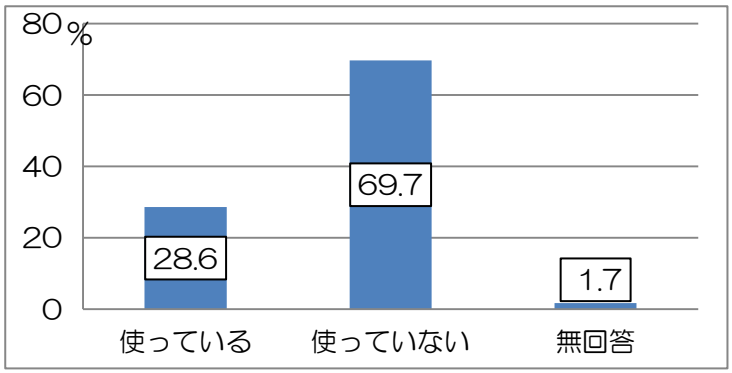
■定期的に歯科医院を受診している割合



母子手帳交付時アンケートより

健康あがの２１計画中間評価の現状値 8.7%との比較では 23.4%と上回っていますが、出産を機に定期歯科受診ができなくなった等の声が聞かれるため、妊娠期のプレママ健診、産婦期の１歳親子歯科健診では保護者の歯科健診・歯科保健指導の機会を提供すると共に歯科保健意識の向上を図ります。

■デンタルフロス・歯間ブラシの使用割合



母子手帳交付時アンケートより

健康あがの２１計画中間評価と比較し歯間部清掃用具の使用は高い割合でした。

■妊婦喫煙の状況

	人数	率
吸わない	216	74.5%
妊娠がわかって止めた	58	20.0%
吸う	15	5.2%
無回答	1	0.3%
計	290	

母子手帳交付時アンケートより

妊娠がわかるまでの喫煙の割合は25.2%あり、健康あがの２１中間評価（H２２）現状値の 22.9%に比べ多い数値でした。

課　題

・出産を機会に定期歯科受診ができなくなる現状がある為、受診しやすい環境整備が望まれます。
・受診者の約６割に治療が必要でした。
・妊娠が判っても喫煙している割合は 5.2%あり、早産・低出生体重児・歯周病等の予防からも喫煙者を減らしていくことが望まれます。

今後の取り組み

個人・家庭・地域

・歯の定期健診を受けて、セルフケアを継続しよう
・歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ）を使おう
・バランスのとれた食事を心がけよう

行　政

・妊産婦期の歯科健診・歯科保健指導を実施します
・保護者自身のお口の健康を良好に保つことで、子どものむし歯予防に繋がるように支援します
・歯間部清掃用具の使用などよい生活習慣を推進します
・早産・低出生体重児・歯周病の予防のため禁煙を推進します

指　標

	現状値（H22 年度）	目標値（H２７年度）
定期的に歯科健診を受けている人の割合	8.7%	30.0%
デンタルフロス（歯間部清掃用具）使用割合	9.9%	15.0%
歯間ブラシ（歯間部清掃用具）使用割合	18.2%	25.0%
フッ化物配合（フッ素入り）歯磨き剤の使用割合	5.3%	10.0%

主要事業

・プレママプレパパ教室（妊婦とその夫）
・１歳児親子歯科健診

ライフステージ4
成人期（青・壮年・高齢）

目　標

・歯周病を減らそう
・しっかり噛める歯をもち食事を楽しもう

行動目標

・かかりつけ歯科医院等をもち定期的に歯科健診を受けよう
・歯ブラシだけでなく、デンタルフロス・歯間ブラシを使う習慣をつけよう
・お口のケア（歯磨き・お口の体操）を毎日しっかり継続しよう
・よく噛んで肥満・糖尿病・がんを防ごう

現　状

平成 22 年健康あがの 21 計画中間評価の市民アンケートから、一人平均現在歯数は、70 歳代以上では 20.6 本でした。

また、定期的に歯科健診を受けている人の割合は、8.7%と目標値の 30.0%に達していません。「歯やロの中の悩み事」では、「悩み事はない」と答えた人は 31.0%で、ほかは「歯が痛い・しみる」、「歯磨きをすると血が出る」、「固いものが噛みにくい」、「口臭がある」等、歯やロの中の悩みを抱えていました。

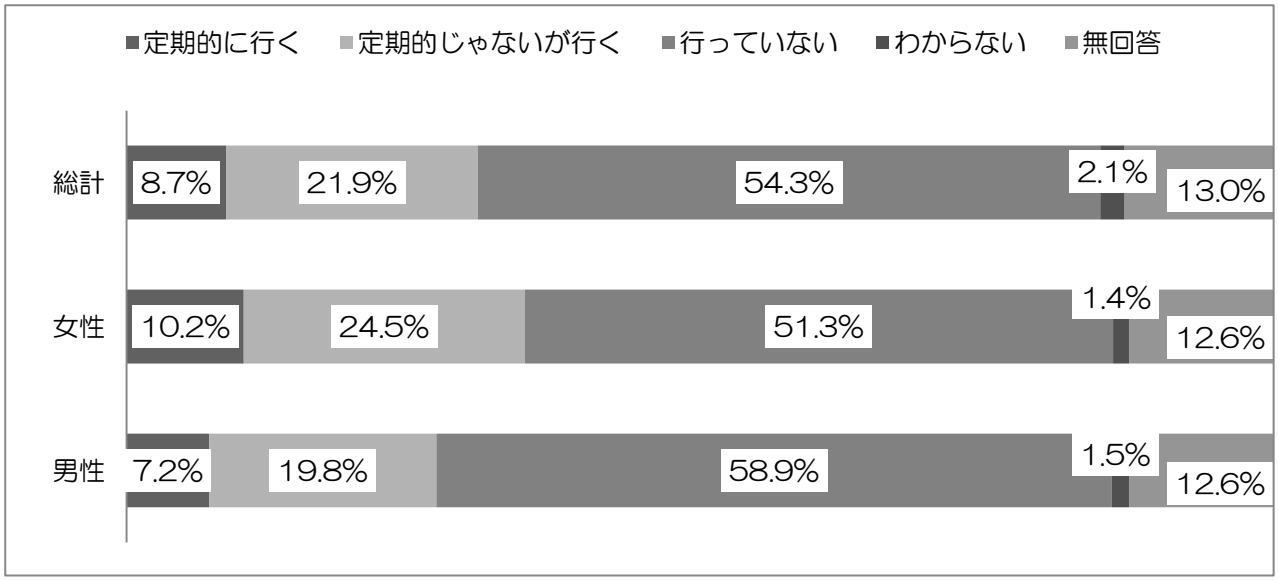
■一人平均現在歯数

年 代 別	一人平均現在歯数
１０歳代	29.2本
２０歳代	29.4本
３０歳代	29.4本
４０歳代	27.8本
５０歳代	25.1本
６０歳代	23.3本
７０歳代	20.6本
全　　体	25.5本

健康あがの 21 計画中間評価より

一人平均現在歯数は、30 歳代まではあまり変化がないものの、40 歳代を過ぎた頃から減少していく傾向がみられました。

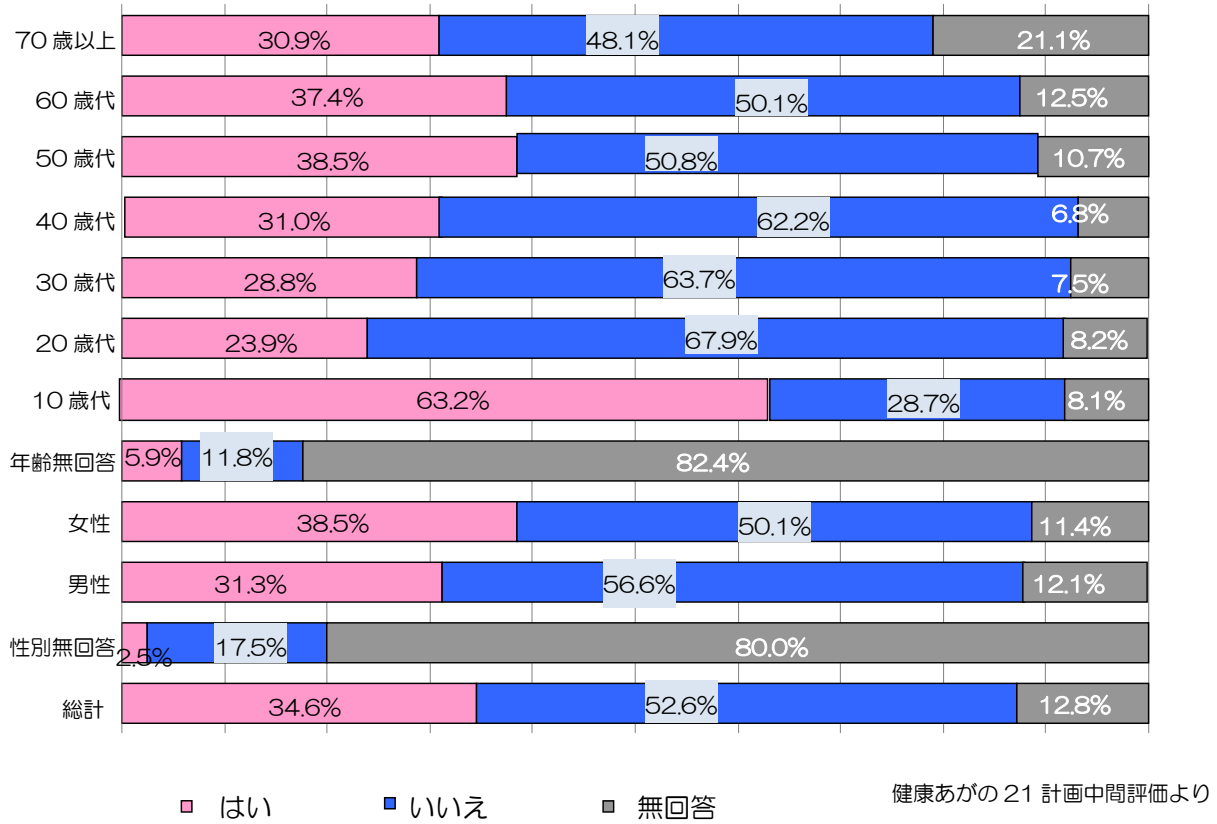
■定期的に歯科健診を受けている



健康あがの 21 計画中間評価より

「定期的に行っていない」と答えた人が、男性も女性も半数以上いることがわかりました。

■この１年間に歯科健診を受けたか

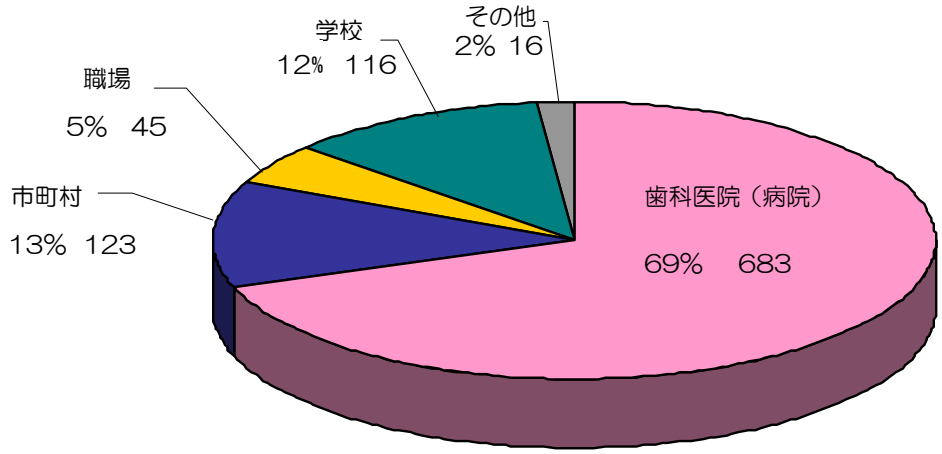


健康あがの 21 計画中間評価より

この１年間に歯科健診を受けたことがある人の平均は 34.6%でした。年代別で一番多かったのは 10 歳代で 63.2%、一番少なかったのは 20 歳代の 23.9%でした。

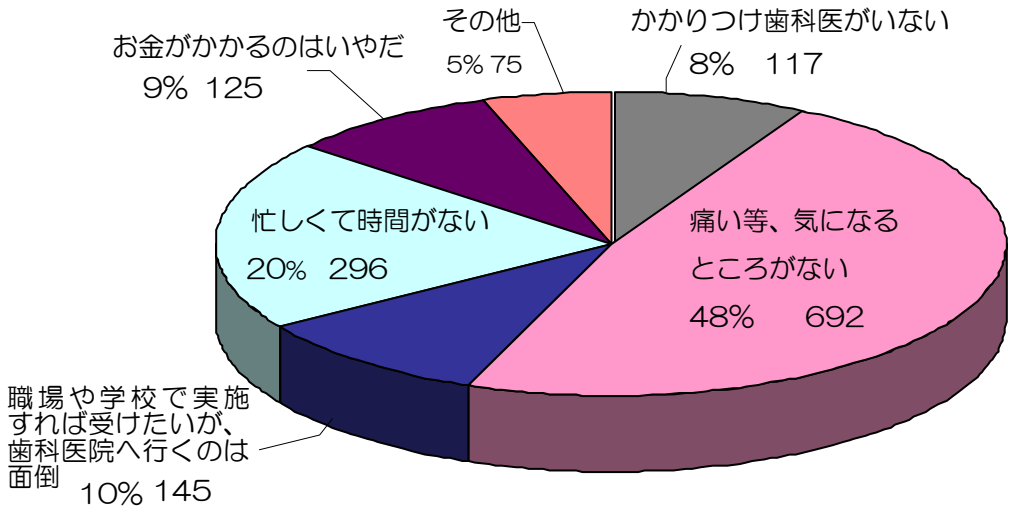
また、この１年間に歯科健診を受けなかった人は 52.6%と半数以上いました。

■歯科健診をどこで受けたか



■歯科健診を受けない理由

健康あがの 21 計画中間評価より



どこで受けたか

健康あがの 21 計画中間評価より

健診場所	人数	率
歯科医院（病院）	683	69%
市町村	123	13%
学校	116	12%
職場	45	5%
その他	16	2%

受けない理由

理由	人数	率
痛い等、気になるところがない	692	48%
忙しくて時間がない	296	20%
歯科医院へ行くのは面倒	145	10%
お金がかかるのはイヤダ	125	9%
かかりつけ歯科医院がいない	117	8%
その他	75	5%

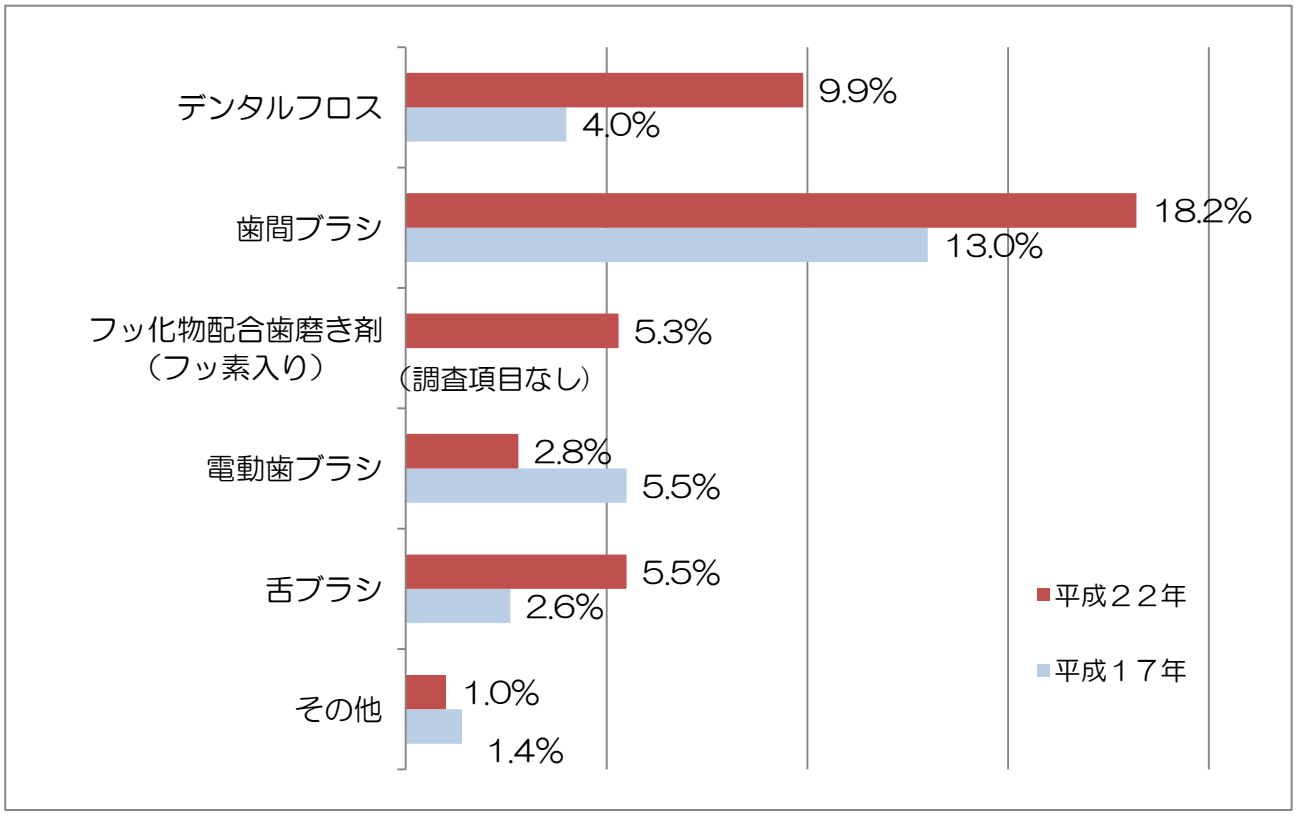
歯科健診を受ける場所は、歯科医院（病院）、市町村、学校の順に多く、歯科健診を受けない理由は、「痛い等、気になるところがない」と答えた 48%の人以外は、「忙しくて時間がない」、「行くのが面倒」、「お金がかかるのはイヤ」などの理由で、歯科健診を受けていないことがわかりました。

■歯や口の中の悩み（複数回答・平成 22 年のみ）

	内容	女性	男性	性別未回答	合計	率
1	歯が痛んだり、しみたりする	208	196	4	408	15.9%
2	歯磨きをすると血が出る	166	143	5	314	12.2%
3	口臭がある	119	115	1	235	9.2%
4	歯茎がむずがゆく、歯が浮いた感じになる	24	42	1	67	2.6%
5	歯茎が赤くはれてぶよぶよする	29	26	0	55	2.1%
6	固いものが噛みにくい	145	140	2	287	11.2%
7	歯並びやかみ合わせが気になる	136	85	2	223	8.7%
8	顎の関節が痛い	24	13	2	39	1.5%
9	悩み事はない	410	386	1	797	31.0%
10	その他	58	32	0	90	3.5%
11	無回答	297	288	34	619	24.1%
合計		1319	1178	18	2515	98.0%

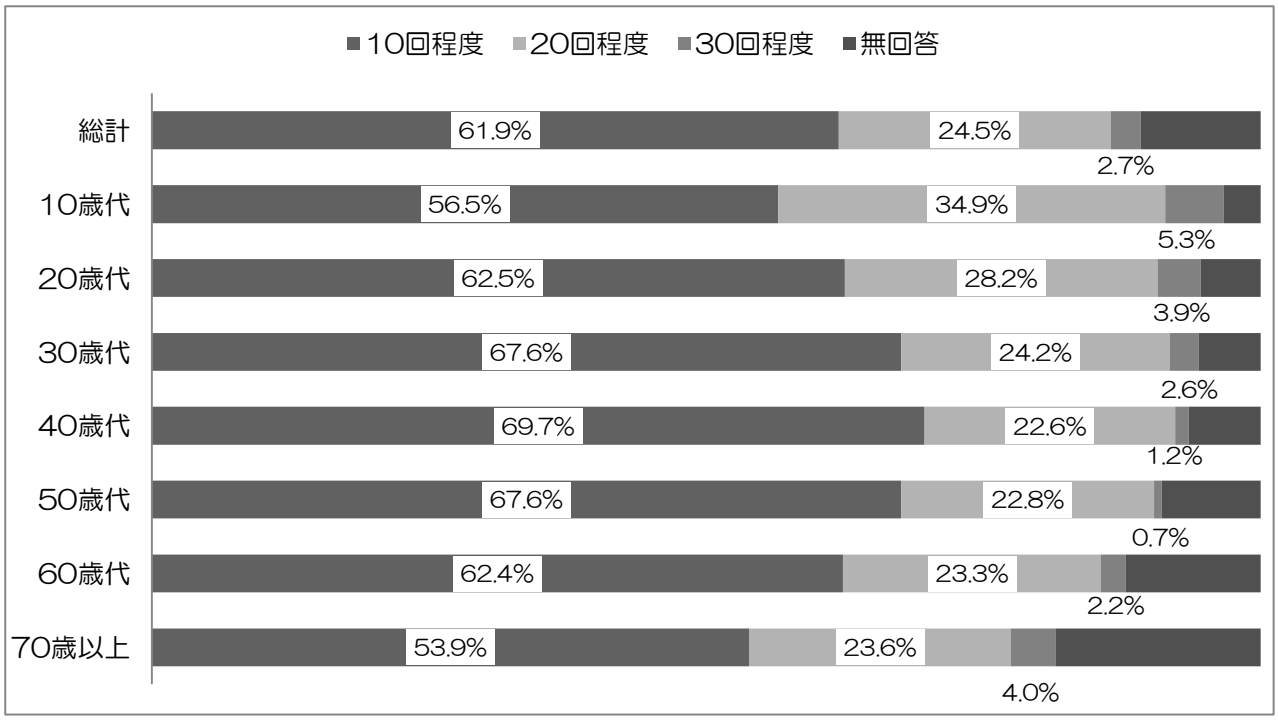
歯や口の中の悩み事では、「悩み事はない」と答えた 31.0%のほか、66.9%の人は悩み事を抱えていました。

■歯ブラシ以外の歯間部清掃用具（複数回答）



上記二つのデーターは健康あがの 21 中間評価より

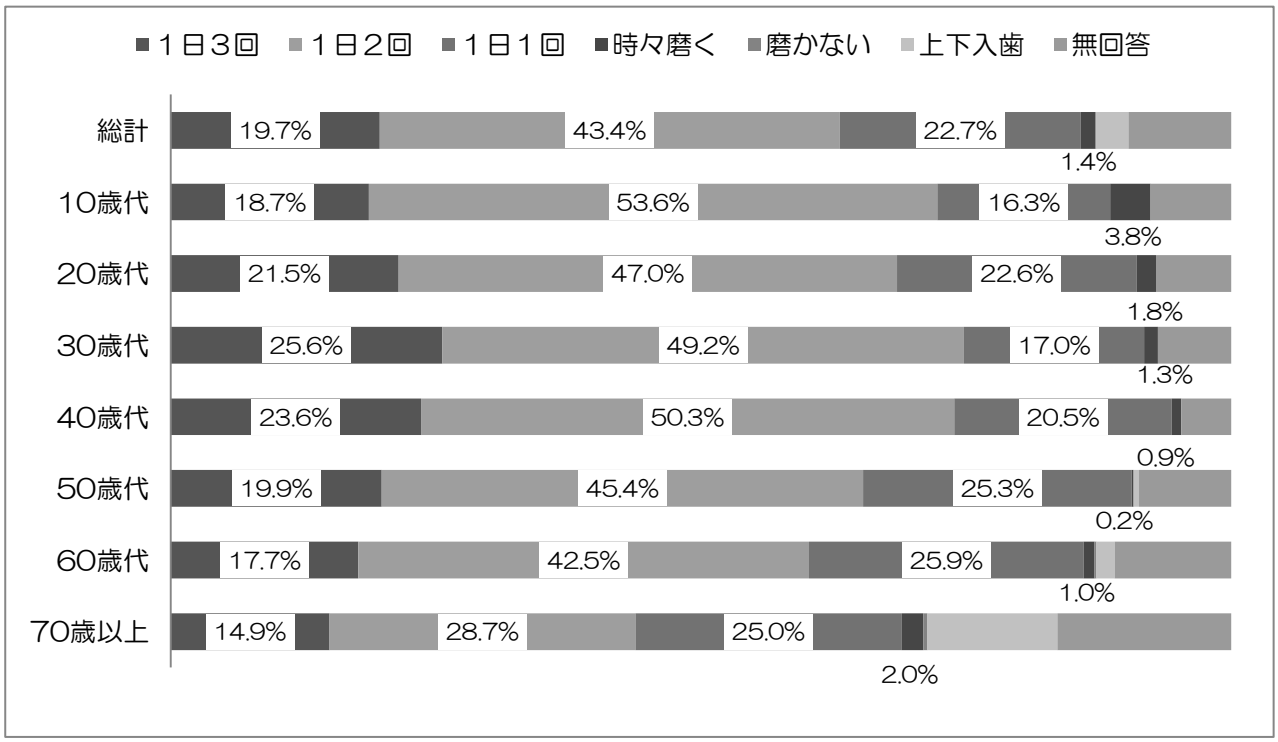
■噛む回数



健康あがの２１計画中間評価より

一口「10 回程度」噛んでいると答えた人が 61.9%で、「30 回程度」と答えた人は 2.7%でした。一口「30 回以上」噛むと、意識して食べている人は少なかったです。

■歯磨きの回数



健康あがの２１計画中間評価より

歯磨きの習慣は、「１日３回」が 19.7%、「１日２回」が 43.4%と 63.1%の人は１日２～３回歯磨きをしていますが、22.7%の人は「１日１回」、1.4%の人は「時々磨く」と答えていました。

■噛む力のテスト

判 定	人 数	率
判 定1	1人	0.2%
判 定2	3人	0.7%
判 定3	73人	18.5%
判 定4	275人	69.6%
判 定5	43人	11.0%

H22 成人歯科健診より

食べ物を噛み砕く能力と、出てくる唾液とよく混ぜ合わせ飲み込みやすい状態にする能力を調べました。その結果、80.6%の人が判定４と判定５で「異常なし」でしたが、「噛む力が弱い」判定３だった人の中には、20 歳代・30 歳代といった若い層の人達も交じっていました。

判定1	判定2	判定3	判定4	判定5

噛む力が弱い　　異常なし

■歯周病のテスト

判　定	人　数	率
陰　性	182人	46.0%
陽性弱	116人	29.3%
陽性強	98人	24.7%

H22 成人歯科健診より

歯周病のテストでは、唾液中の微量な出血の有無で、歯周病の疑いを調べました。その結果、陰性と判定された「異常なし」の人が 46.0%、「歯周病が疑われる」陽性弱と判定された人が 29.3%、「強く歯周病が疑われる」陽性強と判定された人が 24.7%と、半数以上の人が歯周病を疑われ歯科医院の受診を勧められました。

課　題

一人平均現在歯数は、40 歳代を過ぎた頃から、年齢が進むにつれて減少しています。70 歳以上の 540 人に「歯が何本ありますか」と聞いたアンケートでは、64%の人から回答をいただき、その中で 69%の人が現在歯数「0 本～20 本」と答え、「21 本以上」と答えた人は 31%でした。

また、平成 22 年に実施した成人歯科健診「お口の健康チェック」では、歯周病が疑われた人は 54%で半数以上の人が歯科医院で検査を受けることを勧められています。

しかし、定期的に歯科健診を受ける習慣はまだ低く、歯間部清掃用具の使用割合も、デンタルフロスは 9.9%、歯間ブラシは 18.2%とどちらも目標値に達していません。「8020 運動」（80 歳で現在歯数 20 本以上）達成のためにも、歯周病予防の推進と対策の強化が課題です。

高齢者も歯の喪失を防ぎ、口腔機能を維持しながら、食事や会話を楽しんで過ごせるように、健康教育や事業等の中で推奨して行く必要があります。

今後の取り組み

個人・家庭・地域

・定期的に歯科健診を受けて、セルフケアを継続しよう
・禁煙を心がけ、地域・職場で禁（分）煙しよう
・食事はよく噛んで食べよう

行　政

・成人歯科健診を実施します
・お口の健康チェックを実施します
（噛む力のテスト・歯周病のテスト）
・歯周病予防のための禁煙を推進します
・歯間部清掃用具の使用など、よい生活習慣を推進します

指　標

指　　標	現状値（H22年度）	目標値（H27年度）
20本以上歯がある　70歳以上	37.3%	40.0%以上
定期的に歯科健診を受ける人の割合	8.7%	30.0%
歯やお口の悩み事のない人の割合	31.0%	35.0%
デンタルフロス（歯間部清掃用具）の使用割合	9.9%	15.0%
歯間ブラシ（歯間部清掃用具）の使用割合	18.2%	25.0%
フッ化物配合（フッ素入り）歯磨き剤の使用割合	5.3%	10.0%以上
一口30回以上噛んでいる人の割合	2.7%	5.0%

主要事業

・成人歯科健診
・歯やお口の健康チェック
（噛む力のテスト・歯周病のテスト）
・いきいき人生よい歯のコンクール

ライフステージ５

要介護者 障がい者等

目　標

・かかりつけ歯科医院等をもち歯や口の健康を保とう
・しっかり噛める歯をもち食事を楽しもう

行動目標

・定期的に歯科健診を受けよう
・おロのケア（歯磨き・おロの体操）を毎日しっかり継続しよう
・誤嚥性肺炎を防ごう
・おロの状態に合わせた食事をしよう

現　状

■無料訪問歯科健診（県事業）件数まとめ

平成１８年度	平成１９年度	平成２０年度	平成２１年度	平成２２年度
１６件	４件	３件	５件	２件

県事業の無料訪問歯科健診は年々減少しています。急を要する治療が多く無料訪問歯科健診には繋がらず、認知度は低い状況です。

要介護者の多くは口に合わない状態の入れ歯が多く、不満を抱えていました。

■口腔ケア実地研修（県事業）件数まとめ

平成２０年度	平成２１年度	平成２２年度
３件	１件	１件

口腔ケア実地研修は市内の特別養護老人ホーム１件から毎年依頼があり実施しています。

■その他

保健師・栄養士からの依頼により訪問歯科相談を実施しています。

平成 22 年度は新潟県立駒林特別支援学校から歯みがき教室の依頼があり、小学部と高等部の６教室開催しました。

課　題

無料訪問歯科健診の件数は年々減少し認知度も低い状況のため、広報等で啓発活動が必要です。

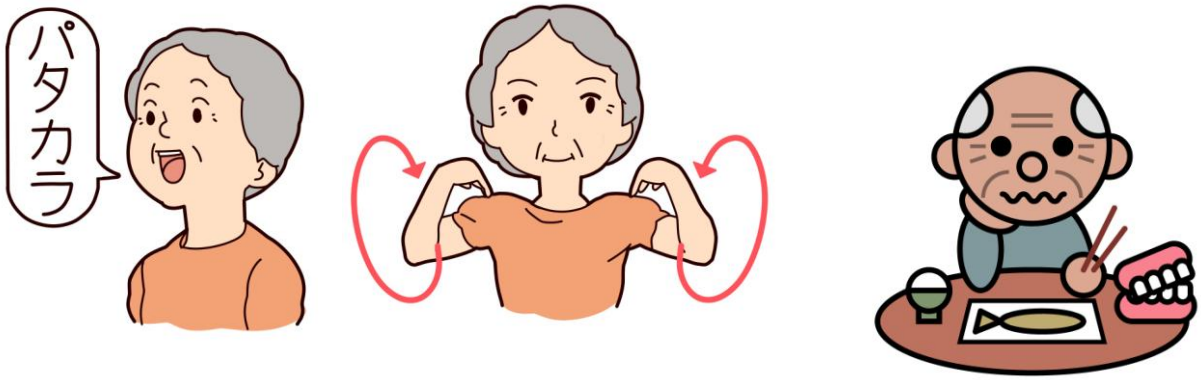
要介護者のお口の状態は良好とは言えないため、口腔ケアや歯科医療が十分に提供されることが望まれます。

障がい者施設との関わりが少ないので、健康教育などで関わって行く必要があります。

今後の取り組み

個人・家庭・地域

・定期的に歯科健診を受けよう
・お口のケア（歯みがき・お口の体操）を毎日しっかり継続しよう
・お口の状態にあった食事をしよう



行　政

・無料訪問歯科健診・口腔ケア実地研修の啓発に努めます
・要介護者の口腔機能向上を図っていきます
・障がい者施設等での健康教育を推進します
・お口のケアなどのよい生活習慣を推進します

指　標

	現状値（H２２年度）	目標値（H２７年度）
無料訪問歯科健診を受ける人の件数（県事業）	２件	増加傾向へ

主要事業

・無料訪問歯科健診（県事業）
・口腔ケア実地研修（県事業）
・訪問歯科相談　　（市）
・特別支援学校・福祉作業所等への歯科健康教室

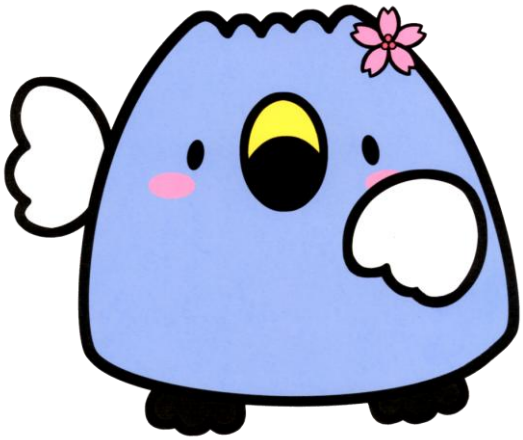
生涯自分の歯で食べられるようにしよう

		1　乳幼児期	2　学童・思春期	3　妊産婦期	4　成人期（青・壮年・高齢）	5　要介護者・障がい者等
目標		むし歯のない子どもを増やそう	正しい知識を身につけ、 むし歯・歯周病を減らそう	むし歯・歯周病を減らそう 生まれてくる子どもの歯をむし歯から守ろう	歯周病を減らそう しっかり噛める歯をもち食事を楽しもう	かかりつけ歯科医院等をもち歯や口の健康を保とう しっかり噛める歯をもち食事を楽しもう
行動目標		・歯磨き・フッ化物の応用、 甘味の適正摂取を習慣化しよう	・定期的に歯科健診を受けて、 セルフケアを継続しよう	・定期的に歯科健診を受けて、 セルフケアを継続しよう	・かかりつけ歯科医院等をもち定期的に歯科健診を受けよう ・歯ブラシだけでなく、デンタルフロス・歯間ブラシを使う習慣をつけよう ・お口のケア（歯磨き・お口の体操）を毎日しっかり継続しよう	・定期的に歯科健診を受けよう ・お口のケア（歯みがき・お口の体操）を毎日しっかり継続しよう ・誤嚥性肺炎を防ごう
食育		・お口の発達段階に合わせた食事を食べさせ、良く噛んで食べる習慣をつけよう	・良く噛んで食べる習慣をつけよう	・バランスのよい食事をとろう	・よく噛んで肥満・糖尿病・がんを防ごう	・お口の状態に合わせた食事をしよう
現状・課題		・１歳６か月児のむし歯のない児の割合は増加傾向にあり、平成２２年度は県の数値を上回った。 ・市の幼児のむし歯は減少しているが、一人平均、有病者率ともに３歳・５歳児では県の平均値を上回る結果となっている。 　しっかり噛める歯を保つためむし歯を減らしていく。 ・フッ化物歯面塗布は対象年齢が上がるにつれて継続して受けていない。	・12歳児の阿賀野市の一人平均むし歯数は新潟県内では３０市町村中１９番目で県平均より多い。 ・阿賀野市内の１２歳児の一人平均むし歯数は学校別で差がある。 ・歯肉炎は学年が進むにつれ増える。 ・歯科健診後治療勧告が出ても治療に行かない児童・生徒が多い。	・プレママプレパパ歯科健診の57%が要治療でありその内２割が歯周疾患に罹患していた。 ・定期的に歯科健診を受けている人の割合は28.6%と健康あがの２１現状値の8.7%と比べ多い。 ・妊娠がわかっても5.2%が喫煙している	・歯の現在歯数は、70歳以上が20.6本で、40歳代頃から減少がみられた。 ・歯や口の悩みを抱えていても、忙しくて時間がない・面倒・お金がかかるのはいやだなどの理由で、歯科健診を受けなかった人は52.6%いた。 ・定期的に歯科健診を受けている人は8.7%と少ない。 ・デンタルフロスの使用割合は9.9%、歯間ブラシの使用割合は18.2%と少ない。 ・フッ化物配合（フッ素入り）歯磨き剤を使用している割合は5.3%と少ない。	・要介護者の多くは口に合わない入歯が多く不満を抱えていた。 ・無料訪問歯科健診・口腔ケア実地研修の認知度が低い。 ・障がい者施設等への関わりが少ない。
今後の取り組み	個人・家庭・地域	・食べたら歯を磨こう ・毎日仕上げ磨きをしよう ・定期的にフッ化物歯面塗布を受けよう ・フッ化物洗口を継続しよう ・フッ化物配合（フッ素入り）歯磨き剤を使おう ・甘味の適正摂取（回数・時間・内容等）に心がけよう ・食事は良く噛んで食べよう ・テレビは消して家族でごはんを心がけよう	・定期的に歯科健診を受けて、セルフケアを継続しよう ・１日３回正しい歯磨きをしよう ・デンタルフロスを使おう ・むし歯になったら早期に治療しよう ・フッ化物洗口を継続しよう ・よく噛んで食べる習慣をつけよう ・甘味の適正摂取（時間・回数・内容等）に心がけよう	・定期的に歯科健診を受けて、セルフケアを継続しよう ・歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ）を使おう ・バランスのとれた食事を心がけよう	・定期的に歯科健診を受けて、セルフケアを継続しよう ・禁煙を心がけ、地域・職場で禁（分）煙しよう ・食事はよく噛んで食べよう	・定期的に歯科健診を受けよう ・お口のケア（歯みがき・お口の体操）を毎日しっかり継続しよう ・お口の状態にあった食事をしよう
	行政	・歯科健診・歯科保健指導の充実を計ります ・フッ化物を応用した歯の健康管理を継続できるように支援します ・よく噛んで食べる習慣を推進します ・仕上げ磨き、甘味の適正摂取など良い生活習慣を推進します ・歯科健診の統計・分析結果を施設に提供します	・むし歯・歯肉炎予防事業を推進します ・歯科健診の統計・分析結果を施設に提供します ・フッ化物を応用した歯質強化で歯の健康管理を支援します ・食べたら歯を磨く・甘味の適正摂取などよい生活習慣を推進します	・妊産婦期の歯科健診・歯科保健指導を実施します ・保護者自身のお口の健康を良好に保つことで、子どものむし歯予防に繋がるように支援します ・歯間部清掃用具の使用など良い生活習慣を推進します ・早産・低出生体重児・歯周病予防のための禁煙を推進します	・成人歯科健診を実施します ・お口の健康チェックを実施します（噛むカのテスト・歯周病のテスト） ・歯周病予防のための禁煙を推進します ・歯間部清掃用具の使用など、よい生活習慣を推進します	・無料訪問歯科健診・口腔ケア実地研修の啓発をします ・要介護者の口腔機能向上を図って行きます ・障がい者施設等での健康教育を推進します ・お口のケア等のよい生活習慣を推進します
指標		・むし歯のない幼児の割合（３歳児） 78.8% → 80.0% ・おやつ１日３回以上の割合（1歳6か月児・3歳児） 21.8% → 減少傾向へ ・毎日仕上げ磨きをしている割合（３歳児） 86.3% → 90.0% ・フッ化物歯面塗布を受けた事がある幼児の割合(1歳児～４歳児) 77.6% → 85.0%	１２歳児一人平均むし歯数 0.82本→0.75本（県平均） 歯肉炎を減らそう Go18.9%→ 減少傾向へ G 1.3%→ 0%	・定期的に歯科健診を受ける人の割合 8.7%→ 30.0% ・デンタルフロスの使用割合 9.9%→ 15.0% ・歯間ブラシの使用割合 18.2%→ 25.0% ・フッ化物配合（フッ素入り）歯磨き剤の使用 5.3%→ 10.0%	・定期的に歯科健診を受ける人の割合 8.7% → 30.0% ・デンタルフロスの使用割合 9.9% → 15.0% ・歯間ブラシの使用割合 18.2% → 25.0% ・フッ化物配合（フッ素入り）歯磨き剤の使用 5.3% → 10.0%	・無料訪問歯科健診を受ける人の割合を増やそう ２件→増加傾向へ
主要事業		・フッ化物歯面塗布（10か月児から年少児） ・１歳児親子歯科健診 ・１歳6か月児歯科健診 ・３歳児歯科健診 ・歯磨き教室 ・お口の体操の推進 ・母と子のよい歯のコンクール	・むし歯予防教室 ・歯肉炎予防教室 ・フッ化物洗口（小・中学校）	・プレママプレパパ教室 ・１歳児親子歯科健診	・成人歯科健診 ・歯やお口の健康チェック（噛むカのテスト・歯周病のテスト） ・いきいき人生よい歯のコンクール	・無料訪問歯科健診（県事業） ・口腔ケア実地研修（県事業） ・訪問歯科相談（市） ・特別支援学校・福祉作業所等への歯科健康教室

第３章　歯の健康を守る指標

１　歯の健康を守るポイント

２　健康指標



歯の健康を守るポイント

ポイント	具体策
セルフケア	・食べたら歯を磨く ・小学校低学年までは仕上げ磨きを行う ・歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ）を使用する
定期歯科健診	・かかりつけ歯科医院等をもつ ・定期的に歯科医院等に受診し歯石除去やセルフケアのアドバイスを受ける ・むし歯や歯周病（歯肉炎・歯周炎）になったら早めに受診する
フッ化物の利用	・定期的なフッ化物歯面塗布を行う　（１０か月児から年少児） ・継続的なフッ化物洗口を行う（年中児から中学校３年生） ・フッ化物配合（フッ素入り）歯磨き剤を使用する
よい生活習慣	・甘味の適正摂取（時間・回数・内容等）に心がける ・バランスのとれた食事を心がける ・食事はよく噛んで食べる ・意識して噛みごたえのあるものを食べる ・「テレビは消して、家族でごはん」を心がける ・「早寝・早起き・朝ごはん」を心がける ・大人から子どもへの口移しや箸やスプーンの共有はしない ・お口の体操を行う ・受動喫煙をなくし、禁煙に心がける

生涯自分の歯で食べられるようにしよう

・ポイント別健康指標

ポイント	健康指標	現状（H２２年度）	目標（H２７年度）
セルフケア	むし歯のない幼児の割合（３歳児）	78.8%	80.0%
	毎日仕上げ磨きをしている割合（３歳児）	86.3%	90.0%
	１２歳児一人平均むし歯数	0.82 本	0.75 本
	歯肉炎（Go・G）の児童・生徒の割合 ・GO（歯周疾患観察者）	18.9%	減少傾向へ
	・G　（歯科医師による精密検査及び歯周治療を必要とする者）	1.3%	0%
	デンタルフロス（歯間部清掃用具）の使用割合	9.9%	15.0%
	歯間ブラシ（歯間部清掃用具）の使用割合	18.2%	25.0%
	歯やお口の悩み事のない人の割合	37.3%	40.0%
定期歯科健診	定期的に歯科健診を受けている人の割合	8.7%	30.0%
	無料訪問歯科健診を受ける人の件数	２件	増加傾向へ
フッ化物の利用	フッ化物歯面塗布を受けたことがある幼児の割合（１歳児から４歳児）	77.6%	85.0%
	フッ化物配合（フッ素入り）歯磨き剤の使用割合	5.3%	10.0%以上
よい生活習慣	おやつ１日３回以上の割合（１歳６か月児・３歳児）	21.8%	減少傾向へ
	１口３０回以上噛んでいる人の割合	2.7%	5.0%

第４章　資料編

１　事業の様子

２　住民の声

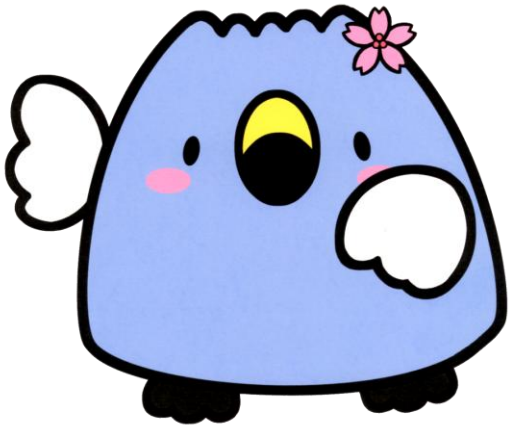
３　お口の体操

４　かみかみメニュー

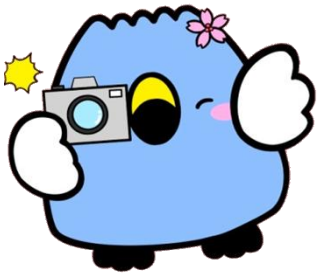
５　食育メッセージ

６　子育てメッセージ

７　健康にいがた２１実行計画＜改定版＞



1　事業の様子



●フッ化物歯面塗布

●幼児歯科健診

●子育て支援センター歯磨き教室

●保育園歯磨き教室

●中学校歯肉炎予防教室

●成人歯科健診

●歯科保健連絡会議

●歯科保健事業打合せ会議

2　住民の声

気になっている事

・冷たいものを食べるとしみる
・物がはさまる・むし歯になっている
・昔に治療した所が気になる
・磨き残しが気になる
・口内炎が出来やすい
・むし歯・歯石があるかないか気になる
・歯みがきによる歯ぐきの　減り具合
・歯並びが気になる

・歯ぐきが下がってきたのが心配
・口臭が気になる
・歯石・歯肉炎が心配
・歯みがきすると血が出る
・歯周病が体に及ぼす影響について
・たまに朝起きると口の中が粘つく

・口をあけると痛みがあり、音がする
・治療費が高い
・時々顎や舌が痛くなる
・歯ぎしり・くいしばりが気になる
・着色が気になる
・歯ブラシがうまく当らないところがある
・矯正中で歯ブラシがうまく出来ない
・親知らずが痛い

・上下総入れ歯で食事の時だけ使用している
・入れ歯を舌で出したり入れたりして口内炎ができやすい
・歯ぐきが痩せて入歯があわない
・入歯が入っているのでにおいが気になる
・新しく入歯を作ったが合わず、食事の時はずして食べている

個人の取り組み

・食後の歯みがきを丁寧にしっかりする
・歯間・歯肉に気をつけて磨く
・歯間ブラシ・フロスを使う
・定期的に歯科医院に受診する
・鏡を使いながら丁寧に磨く

・好き嫌いなく食べる
・カルシウムを多く摂る
・よく噛んで食べる
・固いものを食べ歯を鍛える
・たらだら食べない
・甘いものはなるべく食べない
・バランスの良い食事をする

・歯肉のマッサージをする
・マウスウォッシュを使っている
・キシリトールガムを噛んでいる
・口臭予防にポリデントを使っている
・入歯を清潔にしている
・歯ブラシをこまめに替えている

・歯科医院等で定期的に受診している
・歯科医院で定期的に健診・フッ素塗布をしている
・気になったら早めに歯科医院へ行く

歯科医院等への要望・意見

・歯科医院から定期的にハガキをもらって助かっている
・学校歯科医が協力的で大変ありがたい
・歯を健康に保つための知識を正しく教えて欲しい
・年に数回歯みがきの講習をしてほしい
・歯医者が増えたのでよかった
・予防歯科に力を入れてほしい
・土日の診療体制があるとかかりやすい
・患者が理解しやすいように、ゆっくり解りやすい言葉で説明してほしい
・より自然な入歯を開発してほしい
・保護者が子どもの歯にもっと関心を持つような指導する機会を増やしてほしい
・住民にとって身近な存在になるような歯科医療を行ってほしい
・医療費が安くなるといい
・保険適応範囲を増やしてほしい
・矯正が安く出来るといい
・もっと各歯科医院の診療方針等の情報があればいい
・治療の回数がかかるのがつらい
・痛くないそしてこわくない治療がいい
・子どもがいるとなかなか歯科医院へ行けない
・寝たきりなのでむし歯や入歯が合わなくなったとき、家に往診してほしい
・寝たきりだがこのままでも食べられるし連れていくのが大変なので行けない
・訪問歯科健診の制度はありがたい
・定期的健診の案内等があると、通院するのが習慣づけられると思います

行政への要望・意見

・むし歯予防教室を全学年で行ってほしい
・フッ素塗布・フッ素洗口は続けてほしい
・歯周炎の怖さをもっと指導してほしい
・総合健診の歯科健診は続けてほしい
・歯科保健の現状と対策をどんどん発信してほしい
・市民との距離が近くなるようにしてほしい
・歯ブラシとデンタルフロスをセットにした磨き方を推進してほしい
・歯によいレシピを教えてほしい
・子どもが怖がらないように楽しみながら歯科に興味がわくような機会を設けてほしい
・歯も含めた全身の健康フェアを企画してほしい、祖父母の口腔保健教室をしてほしい
・市役所が住民にとって身近な行政機関なので、歯科医療への興味を持たせるようにポスターなどの掲示物で認知度を上げる
・良い生活習慣のついている生徒はむし歯がない、歯の生え始め、お腹の中から働きがけが大切
・歯科保健については家庭生活が影響するので、行政から家庭への働きがけを十分にしてほしい
・発達障害もしくはその傾向にある子は歯科衛生が苦手な事が多いので、保護者支援があると、歯磨きの習慣等も母子ともに気持ちがよくスムーズにできる
・もう少し親子歯科健診を増やしてほしい
・１歳からの定期的なフッ素はとてもよい
・無料歯科健診の機会を増やしてほしい
・口に対する講演会をやってほしい
・土曜・日曜日・祝日など幅広く歯科健診を行ってほしい
・不要な入歯回収
・デイサービスやショートステイ中に歯科健診をしてほしい

これから生まれてくる子どもにできること

プレママプレパパ教室（４０名）

・むし歯菌をうつさないよう、口うつしで食べさせない
・砂糖の多い飲み物・炭酸飲料を控える
・カルシウムの摂取
・食べたら歯磨きをするようにする
・フッ素を塗るようにしたい
・歯磨きの徹底、定期歯科健診を受ける
・チョコレートなどスナック菓子などあまり食べさせない
・定期的にフッ素塗布をする
・栄養をしっかり取って子どものためにも歯について考える
・子どもと一緒に歯を大切にしていく

子どものために頑張ること

１歳児親子歯科健診に参加した母・祖母（２９人）

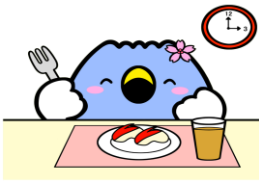
・食後には必ず歯磨きをさせる
・仕上げ磨きや歯磨きの習慣を身につける
・定期的に受診する
・食べ物に注意したいと思います
・おやつ・食事の時間を決め、だらだら食べさせない
・あめやチョコなどあまり食べさせないようにする
・毎日の歯磨きとフッ素塗布をしっかりやる
・むし歯がないか注意してみておく
・水をよく飲ませる

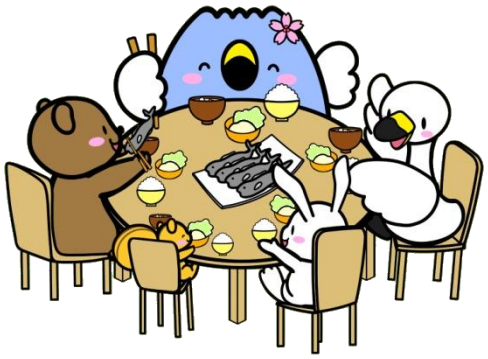
保育士・養護教諭の取り組み（２９名）

・給食後の歯みがきの実践と継続的な指導（個別指導含む）
・歯みがき教室の実践継続　・学級指導（歯科保健指導）の時間の確保
・受診勧奨の実施継続　（歯科受診率、処置率を上げる）
・保護者への啓発（お便り　保護者会時）
・地域と連携した歯科保健教育
・フッ化物洗口
・校内のむし歯予防週間では校内独自の活動を計画的に実施していかなければならない
・歯の健診結果を保護者に伝え意識を高める
・栄養士より給食指導をしてもらう
・子どもたちに「歯の大切さ」を伝える絵本や話を聞かせ、子どもたちにも自覚が生まれるよう指導していく
・歯に必要な栄養を取ること食事面からの指導が大切

食育ネットワーク委員の取り組み（１６名）

・カルシウムを意識したおかずやおやつに心がけている
・食べる楽しみ美味しく食べられる嬉しさ、食べることによって繋がる健康、その入り口が口なので歯の大切さを伝える
・食育メッセージを広げ歯のために食事の大切さを伝える
・食材、食品を選ぶ上での歯科保健との繋がりを組み入れていく
・歯に良い食品について広く知ってもらうよう働きかけをする
・よく「噛む」ことの効用について子どもたちに伝えている
・好き嫌いなく食事をする





食推の立場で出来ること

食生活改善推進委員さんアンケート（３７名）

・歯に良い食べ物の料理
・噛むことの大切さを再認識できるようにする
・歯に良い料理、カルシウムを多く含む料理等、地域の伝達講習で伝えたい
・栄養のバランス、カルシウムを多く取り入れた食事を作り、固いものを摂り、噛む力をつける指導をしてもらう
・歯は年をとれば弱くなっていくのでいつも口の中をきれいにしておきたい。
・栄養教室でやったことを地区で行うといいと思う
・幼児食講習等でむし歯を作らない子育てを推進する
・幼少からの歯みがきの大切さを教えること、歯を丈夫にする食事の献立を考える
・子どもにカルシウムや固いものを食べさせるための料理を作る
・歯を丈夫にする食材での料理方法を広めていくこと
・食事・歯みがき・健診
・特に寝る前によく磨くこと
・お口の健康が全身疾患のもとになると新聞にかいてあり、その事も伝えられたらと思います
・よく噛むこと・歯間ブラシ等でケアする
・口腔内の健康を保つこと
・うがいを何回もやる
・カルシウムをよく摂るような献立のＰＲ
・歯にいい食事を摂るための調理実習を行う
・子どもたちに歯の大切さを伝える
・地区活動の際チラシ等で配布する

口腔機能向上ため行っている事

介護サービス職員さんに対するアンケート（２７名）

・お口の体操やマッサージ、入所者の咀嚼、嚥下機能に合わせた食事の提供
・食後のうがい、ブラッシングの施行
・食後の口腔ケア
・毎食後の口腔ケアと状態把握
・普段、口数が少ない方に対して、声をかけ発語を促す
・食前の唾液腺マッサージを行う
・職員による仕上げ磨き

・お口の運動（早口言葉や日常の会話）や飲み込み良くするよう働きかけている
・歯肉のマッサージ
・全介助の方には口腔ケアスポンジ、舌ブラシ、ガーゼなどを使用している
・不具合や本人の訴えに対して、口腔担当者の指示を仰いでいる
・摂食時によく観察し食事形態が合っているかどうか、口腔内残査の形態をしっかり確認する

歯科医師の立場でできること

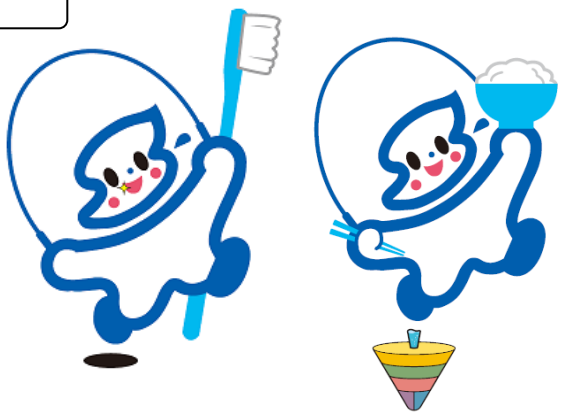
幼児歯科健診見学実習の日本歯科大学学生さんに聞きました（２１名）

・幼少期よりフッ素塗布や歯列矯正など歯科疾患を予防することのできる治療を啓発する
・歯科医院でも積極的な指導や住民が気軽に参加できるような講演を行う
・定期的な歯科の受診とその宣伝
・定期的なフッ素塗布、ブラッシング指導
・歯を磨かないとどうなってしまうかが分かるポスターを貼ってモチベーションの向上をはかる
・歯の重要性についての意識付け
・自分の歯で物を食べることが、どれだけ重要かについて説明する
・口から食べる事の重要性と歯の喪失と咀嚼能率の低下を周知する
・無料でフッ素塗布を行い、デンタルフロスも無料配布する
・地域のむし歯の人を調査して数字で目に見えるようにする

３お口の体操

をやってみよう！

お口の体操をすると・・・



- 飲み込むときに、むせなくなる
- 唾液の分泌が良くなる
- 口の中に食べかすが残らない
- はっきりした言葉で話すことができる
- 表情が豊かになる

手や足と同じように、お口にも、

リハビリ体操が必要です。

お食事の前に、

チャレンジしてみましょう！！

ご存知ですか？

新潟県は子どものむし歯が
日本一少ない！

0．75本

（12 歳児の一人平均むし歯数）

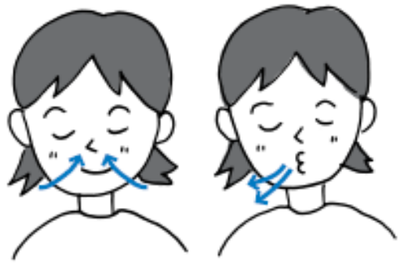
「平成 22 年歯科疾患実態調査」

「平成 22 年学校保健統計調査」より

生活習慣病予防のために
かむことは『ひとがすき』

お口の体操

①深呼吸



鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて、
口をすぼめて吐く

②首の運動

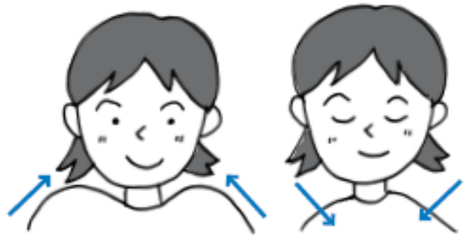
1）左右を向く
左→正面→右→正面

2）左右に傾ける
左→正面→右→正面

3）上下を向く
下→正面→上→正面

4）回す
左回り→右回り

③肩の運動



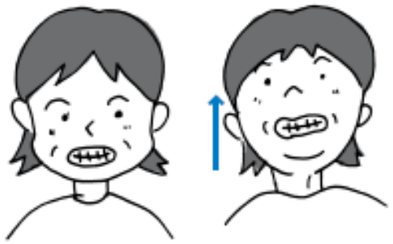
1）ゆっくり上げ、ストンと下ろす
2）腕を回す　前回し→後回し

④頬の運動

1）片方ずつ頬を膨らませる
左→右

2）両方を膨らませて両手をあて、
ぷっとつぶす

⑤顔の運動



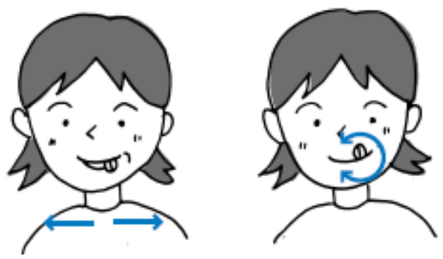
1）口を尖らせて「ウー」
2）口を横に広げて「イー」

3）上を向いて口を横に
広げて「イー」

⑥耳下腺マッサージ

両手を頬にあて、ゆっくり円を書くように
マッサージ　前回し→後回し

⑦舌の運動



1）前に出す
2）左右に動かす

3）唇をゆっくりなめる

⑧発音

大きな声で、ゆっくりと口や舌を動かす
「パ」「タ」「カ」「ラ」「パンダのたからもの」

早口言葉あそびも
お口の体操になるよ！

●あおまきがみ　あかまきがみ　きまきがみ

●なまむぎ　なまごめ　なまたまご

●このたけがきに　たけたてかけたのは
たけかけたかったから　たけたてかけた

4．かみかみメニュー

（市内の園・学校で提供している献立）

大豆とポテトのカレー揚げ（4人分）

じゃがいも		２００g
大豆水煮		６０ｇ
小女子		１２ｇ
かたくり粉		５ｇ
小麦粉		５ｇ
塩		0.6ｇ
カレー粉		１ｇ
揚げ油		適宜
Ⓐ	しょう油	小さじ1
	三温糖(砂糖も可)	小さじ1
	酒	大さじ1/2
	みりん	４ｇ
	カレー粉	0.8ｇ
	固形コンソメ	1.2ｇ

① 片栗粉・小麦粉・塩・カレー粉をあわせておく。
② 小女子に熱湯をかける。
③ 水分を拭き取り大豆と小女子を①にまぶして油で揚げる。
④ じゃがいもは 1.5cm の角切りにして、水にさらし、水気を切って素揚げにする。
⑤ 厚手の鍋かフライパンにⒶの調味料を煮立たせ②と③をからめる。

(1 人分)エネルギー105ｋcal、
カルシウム 0.7ｍｇ、塩分 0.4ｇ

ポークビーンズ（4人分）

大豆水煮		８０ｇ
豚ひき肉		６０ｇ
	豚レバー	２０ｇ
	揚げ油	適宜
玉ねぎ		１２０ｇ
じゃがいも		８０ｇ
人参		４０ｇ
マッシュルーム（缶）		２８ｇ
サラダ油		小さじ1
Ⓐ	トマトホール缶	６０ｇ
	トマトケチャップ	大さじ2
	塩	0.8ｇ
	こしょう	少々
	三温糖(砂糖も可)	大さじ1/2
	水	１２０ｍｌ
グリンピース（冷凍）		１２ｇ

ポークビーンズ

① 豚レバーは小さな角切りにし空揚げする。
② 人参は１cm の角切り、玉ねぎは 1.5cm の四角く切り、じゃがいもは 1.5cm の角切りにする。
③ マッシュルームは大きいものは刻む。トマトホールも同様に刻む。
④ 鍋に油を入れ、②と豚ひき肉を炒める。大豆水煮、①、③とⒶを入れ、初めは強火で煮立ったら弱火で３０分位煮込む。
⑤ 熱湯をかけ解凍したグリンピースを加える。

※レバーはミンチ状を使用しても良い。
（油には揚げないで豚挽き肉と一緒に炒める。）
鶏レバーも食べやすい。

(1 人分)エネルギー１２８ｋcal、
カルシウム３５ｍｇ、塩分 0.9ｇ

切り干し大根の煮物（4人分）

切り干し大根		２０ｇ
人参		２０ｇ
干し椎茸		３枚
さやいんげん		２０ｇ
ちくわ		２０ｇ
しらたき		６０ｇ
サラダ油		小さじ1
Ⓐ	三温糖(砂糖も可)	４ｇ
	みりん	小さじ1/2
	塩	0.2ｇ
	しょう油	小さじ2強
だし汁（椎茸の戻し汁含む）		８０ｍｌ

(1 人分)エネルギー７４ｋcal
カルシウム６１ｍｇ、塩分 0.9ｇ

① 切干大根は水でよく戻し、食べやすい長さに切っておく。
② ①を茹で、水気をよく絞っておく。
③ 人参は千切り、干し椎茸は戻して千切り、ちくわは半月切り、しらたきは適当な長さに切り茹でてあく抜きをする。
④ さやいんげんは斜め切りにして茹でる。
⑤ 鍋にサラダ油を熱し、②と③を炒める。
⑥ だし汁を加えⒶの調味料を加えて、煮汁がなくなったら、さやえんどうを最後に加える。

※さやえんどうが手に入らないときは、
枝豆・小松菜・グリンピースなども OK。

豆みそ（4人分）

大豆		２８ｇ
かたくり粉		２０ｇ
揚げ油		適宜
Ⓐ	みそ	１２ｇ
	三温糖(砂糖も可)	１２ｇ
	みりん	小さじ1

(1 人分)エネルギー７６ｋcal
カルシウム２１ｍｇ、塩分 0.4ｇ

① 大豆は一晩水に漬けて置く。
② 水気を拭き取り、片栗粉をまぶして160℃の油で１５分くらいじっくりと揚げる。
③ Ⓐの調味料を鍋に入れて火にかける。
④ ②の大豆を③と混ぜる。

※味噌に「ゆず」や「ラー油」など入れても美味しいです。

きなこ豆（4人分）

大豆水煮		８０ｇ
三温糖(砂糖も可)		２４ｇ
水		小さじ1
きな粉		２４ｇ

(1 人分)エネルギー７７ｋcal
カルシウム３１ｍｇ、塩分 0.1ｇ

① 三温糖と水を火にかけてふつふつしてきたら、大豆の水煮を加える。
② ①の糖液が茶色になるまで加熱する。
③ きなこをバットに広げ、②の豆にまぶす。

阿賀野市の食育を進める
「4つの目標」と「食育メッセージ」

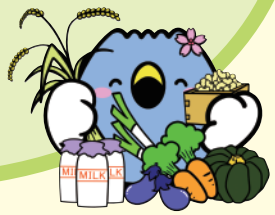
1. 食に関する知識の習得と健全な食習慣の実践

●朝ごはん！あなたの体の目覚まし時計

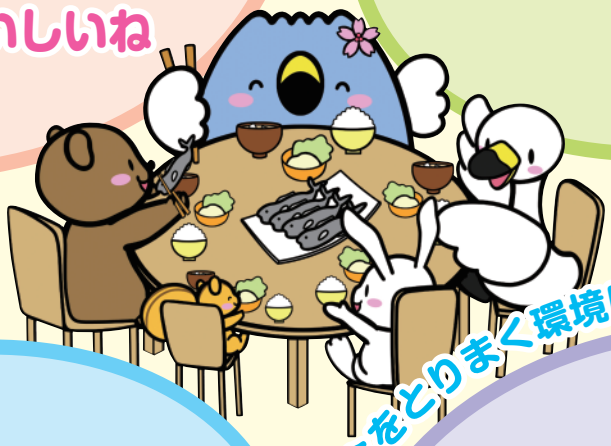
●よくかんで　みんなで食べるとおいしいね

2. 安心・安全な農畜産物の生産と地産地消の推進

●地産地消 阿賀野の恵み 米・大豆・牛乳・野菜



阿賀野市
イメージキャラクター
「ごずっちょ」



3. 食文化の伝承と発展

●伝えよう旬！親から子どもに我が家の味

●作ってますか？食べてますか？郷土料理

4. 食をとりまく環境問題への取組

●持ち歩こう エコバッグ

●もったいない 上手に料理 ゴミ減量

「食育」ってなぁに？（食育基本法より）

❶生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの

❷様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実践することができる人間を育てること

平成21年3月に「阿賀野市食育推進計画」を策定しました。
詳しくは阿賀野市ホームページをご覧ください。
（ホームページアドレス http://www.city.agano.niigata.jp/）

問い合わせ先　阿賀野市健康推進課 健康づくり係
☎0250-62-2510

毎月19日（いく）は食育の日 毎年6月は食育月間

阿賀野市 子育てメッセージ

阿賀野市では、すべての子どもたちの
元気ですこやかな成長・発達を願って、
子育てで大事にしたいポイントをメッセージにしました。
子どもと向き合い、子育てを楽しみながら、
子どもの育つ力を支援しましょう。

乳児期

- ＊目と目を見つめてぴったり抱っこ、おんぶでぬくもり伝えよう。
- ＊母乳で育てよう、作ろう離乳食。
- ＊子どものリズムで早寝・早起き。
- ＊夫婦で一緒に子育てしよう。
- ＊悩んだらまわりの人にSOS、みんなで子育て見守ろう。

幼児期

- ＊目を見てお話、子どもの話をゆったり聞こう。
- ＊一緒に遊び、しっかり抱っこ。
- ＊しっかり食べて、いっぱい遊び、早寝・早起き。
- ＊テレビは消して、家族でごはん。
- ＊一人で抱えず、みんなで子育て。

学童期

- ＊早寝・早起き・朝ごはん。
- ＊テレビ・ゲームは時間を決めて。
- ＊みんなであいさつ、「おはよう」「ありがとう」。
- ＊一人一つはお手伝い。
- ＊家族で食事、みんなで会話。

思春期

- ＊週末は、家族そろって食事と会話を楽しもう。
- ＊子どもに「あなたが大事」とことばで伝えよう。
- ＊今だからこそ、1日1回子どもをほめよう。
- ＊持ち物、友達関係のルールをつくろう。
- ＊子育てのわからないことは、学校・ご近所・先輩に聞いて、自信をもって子どもに対応しよう。

阿賀野市役所 健康推進課 TEL62-2510

歯科疾患

重点目標１　子どものむし歯の減少

重点目標２　８０２０達成者の増加

重点目標３　歯と口の健康を保つ３つのＦを実践する。

評価指標	策定時値(H12)	現状値(H18)	目標値(H24)
12歳児（中学1年）の一人平均むし歯数	1.8本	0.99本	0.8本以下
全ての歯が健康な12歳児（中学1年）の割合	41.0%	62.1%	73%

★目標達成のために必要な取組

市町村・学校は
- 地域の状況把握と評価
- 学校等におけるフッ化物洗口の実施
- 望ましい食習慣等に関する健康教育
- 広報誌やイベント等を活用した啓発

関係団体は
- 歯科医師会等による市町村への働きかけ・技術支援の強化
- 栄養士会や食生活改善推進委員協議会等による、食育推進を通じた望ましい食習慣の啓発
- 歯科保健協会による啓発資料の作成

県は
- 県地域機関による地域の状況把握・評価及び市町村への技術支援の強化
- 市町村や学校職員等を対象とした研修会の実施
- マスメディアやホームページ等を活用した啓発

～ 8020（ハチマルニイマル）とは ～

「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という、平成元年に厚生労働省と日本歯科医師会が提唱した運動です。

●　８０２０実現のメリット

- 20 本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛むことができます。
- 充実した食生活や楽しい会話を実現し、生活の質（QOL）を向上します。
- 高齢期での満足度の高い生活を実現し、健康寿命の延伸につながります。

●　８０２０を達成するには？

- 歯を失う原因である**「むし歯」**と**「歯周病」**を予防することが大切です。

■歯を失う原因

●　子どものむし歯予防は８０２０の第一歩

- むし歯は小児期に発生しやすく、その後も再発を繰り返し、歯が失われる原因となります。子どものむし歯予防の徹底が、長い目でみれば８０２０達成につながります。

阿賀野市歯科保健計画

新潟県阿賀野市　　健康推進課
〒959-2092　　阿賀野市岡山町１０番１５号
ＴＥＬ　0250-62-2510　ＦＡＸ0250-62-2513