**概 要 版**

**第１期下野市**

**歯科保健基本計画**

**平成２７年３月**

**下 野 市**

**目標に向けて『取り組むこと』**

むし歯のない健康な歯を育て、

健康な歯及び口腔を保つための正しい生活習慣を身につける

**市民の皆さんにお願いしたいこと**

・妊娠期のむし歯・歯周病等の予防のための口腔ケアや栄養バランスの知識を身につけま

しょう。

・妊娠期はバランスの良い食事を心がけましょう。

・おやつの時間をきめ、糖分の多い食べ物・飲物などを控えましょう。

・ていねいに歯をみがき、大人による仕上げみがきをしましょう。

・自分の歯や歯ぐきを観察する習慣をつけましょう。

・歯科健診で指摘を受けたら、早めに受診しましょう。

・よく噛んで食べる習慣を身につけ、口腔機能を育てましょう。

**関係機関や行政が取組むこと**

・妊娠期の歯科健診の必要性を啓発します。

・食育を通して、よく噛んで食べる習慣を身につけるための取り組みを推進します。

・フッ素塗布の効果について正しい情報提供を行います。

・歯周病と体全体の健康との関係性について啓発します。

・定期的に歯科検診を受けるよう啓発します。

**乳幼児期（０～５歳）・学齢期（６～１８歳）**

　口腔機能とは・・・

食べる・話す・笑う・怒るなど口が担う機能のこと

**成人期（１９～６４歳）**

口腔ケアを実践し、健康な歯及び口腔を維持する

**市民の皆さんにお願いしたいこと**

・年に１回以上は、定期歯科健診を受けましょう。

・よく噛んで、ゆっくり食事をしましょう。

・歯間部清掃用具を使い、ていねいに歯をみがきましょう。

・歯、歯ぐき、舌など口の中をよく観察しましょう。

**関係機関や行政が取組むこと**

・検診や啓発などで、口腔がんの早期発見に努めます。

・歯周疾患検診の受診勧奨を強化します。

・噛ミング３０運動等、適切な食べ方について

の知識を普及させます。

**事業所が取り組むこと**

・従業員の歯科健診などを受ける機会の確保に努めます。

・受動喫煙防止に努めるとともに、禁煙・分煙対策を推進します。

噛ミング３０運動とは・・・

ひとくち３０回以上噛むことを目標としてつくられたキャッチフレーズ

口腔機能の低下を予防する

**市民の皆さんにお願いしたいこと**

・年１回以上は、定期歯科健診を受けましょう

・歯間部清掃用具を使い、ていねいに歯をみがきましょう。

・歯、歯ぐき、舌など口の中をよく観察しましょう

・入れ歯は、食後にとりはずし洗いましょう。

・食事は良く噛み、口をよく動かす習慣をつくりましょう。

**関係機関や行政が取組むこと**

・定期的な歯科健診の実施やむし歯・歯周疾患の

早期発見・早期治療に努めます。

・介護予防健診の必要性について啓発を強化します。

・８０２０運動について理解を深められるよう啓発

します。

**高齢期（６５歳以上）**

８０２０運動とは・・・

８０歳になっても自分の歯を２０本以上保とうという運動です

歯科保健医療サービスを受けやすい環境を整備する

**市民の皆さんにお願いしたいこと**

・定期的に歯科受診できる「かかりつけ歯科医」をつくりましょう。

・本人の歯みがきが難しい場合は、歯科医に相談しましょう。

・服用中の薬剤や口腔機能の低下などによる口の乾き・汚れに注意しましょう。

・食事は良く噛み、口をよく動かす習慣をつくりましょう。

　**関係機関や行政が取組むこと**

・入所者が定期的に歯科健診や歯科医療を受けら

れるよう体制を整備します。

・家族や介護者に対して予防や早期治療の重要性

を普及・啓発します。

・ケアマネージャー、施設職員へ口腔ケアの重要性

について普及・啓発します。

・障がい者や要介護者が安心して歯科受診できるよう情報提供します。

**障がい者・要介護者**

　口腔ケアとは・・・

歯・舌・入れ歯（義歯）など口を手入れす

ること

**計画の推進**

○広報紙やホームページ等に計画の内容を掲載し周知・啓発します。

○歯及び口腔の健康づくりの各種事業や健康診査等の機会を通じて、今後の取組

み等を周知します。

○市民一人ひとりの歯及び口腔の健康づくりを増進させるための支援の充実、地域や行政の連携を強化した推進体制を充実します。

○歯及び口腔の健康づくりに関係する庁内各課との連携を深め全庁的に推進します。

**計画の評価**

本計画は、平成２９年度に評価を行い、目標の達成度を検証・評価し、次期歯

科保健基本計画に反映します。

歯周病セルフチェックポイント！

□ 歯を磨くときに血がにじむことがある

□ 食べ物が歯に挟まりやすくなった

□ 口の中がネバネバする

□ 歯肉が赤くはれている

□ 口臭が気になる

□ 歯肉が白っぽくプョプヨした感じになっている

　痛みが出たり、「歯周病かな？」と自覚できるくらいになってからでは遅いです。

**定期的に歯科健診を受けましょう！**

**下野市健康福祉部健康増進課**

〒３２９-０５０２　栃木県下野市下古山１２２０

ＴＥＬ ０２８５-５２-１１１６　 ＦＡＸ ０２８５-５２-３７１２