

第5章 歯・口腔の健康づくり

(北九州市歯科口腔保健推進計画)

1 歯科口腔保健推進計画について

(1) 計画策定の趣旨

生涯にわたって健康で質の高い生活を営むためには、歯・口腔の健康が不可欠であり、歯科疾患の予防や口腔機能の維持・向上等の歯科口腔保健に関する施策について、ライフコースに沿って切れ目なく取り組むことが重要です。

国において、平成25年に「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項(第1次)」が開始され、北九州市では、平成30年3月に策定した「第二次北九州市健康づくり推進プラン」に包含する形で、市の歯科口腔保健施策を総合的かつ計画的に推進する「歯科口腔保健推進計画」を策定し、様々な取組みを進めてきました。

現行計画が令和5年で終了することから、これに続く新たな計画を策定し、全ての市民が健康で質の高い生活を営む基盤となる歯科口腔保健の実現を図ります。

(2) 計画の期間

令和6年度～令和11年度(6年間)

※第三次北九州市健康づくり推進プランと同様

(3) 計画の推進体制

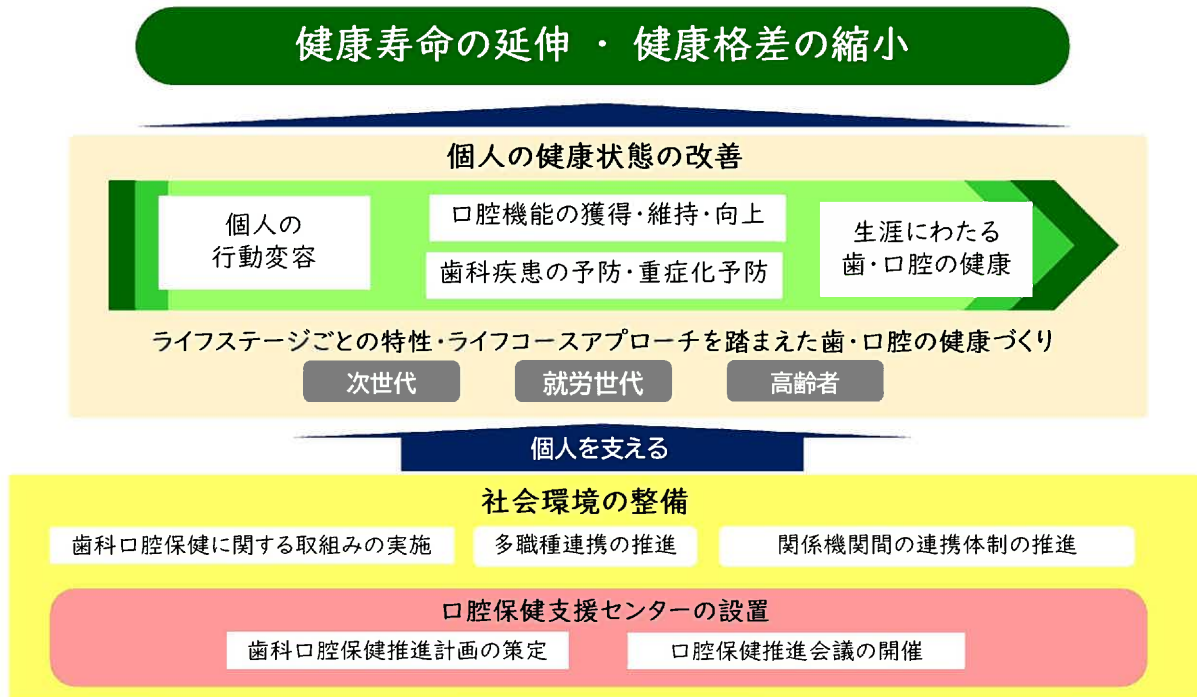
市民の歯・口腔の健康づくりを進めるための拠点として、平成26年6月に「口腔保健支援センター」を設置し、関係機関・団体と連携しながら、北九州市の状況に応じた歯科口腔保健施策を推進しています。

また、保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育その他の関係者で構成される「北九州市口腔保健推進会議」において、北九州市の歯科口腔保健の課題や取組みを共有し、施策等に関する意見交換を行うほか、地域保健に従事する歯科衛生士、保健師、栄養士等を対象に研修を実施し、資質の向上を図ります。

(4) 目指す姿

健康づくり推進プランが目指す「健康寿命の延伸及び健康格差の縮小」を大目標として、歯科口腔保健の推進に関するグランドデザイン(図22)に沿って計画を推進し、適切な食生活の実現や社会生活等の質の向上と、歯・口腔の健康が関わる疾病の予防・重症化予防を目指します。

【図22 歯科口腔保健の推進に関するグランドデザイン】



2 歯科口腔保健に関する施策

(1) 生涯を通じた歯科口腔保健の推進

生涯を通じた歯科口腔保健を推進するため、各ライフステージの特性及び次のライフステージへの影響を踏まえた施策を切れ目なく実施します。

特に、定期的な歯科健診の受診や、治療だけでなく継続的な歯・口腔の健康管理を行う「かかりつけ歯科医」を持つことについては、すべてのライフステージを対象に、様々な機会を通じて啓発を行います。

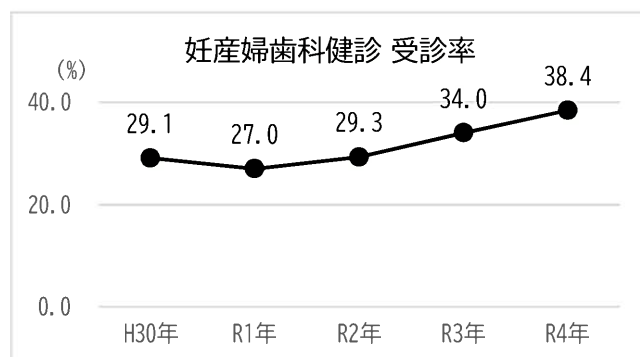
(2) ライフステージごとの現状と課題及び施策の方向性

妊娠・出産期（マイナス1歳）

妊娠中はホルモンバランス等の生理的変化や、つわりの影響等による不規則な食事、口腔清掃の不徹底等によって、むし歯や歯周病になりやすい傾向にあります。妊娠中に歯周病を有していると、早産や低体重児出産のリスクが高まることが指摘されています。

〈現状と課題〉

妊産婦歯科健診の受診率は順調に増加していますが、生まれてくる子どものためにも、更なる受診率の向上を図る必要があります。



【出所】北九州市健康推進課歯科健診関連データ

〈施策の方向性〉

妊娠中から産後1年以内の妊産婦を対象に歯科健診を実施し、歯科疾患の予防や早期発見、早期治療につながるよう努めます。また、安定期(妊娠16週頃～)に入るタイミングで、母子手帳アプリを通じて受診勧奨・情報提供を行い、更なる受診率の向上を図ります。

適切な口腔清掃の実施や歯科受診を促進するため、マタニティ教室における歯科保健指導等を通じて、妊産婦や生まれてくる子どもの歯・口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発を図ります。

[関連指標]

○ 妊産婦歯科健診受診率の増加 38.4%(R4)→46%(R9)

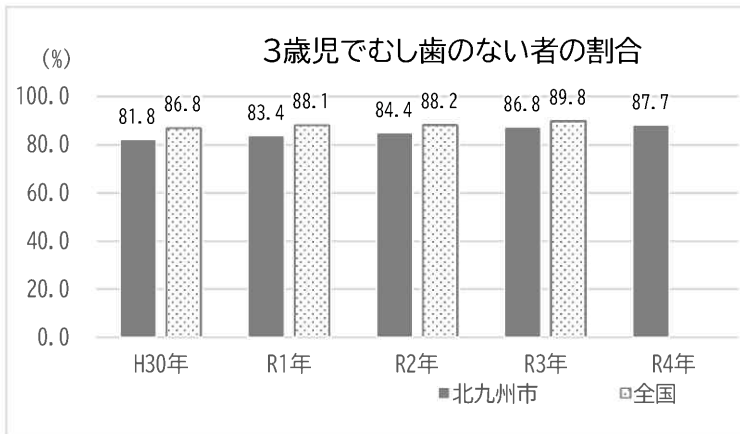
乳幼児期（0～5歳）

生後6か月から1歳頃に乳歯が生え始め、離乳に従って、話す、食べるといった口腔機能を獲得していく重要な時期です。一方で、砂糖等を含む飲食物を頻回に摂取することにより、むし歯が発生しやすくなる時期でもあります。

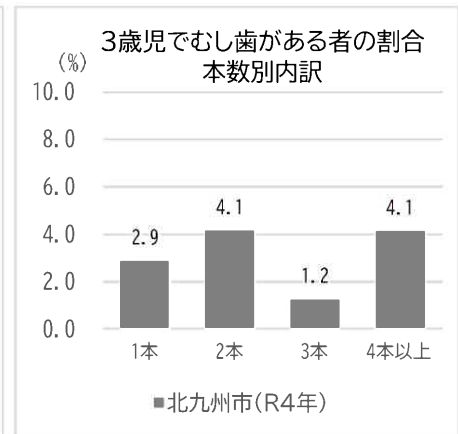
〈現状と課題〉

北九州市のむし歯のない3歳児の割合は増加傾向にあるものの、全国平均を下回る状況が続いており、更なるむし歯予防の取組みが必要です。

また、育児環境等の影響により、多くのむし歯を持つ子どもの存在が指摘されており、健康格差の縮小に向けた対策が求められています。



【出所】北九州市：健康推進課歯科健診関連データ、全国：地域保健・健康増進事業報告
※R4地域保健・健康増進事業報告はR6年3月時点で未公表



【出所】北九州市：健康推進課歯科健診関連データ

〈施策の方向性〉

1歳6か月児及び3歳児歯科健康診査にあわせてフッ化物塗布を実施し、乳歯の萌出時期における効果的なむし歯予防を図るとともに、未受診者に対するハガキの送付や、母子手帳アプリでの対象年(月)齢ごとの情報提供等による受診勧奨を行うことで、受診率の向上を図ります。

市内の保育所及び幼稚園において4・5歳児歯科検診を実施し、就学前の児童の歯科健診受診の機会を確保します。

正しい食習慣や歯みがき習慣、定期的な歯科受診、フッ化物の利用等、適切な歯科保健行動の定着を図るため、保育所、子ども食堂等における歯みがき指導や講話等を実施します。

〔関連指標〕

- 歯科健康診査受診率の増加

1歳6か月児	75.3%(R4)→84%(R9)
3歳児	67.9%(R4)→79%(R9)
- 3歳児でむし歯のない者の割合の増加

	87.7%(R4)→92%(R9)
--	-------------------
- 3歳児で4本以上のむし歯を有する者の割合の減少

	4.1%(R4)→2%(R9)
--	-----------------

学齡期・青年期（6～18歳）

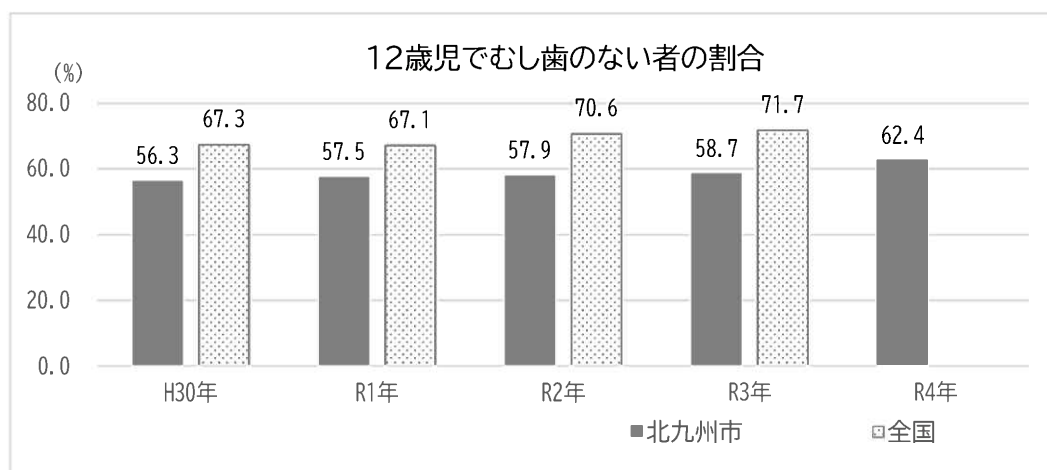
6歳から12歳頃にかけて、乳歯が永久歯に生え変わりますが、生えはじめの歯は組織が未熟であり、むし歯が発生しやすい状況にあります。むし歯は自然治癒せず、永久歯は生え変わらないことから、この時期のむし歯予防は特に重要です。

また、思春期以降はホルモンバランスの変化や生活習慣の乱れによって、むし歯や歯周病になりやすい傾向にあります。

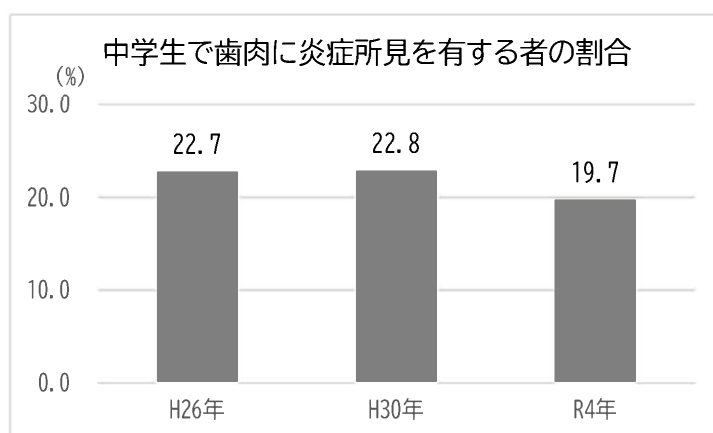
〈現状と課題〉

北九州市のむし歯のない12歳児の割合は増加傾向にあるものの、全国平均を下回る状況が続いており、学齡期のむし歯予防について対策の強化が必要です。

中学生で歯肉（歯ぐき）に炎症所見を有する者の割合は減少傾向にあるものの、その後のライフステージを見据え、若い世代の歯周病予防に対する意識の啓発が重要です。



【出所】北九州市：学校保健課学校歯科検診関連データ、全国：学校保健統計調査



【出所】北九州市学校保健課学校歯科保健調査関連データ

〈施策の方向性〉

北九州市内の小学校における集団フッ化物洗口や、特別支援学校小学部におけるフッ化物塗布の実施により、歯の生え変わりの時期における効果的なむし歯予防を図ります。

生涯にわたる適切な生活習慣の定着を促進するため、市内の小学校や子ども食堂等における歯みがき指導や講話の実施により、歯・口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発を図ります。

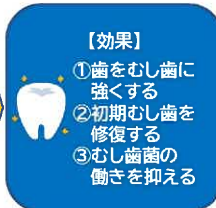
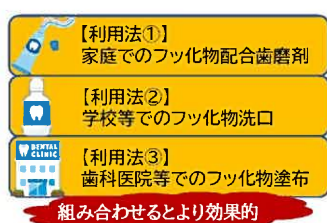
[関連指標]

- 中学生における歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少 19.7%(R4)→18.6%(R8)
- 12歳児でむし歯のない者の割合の増加 62.4%(R4)→67.9%(R8)

トピックス 21

フッ化物ってなあに？

～世界が薦める予防法でむし歯を防ごう！～



「フッ化物」とは「フッ素」を含む物質の総称です。フッ素は自然界に広く存在し、すべての動植物やほとんどの食べ物・飲み物にも含まれています。また、フッ素には優れたむし歯予防効果があり、生活の中でフッ化物を利用することで、効果的にむし歯が予防できます。

フッ化物を使ったむし歯予防の方法にはいくつか種類がありますが、いずれも有効性と安全性が確認されており、長年、世界中で利用されています。

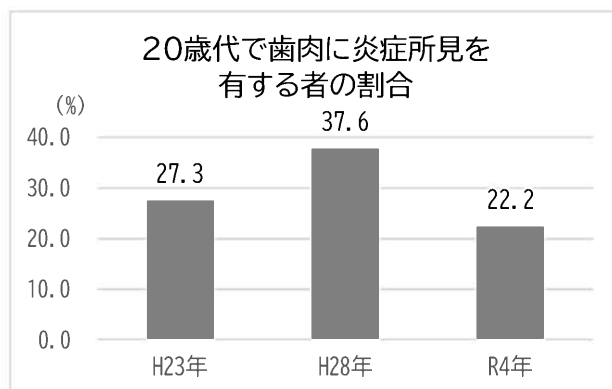
▲フッ化物を使ったむし歯予防

成人期（19～39歳）

進学や就職に伴って生活習慣が変化しやすいとともに、定期的な歯科健診を受診する機会も減って、歯・口腔のケアを怠りがちな時期であり、歯周病が増加する傾向にあります。

〈現状と課題〉

北九州市の20歳代で歯肉に炎症所見を有する者の割合は減少傾向にあるものの、年代が上がるに従って歯周病を持つ者は増える傾向にあるため、20～30代における予防が重要であり、対策の強化が必要です。



【出所】北九州市健康推進課健康づくり実態調査関連データ

〈施策の方向性〉

1歳6か月児歯科健康診査受診者の保護者を対象とした親子歯科健診を実施し、歯科疾患の予防や早期発見、早期治療につながるよう取り組みます。

正しい歯みがき等のセルフケアと、歯科医院における健診や歯石除去等のプロフェッショナルケアの両立や、「かかりつけ歯科医」を持つこと等について、職域を通じたリーフレットの配布等により普及啓発を図ります。

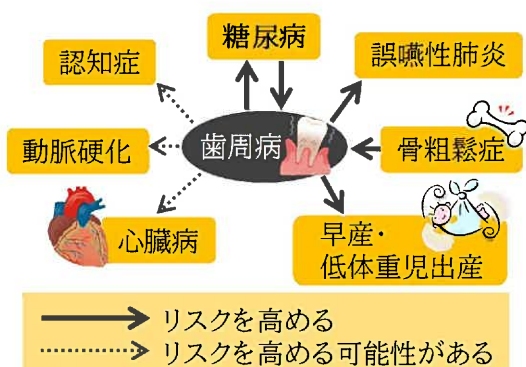
[関連指標]

- 20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少 22.2%(R4)→14%(R10)
- 19歳以上における過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合の増加 46.8%(R4)→50%(R10)
- 19歳以上における歯周病と糖尿病の関係を知っている者の割合の増加 32.6%(R4)→50%(R10)

トピックス 22

若くても油断大敵！30代の約半数が歯周病

～年1回以上は歯科を受診しましょう～



▲歯周病は様々な全身疾患と関連しています

■歯周病ってどんな病気？

歯周病とは、歯と歯ぐきの隙間にたまった歯垢(プラーク)の中の細菌によって、歯を支える周りの組織(歯ぐきや骨など)が破壊されていく病気で、多くの成人がかかっていると言われています。

初期は痛みを感じないため、気づかないまま進行していることが多く、気づいた時にはかなり進行していることも…。重症化すると歯を失ったり、全身の健康にも影響を与える怖い病気です。

■歯周病の予防には定期的な歯科受診を！

予防には、毎日の歯みがきや歯科医院で行う定期的な歯石除去等が有効です。年に1回以上は、お口をチェックしてもらい、予防や早期発見・早期治療に努めましょう。

壮年期（40～64歳）

仕事や介護等の影響でセルフケアや歯科受診がおろそかになったり、糖尿病等の生活習慣病を持つ者が増えたり等で、進行した歯周病を持つ者が増加する傾向にあります。歯周病が進行すると歯を失うリスクが高まるほか、全身の健康に様々な影響を与えます。

〈現状と課題〉

北九州市の40歳及び60歳で進行した歯周病を有する者の割合は、ともに減少傾向にあります。未だ5割を超える状況が続いています。

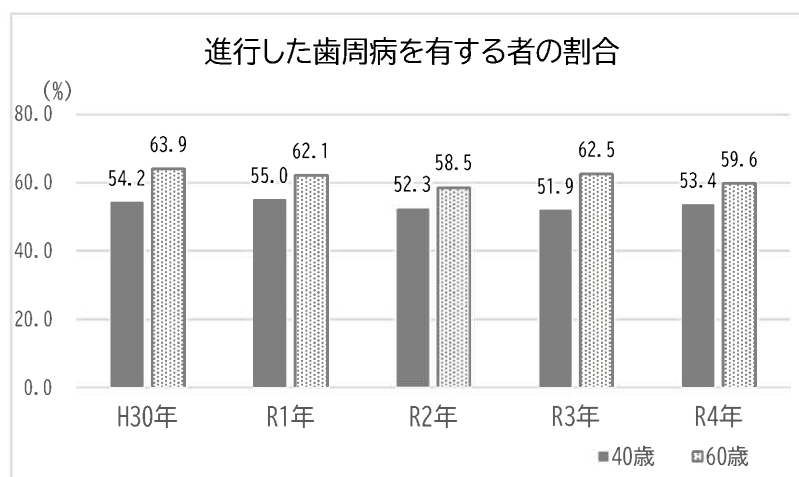
また、歯周病検診受診率は微増しているものの、依然として1割に満たない状況であり、40歳以上で歯周病と糖尿病の関係を知っている者の割合は増加傾向にあるものの、3割程度にとどまっています。

歯周病の初期は痛み等の自覚症状が乏しく、気づかないまま進行しやすいため、重症化の予防には検診による早期発見が重要です。全身疾患との関連を含めた正しい知識の普及啓発等により、更なる受診率の向上を図る必要があります。

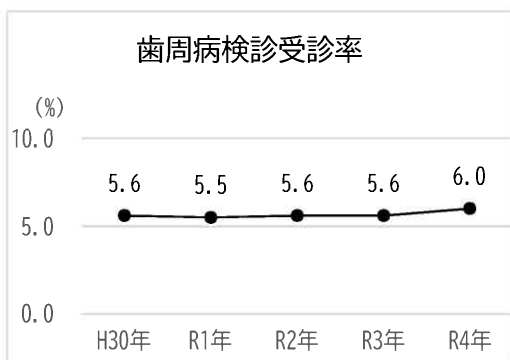
〈施策の方向性〉

40歳、50歳、60歳及び70歳の市民を対象に歯周病検診を実施し、歯周病の早期発見、早期治療につながるよう取り組みます。また、検診対象者へ受診券ハガキを送付することで、受診率の向上を図ります。

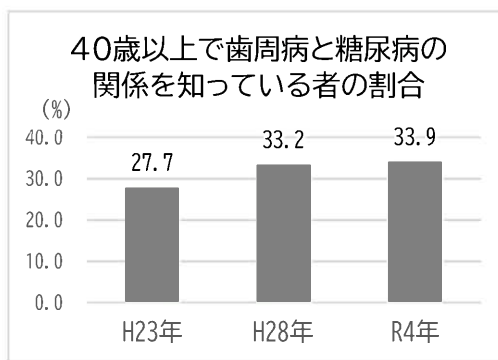
区役所や市民センター等で開催される健康教室等において、歯科医師や歯科衛生士による講話や歯科保健指導を実施し、歯周病に関する正しい知識の普及啓発を図ります。



【出所】北九州市健康推進課歯科検診関連データ



【出所】北九州市健康推進課歯科検診関連データ



【出所】北九州市健康推進課健康づくり実態調査関連データ

[関連指標]

- 歯周病検診受診率の増加(40、50、60、70歳の合計) 6%(R4)→10%(R9)
- 歯周炎を有する者の割合の減少
 - 40歳：53.4%(R4)→48.5%(R9)
 - 60歳：59.6%(R4)→52%(R9)
- 未処置歯のある者の割合の減少
 - 40歳：35.7%(R4)→34%(R9)
 - 60歳：26.2%(R4)→18%(R9)
- 40歳以上における自分の歯が19歯以下の者の割合の減少
 - 19.9%(R4)→11%(R10)
- 50歳以上における咀嚼良好者の割合の増加 65.8%(R4)→80%(R10)
- 60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加 74.1%(R4)→87%(R10)
- かかりつけ歯科医がいる者の割合の増加(40～64歳) 69.0%(R4)→74%(R9)

高齢期(65歳以上)

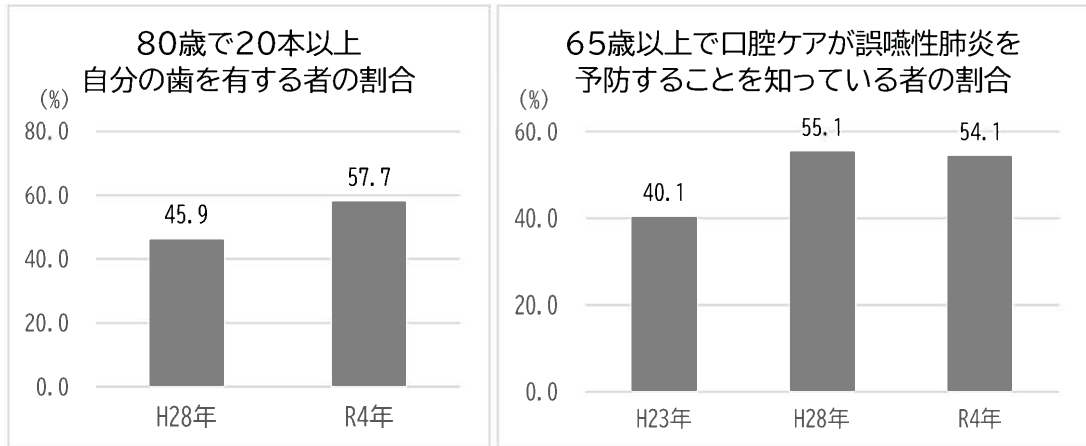
加齢に伴って、更に歯周病が進行し、歯を喪失する者が増加する傾向にあります。また、歯周病の進行によって歯ぐきが下がると、露出した歯の根元にむし歯が発生しやすくなります。

むし歯や歯周病で自分の歯を失ったまま適切な治療を受けないと、食べ物を噛んだり飲み込んだりといった口腔機能の低下につながります。他にも、オーラルフレイルの兆候である滑舌の低下や食べこぼし、むせ等を放置することで、口腔機能低下のリスクが高くなります。

〈現状と課題〉

北九州市の80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合は増加していますが、未だ4割以上は自分の歯が20本未満であり、口腔機能低下のリスクが高い状態にあります。歯の喪失や口腔機能の低下を予防するため、歯科疾患の予防や適切な治療の受診、オーラルフレイル対策等の促進を図る必要があります。

また、65歳以上で口腔ケアが誤嚥性肺炎を予防することを知っている者の割合は、増加しているものの、約半数にとどまっています。健康寿命の延伸に向け、歯・口腔の健康の重要性について、正しい知識の更なる普及啓発が必要です。



【出所】北九州市健康推進課健康づくり実態調査関連データ

〈施策の方向性〉

地域の健康教室等において、歯科医師や歯科衛生士による講話や健康教育、個別相談等を実施し、歯・口腔の健康に関する正しい知識の普及啓発を図ります。

市内で開催されるイベント会場等において、歯科医師による口腔機能の評価や個別相談、歯科衛生士による保健指導等を実施し、高齢期の口腔機能の維持・向上を図ります。

[関連指標]

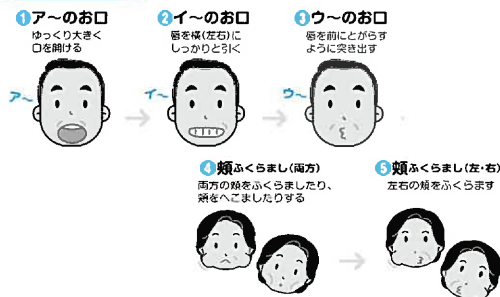
- 80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加 57.7%(R4)→75%(R10)
- 65歳以上における口腔ケアが誤嚥性肺炎を予防することを知っている者の割合の増加 54.1%(R4)→70%(R10)

お口の元気を保ち、フレイルを予防しましょう

トピックス

～固いものが食べにくい、むせる、お口が渇く等のお口の変化に要注意～

口の運動 飲み込む力をアップし、食べこぼしを防止します。



▲お口の元気体操の一例

- ①しっかり噛んで食べましょう
飲み込む前にいつもより+5回多く噛むようにしましょう。
- ②毎食後と寝る前の歯磨き
入れ歯の手入れも忘れずに！
- ③お口や舌をよく動かしましょう
たくさんおしゃべりし、よく笑いましょう！
お口の元気体操を生活に取り入れましょう。
- ④かかりつけ歯科医をもちましょう
定期的にチェックを受け、よく噛めるお口を保ちましょう。

3 歯科口腔保健の推進に関する指標

歯科口腔保健の推進に関して、8つの目的を掲げ、その指標として、21項目について目標値を設定しました(表3)。

【表3 歯科口腔保健の推進に関する指標】

目的	指標	現状値 (年度)	目標値 (年度)
むし歯の減少	3歳児でむし歯のない者の割合	87.7% (R4)	92.0% (R9)
	12歳児でむし歯のない者の割合	62.4% (R4)	増加傾向 (R11) (67.9%) (R8)
未処置歯の減少	40歳で未処置歯を有する者の割合	35.7% (R4)	34.0% (R9)
	60歳で未処置歯を有する者の割合	26.2% (R4)	18.0% (R9)
歯周病の減少	中学生における歯肉に炎症所見を有する者の割合	19.7% (R4)	減少傾向 (R11) (18.6%) (R8)
	20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合	22.2% (R4)	14.0% (R10)
	40歳で歯周炎を有する者の割合	53.4% (R4)	48.5% (R9)
	60歳で歯周炎を有する者の割合	59.6% (R4)	52.0% (R9)
歯科健(検)診の受診率向上	妊産婦歯科健診受診率	38.4% (R4)	46.0% (R9)
	1歳6か月児歯科健康診査受診率	75.3% (R4)	84.0% (R9)
	3歳児歯科健康診査受診率	67.9% (R4)	79.0% (R9)
	歯周病(歯周疾患)検診受診率(40歳、50歳、60歳、70歳の合計)	6.0% (R4)	10.0% (R9)
	19歳以上における過去1年間に歯科健康診査を受診した者の割合	46.8% (R4)	50.0% (R10)
	かかりつけ歯科医がいる者の割合(40~64歳)	69.0% (R4)	74.0% (R9)
歯の喪失の防止	60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合	74.1% (R4)	87.0% (R10)
	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合	57.7% (R4)	75.0% (R10)
口腔機能の維持・向上	50歳以上における咀嚼良好者の割合	65.8% (R4)	80.0% (R10)
歯・口腔に関する健康格差の縮小	3歳児で4本以上のむし歯を有する者の割合	4.1% (R4)	2.0% (R9)
	40歳以上における自分の歯が19歯以下の者の割合	19.9% (R4)	11.0% (R10)
口腔の健康と全身の健康の関係に関する知識の普及	19歳以上における歯周病と糖尿病の関係を知っている者の割合	32.6% (R4)	50.0% (R10)
	65歳以上における口腔ケアが誤嚥性肺炎を予防することを知っている者の割合	54.1% (R4)	70.0% (R10)