



健康長寿のまち・京都

京都市口腔保健推進実施計画 「歯ッピー・スマイル京都」



はっぴー

2018年3月

市民による自治120年



京都市
CITY OF KYOTO

京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」 の策定に当たって

京都市長

門川 大作



毎日の食事を美味しく頂く、友人と楽しくおしゃべりする、好きな歌を気持ち良く歌う…。これら日常の何気ない幸せは、歯と口の健康があってこそそのものです。

全ての方に、健康な歯と口を保ち続けていただきたい。そして年齢を重ねても、笑顔で健やかに過ごしていただきたい。そんな思いをこめて、この度、京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」を新たに策定いたしました。

歯と口の健康維持に、生涯にわたる歯と口の健康づくりが欠かせないのは言うまでもありません。そして、歯と口の健康が全身の健康、さらには健康寿命にも影響するとの考え方も広まってきました。さらに最近の研究では、「オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）」が心身の健康や積極的な社会参加や人との交流と密接に関連していることも明らかになってきています。

本計画ではこうした事実を踏まえ、①口腔機能の育成・低下予防、②むし歯予防と歯周病予防、③かかりつけ歯科での定期的な歯科健診を3つの柱に掲げ、市民の皆様のライフステージや特性に応じた具体的な取組内容を定めました。また、それぞれに合わせて関係機関や団体、行政が果たすべき役割も明記しています。

年齢にかかわらず、お一人お一人が日常的に歯と口の健康づくりに取り組まれることが、健康寿命の延伸、さらには「世界一健康長寿のまち・京都」の実現につながります。皆様の御理解と御協力をお願いいたします。

結びに、本計画の策定に当たり多大の御尽力をいただきました京都市民健康づくり推進会議口腔保健部会の皆様、並びに、貴重な御意見をお寄せくださいました市民の皆様をはじめ、全ての関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

2018年3月



目次

第1章 はじめに 1

- 1 新たな実施計画の策定 1
- 2 計画の位置づけ 1

第2章 本計画の策定にあたっての歯科口腔保健を取り巻く課題 2

第3章 本市の歯科口腔保健の現状 5

第4章 基本理念と取組方針 10

- 1 基本理念 10
- 2 計画期間 10
- 3 取組方針 10

第5章 市民の歯と口の健康づくりを支える取組 (ライフステージ等に応じた具体的取組) 16

- 1 ライフステージごとの取組 16
- 2 ライフステージごとの取組に加えて、各特性に応じて必要な取組 26
- 3 すべての市民に対する共通の取組 28

第6章 推進体制 29

参考 30

- 市民の歯科口腔保健の状況を確認する数値 30
- 口腔保健推進実施計画の主な策定経過 31
- 京都市民健康づくり推進会議口腔保健部会 構成団体名簿 32

第1章 はじめに

1 新たな実施計画の策定

近年、歯科口腔保健を取り巻く状況は大きく変化・発展し、「歯と口の健康増進」から「全身の健康増進」、そして「健康寿命の延伸」へ」という考え方の下、「口腔機能（口の働き）」の維持や「オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）」への対策という新たな視点から、「歯と口の健康」に関する取組を一層推進していくことが求められています。

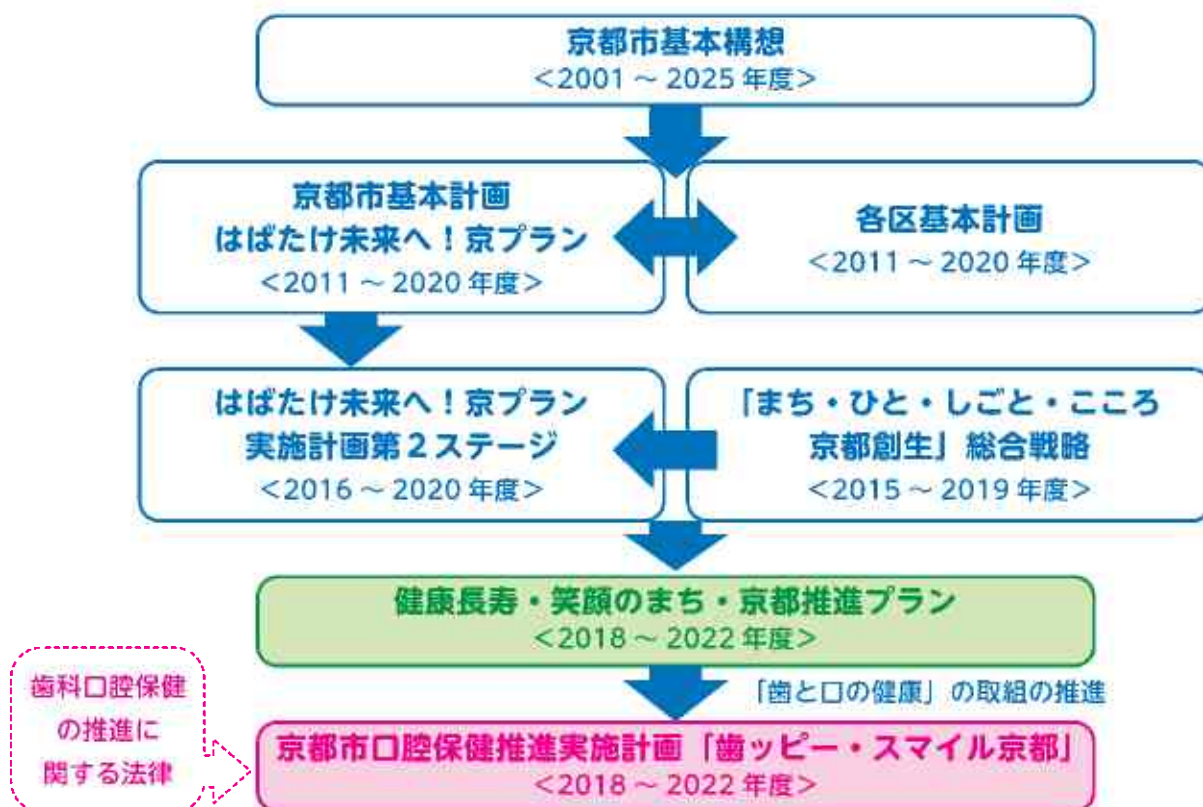
これを受けて、「歯と口の健康」に関する取組を重点的に推進するために、2009年3月に策定した行動指針を発展させ、実施計画として京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」を新たに策定します。

新たな実施計画に基づき、本市や関係機関・団体が、「市民の歯と口の健康づくり」に対する共通認識をもち、「健康長寿のまち・京都市民会議」等と連携しながら、「歯と口の健康増進」から「全身の健康増進」、そして「健康寿命の延伸」を目指します。

2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法に規定する市町村健康増進計画である「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」の「歯と口の健康」の取組を一層推進していくために策定します。

また本計画は、歯科口腔保健の推進に関する法律に規定する地域の実情に応じた施策を実施するための推進計画としても位置づけます。



関連する 主な計画

○健康長寿のまち・京都食育推進プラン ○きょういのち ほっとプラン 京都市自殺総合対策推進計画
○京都市民長寿すこやかプラン ○京都市未来こどもはぐくみプラン ○京都市地域防災計画
○はぐくみ支え合うまち・京都ほほえみプラン ○京都市国民健康保険事業運営計画

行動指針策定以降の新たな課題と継続課題

①「歯と口の健康増進」から「全身の健康増進」、そして「健康寿命の延伸」へ 新規

歯と口の健康づくりは、歯と口の健康を守ることだけでなく、全身の健康を増進し、健康寿命を延ばすことにつながります。

②「歯の数」の維持から「口腔機能（口の働き）」の維持へ 新規

これまでは、80歳以上で20歯以上の自分の歯を残す「8020（ハチマルニイマル）運動」に代表される「歯の数の維持」が大きな目標でしたが、さらに発展し、8020運動の推進とともに「口腔機能（口の働き）をどう育み、どう維持していくか」ということが重要視されてきています。

③「オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）」の考え方と対策 新規

オーラルフレイルになる（口腔機能が弱る）と、食べる意欲や量が減り、低栄養やフレイル（全身の虚弱）につながります。また、こころの健康や社会参加の面でも、「話す」「食べる」などの口腔機能の維持が重要です。健康寿命の延伸に向けて、口腔機能や社会とのつながりを維持するために、オーラルフレイルの早期発見と対策が求められています。

④むし歯や歯周病などの歯科疾患の予防 継続

すべてのライフステージにおいて、むし歯予防と歯周病予防は歯と口の健康づくりの基本です。

⑤かかりつけ歯科での定期的な歯科健診と継続的な予防管理の重要性 一部新規

個人の日常的なケアと専門家による定期的なチェック・継続的なケアが、歯と口の健康づくりの両輪です。

⑥誤嚥性肺炎や糖尿病などの全身疾患予防や管理 継続

口腔内の清潔や歯周病・むし歯などの歯科疾患は、誤嚥性肺炎や糖尿病などの全身疾患の発症や進行に関わります。

⑦食べることを育てる「食育」と食べることを支える「食支援」 新規

食べる機能を支える歯科は、その機能の育成・維持・向上や機能の状況に応じた食べ方などの支援が求められています。



本計画の策定ポイント

- ①生涯にわたる歯と口の健康づくりを推進し、全身の健康増進、そして健康寿命の延伸を図ることとで、「健康長寿のまち・京都」の実現を目指します。
- ②「市民の歯と口の健康づくり」につながるように、本市や関係機関・団体による「市民の歯と口の健康づくりを支える環境づくり」を推進します。
- ③8020運動を引き続き推進するとともに、とりわけ「口腔機能」に着目し「オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）」といった考え方と対策の普及に取り組みます。
- ④障害者歯科診療や在宅歯科診療、災害時歯科医療救護等の歯と口の健康づくりを支える歯科医療の取組についても盛り込みます。

口腔機能は、「おいしく味わって食べること」「安全に食べること」「楽しく会話すること」「朗らかに笑うこと」など、生活の基本や人生の楽しみなどを支えています。

例えば、「口からおいしく食べる」ということは、栄養摂取や健康増進ということだけでなく、人生において大きな幸せや楽しみであり、人との交流手段のひとつです。つまり、口腔機能の低下は、機能面だけでなく、こころの健康やコミュニケーション面にも大きく影響します。

口腔機能は、乳幼児期や少年期に成長とともに発達し、高齢期に加齢とともに低下します。乳幼児期や少年期に口腔機能をしっかりと育み、青年期から中年期にはしっかりと使い、高齢期までしっかりと維持することが大切です。

主な口腔機能	咀嚼する	食べ物を噛みくだく、すりつぶす
	嚥下する	噛みくだいた食べ物や飲み物を飲み込む
	感じる（味覚など）	味、歯触り、舌触り、温度、固さなど
	唾液をだす	唾液は、洗浄、消化、咀嚼や嚥下の補助、味覚の増強、抗菌、歯を強くするなどの作用をもつ
	音・言葉を発する	話す、会話する、笑う、歌うなど
	表情をつくる	笑う、怒る、口元をゆるめる、口角をあげるなど

口腔機能を維持するためには、歯の数も重要な要素です。歯を失う主な原因であるむし歯や歯周病の予防に早期から取り組み、健康な歯を長く多く保ちましょう。

一方、歯を失っても、入れ歯などを使用し、ご自身の状況に応じた口腔機能の維持を図っていくことが大切です。



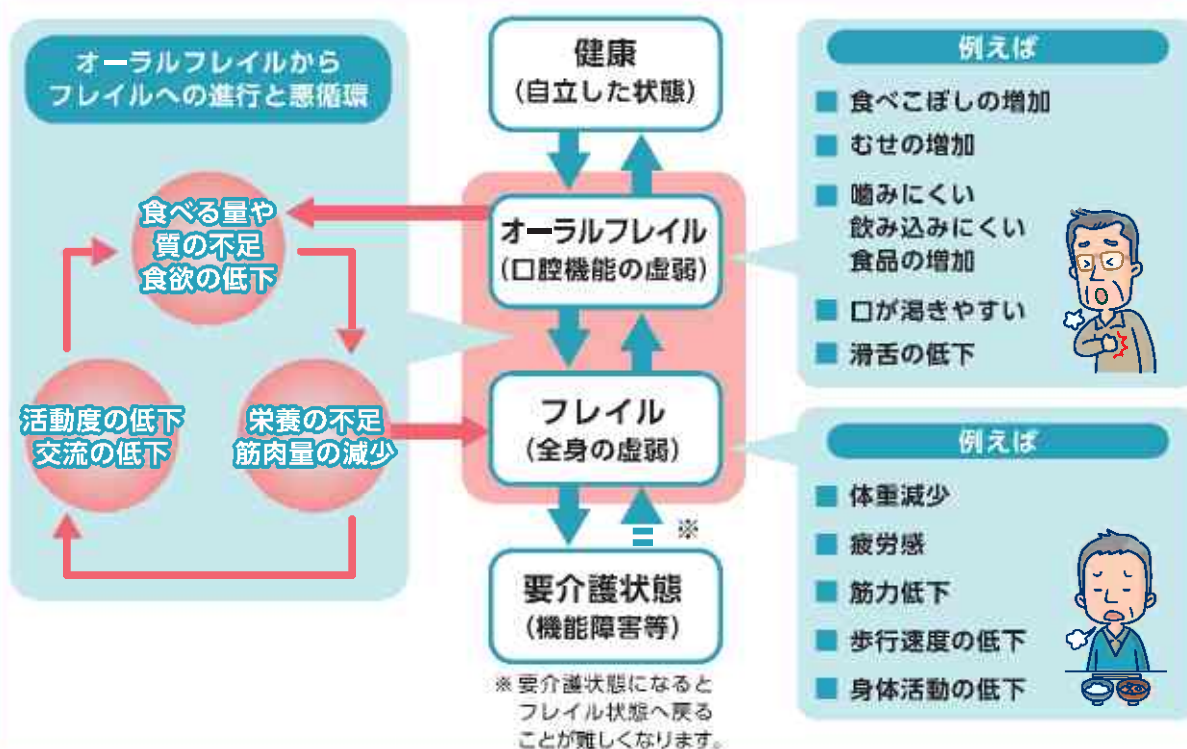
オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）及びフレイル（全身の虚弱）

日常生活上で自立した健康な方が要介護状態に至る間に心身の活力が弱ってきた「フレイル（全身の虚弱）」という状態があり、このフレイル（全身の虚弱）状態は、より早い段階で適切に対応すると、健康な状態に回復しやすいとされます。

オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）は、フレイル（全身の虚弱）の1つであり、栄養摂取量の低下や食欲の低下を招き、進行すると栄養の不足、筋肉量の減少が起き、運動機能や活動度の低下、人との交流の減少を引き起こします。オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）はフレイル（全身の虚弱）のはじまりとも考えられ、その早期発見と対策はとても重要です。

さらに、フレイル（全身の虚弱）やオーラルフレイル（口腔機能の虚弱）に至る背景として、加齢とともに社会との関わりが減ることが挙げられています。

オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）に著目したフレイル（全身の虚弱）の流れ（イメージ）



「話す」「食べる」などの口腔機能の虚弱は、社会参加や人との交流の減少を招きます。一方で、社会参加や人との交流の減少は、「話す」「食べる」「笑う」などの口腔機能を使う機会の虚弱につながり、口腔機能の低下を引き起こしかねません。

「歯と口の健康」と「社会や人との関わり」とは、双方向に影響しあいます。

乳幼児期や少年期といった子どものむし歯の状況は、全国値と比較して、少ない状況です。

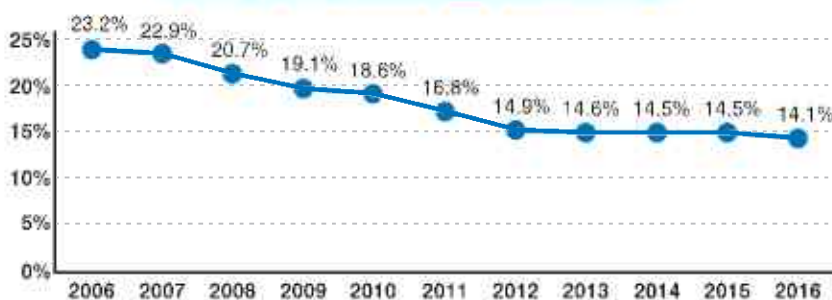
一方で、青年期以降の歯科保健行動（歯科健診の受診状況や歯間清掃用具の使用状況）や高齢期の歯の数の状況については、全国値を上回るものが一部みられるものの、下回っているものがあります。

1 乳幼児期（0歳～就学前）

（1）むし歯の状況

「3歳でむし歯のある市民の割合」は経年的に減少し、14.1%（2016）となっており、全国値15.8%（2016）より少ない状況です。

3歳でむし歯のある市民の割合の推移



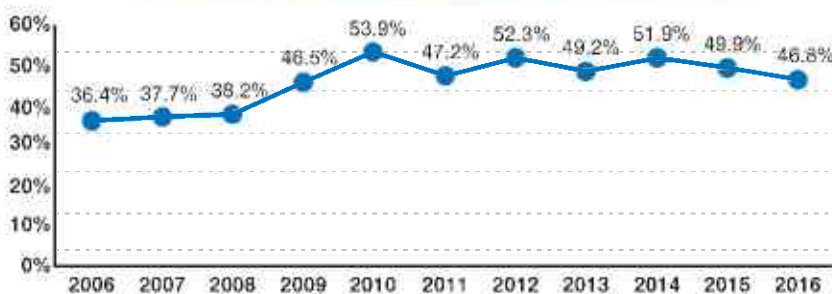
出典：【京都市】3歳児歯科健康診査、【全国】（2006）全国乳幼児歯科健康診査結果、（2016）地域保健・健康増進事業報告から算出

全国の状況	
(2006)	(2016)
26.7%	15.8%

（2）むし歯予防行動の普及状況

「3歳においてフッ化物歯面塗布^{※1}を受けたことのある市民の割合」については、46.8%（2016）となっています。

京都市フッ化物歯面塗布受診票使用率の推移



出典：【京都市】フッ化物歯面塗布受診票使用状況
※各年度の3歳児健康診査対象者のうち、京都市フッ化物歯面塗布受診票を診察年度（3歳時点）もしくは前年度（2歳時点）に使用した市民の割合

特記事項
2008年6月から自己負担 無料化実施

（3）その他の状況

● 口腔機能の育成に関する状況

「3歳で不正咬合等がみとめられる（咬み合わせや歯並びについて経過観察等が必要と判断された）市民の割合」

(2006) 16.6% ➡ (2016) 14.6%

出典：【京都市】3歳児歯科健康診査、【全国】（2006）全国乳幼児歯科健康診査結果、（2016）地域保健・健康増進事業報告から算出

全国の状況	
(2006)	(2016)
12.7%	12.7%

※1 フッ化物歯面塗布：歯科医院等で、むし歯予防効果のあるフッ化物の薬剤を歯の表面に塗り、むし歯になりにくい歯にする処置

2 少年期（6～14歳）

(1) むし歯の状況

「6歳でむし歯のある市民の割合」は、経年的に減少し、39.5%（2016）となっており、全国値42.8%（2016）より少ない状況です。

6歳児におけるむし歯のある市民の割合の推移



出 典：〔京都市〕京都市立学校・幼稚園「児童・生徒定期健康診断集計表」、〔全 国〕学校保健統計調査

全国の状況	
(2006)	(2016)
64.1%	42.8%

「12歳の市民における永久歯の1人平均むし歯数」は、経年的に減少し、0.57歯（2016）となっており、全国値0.84歯（2016）より少ない状況です。

12歳の市民における永久歯の1人平均むし歯数の推移



出 典：〔京都市〕京都市立学校・幼稚園「児童・生徒定期健康診断集計表」、〔全 国〕学校保健統計調査

全国の状況	
(2006)	(2016)
1.71歯	0.84歯

(2) その他の状況

● 歯ぐきの炎症に関する状況

「中学生で歯ぐきの状態について専門家の診断が必要と判断された市民の割合」

(2006) 3.9% ➡ (2016) 3.1%

出 典：〔京都市〕児童・生徒定期健康診断集計表、〔全 国〕学校保健統計調査

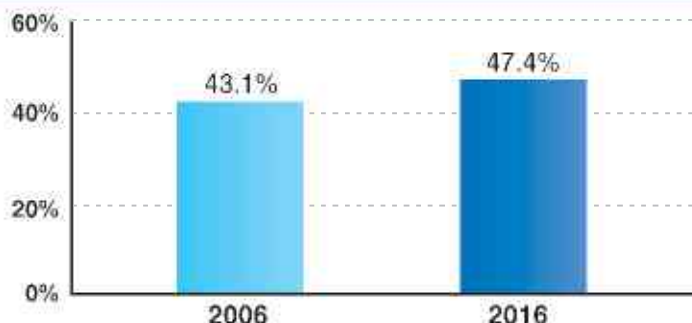
全国の状況	
(2006)	(2016)
5.7%	4.6%

3 青年期（15～24歳）・壮年期（25～39歳）・中年期（40～64歳）

(1) 青年期以降の歯科保健行動の状況

「この1年間に歯科健診を受けている市民の割合（20歳以上）」は47.4%（2016）で、全国値52.9%（2016）を下回っています。

この1年間に歯科健診を受けている市民の割合（20歳以上）



全国の状況
(2009) 34.1% → (2016) 52.9%

出 典：[京都市] (2006) 歯科保健に関する意識と実態についてのアンケート調査報告書、(2016) 市政総合アンケート報告書
[全 国] 国民健康・栄養調査

(2) 中年期の歯科保健行動の状況

「歯間清掃用具（フロスや歯間ブラシ等）を使用している市民の割合」について、40歳代は52.0%（2016）で、全国値45.9%（2016）を上回っています。一方で、60歳代は48.2%で、全国値50.2%（2016）を下回っています。

歯間清掃用具を使用している市民の割合



全国の状況
40歳代（2016）45.9%
60歳代（2016）50.2%

出 典：[京都市] (2011) 歯病と予防に関する調査結果報告書、(2016) 市政総合アンケート報告書
[全 国] 歯科疾患実態調査結果から算出

(3) その他の状況

● 青年期の歯周病の状況

「20歳代で歯ぐきに炎症所見のある市民の割合」

(2012) 26.3% → (2016) 25.8%

全国の状況
(2009) 31.7% → (2014) 27.1%

出 典：[京都市] 成人・妊産婦科相談、[全 国] 国民健康・栄養調査

※質問票で「歯ぐきが腫れている」又は「歯みがき時などに歯ぐきから出血する」と回答した割合

● 中年期の歯周病の状況

「進行した歯周炎を有する者の割合」

40歳代（2016） 60歳代（2016）

33.3% 33.3%

全国の状況
40歳代（2016）44.4% 60歳代（2016）62.0%

出 典：[京都市] 成人・妊産婦科相談、[全 国] 歯科疾患実態調査

※口腔診査で歯周ポケット（歯と歯ぐきの間の溝）の深さが歯周炎の進行の目安である4mm以上と判定された割合

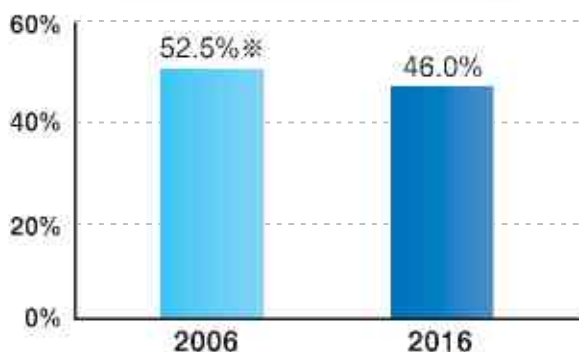
4 高齢期（65 歳以上）

(1) 歯の喪失状況

「60 歳代における 24 歯以上の自分の歯を有する市民の割合」については、46.0%（2016）で、全国値 48.0%（2016）をやや下回っています。

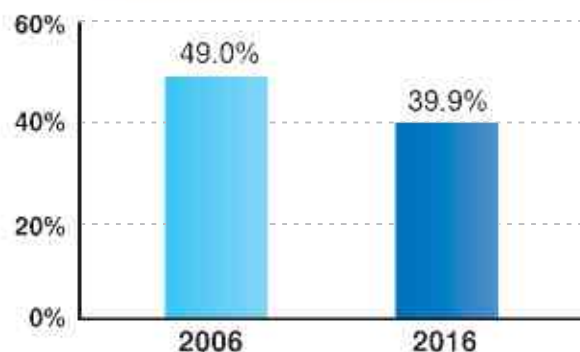
「70 歳以上における 20 歯以上の自分の歯を有する市民の割合」については、39.9%（2016）で、全国値 42.9%（2016）を下回っています。

60 歳代における 24 歯以上の
自分の歯を有する市民の割合



※参考値 60 歳代で 25 歯以上の自分の歯を有する市民の割合

70 歳以上における 20 歯以上の
自分の歯を有する市民の割合



全国の状況（60 歳代）
(2009) 47.2% → (2016) 48.0%

全国の状況（70 歳以上）
(2009) 29.6% → (2016) 42.9%

出 典：〔京都市〕（2006）「歯科保健に関する意識と実態についてのアンケート調査報告書」、（2016）「市政総合アンケート報告書」
〔全 国〕国民健康・栄養調査 〔京都市、全国ともに質問票による調査〕

なお、「80 歳以上における 20 歯以上の自分の歯を有する市民の割合」については、26.8%（2016）となっています。

(2) その他の状況

● 高齢期の噛んで食べる状況

「60 歳代における咀嚼良好な（なんでもよく噛んで食べることができると回答した）市民の割合」

60 歳代（2016）70.5%

全国の状況
(2015) 72.6%

出典：〔京都市〕市政総合アンケート報告書、〔全 国〕国民健康・栄養調査

5 その他のライフステージ等

● 妊娠期の歯科保健行動の状況

「妊娠中に歯間清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシ等）を使用している市民の割合」

(2006) **41.5%** ➡ (2016) **51.9%**

出 典：「京都市」成人・妊婦歯科相談 委員報告

● 障害者（児）等の歯科健診に関する状況

「障害者（児）入所施設における定期歯科健診の実施率」

(2015) **80.0%**

出 典：「京都市」歯科保健医療サービス提供困難者調査及啓発推進事業アンケート

● 要介護高齢者等の歯科健診に関する状況

「要介護高齢者入所施設（介護老人福祉施設・介護老人保健施設）における定期歯科健診の実施率」

(2015) **54.5%**

出 典：「京都市」歯科保健医療サービス提供困難者調査及啓発推進事業アンケート

● 市民の歯科保健に関する意識の状況

「丁寧に歯をみがくことを意識している市民の割合（18歳以上）」

(2016) **63.8%**

出 典：「京都市」市政総合アンケート報告書



1 基本理念

市民一人ひとりが歯と口の健康づくりに取り組み、生涯にわたって、しっかり噛んで食べ、健やかで心豊かに笑顔で過ごせる「健康長寿のまち・京都」を推進します。

2 計画期間

2018～2022年度（5年間）

3 取組方針

ライフステージや配慮が必要な方々の特性に応じた取組を、市民が自ら実践するとともに、京都ならではの地域力・文化力の強みを活かし、関係機関・団体等（保健医療機関、保育・教育機関、介護・福祉団体、医療保険者、事業所等）と本市が一体となって支援することで、「歯と口の健康増進」から「全身の健康増進」、そして「健康寿命の延伸」を目指します。

（1）歯と口の健康づくりの基本的な取組として、以下の3つを推進します。

- ① 口腔機能の育成・低下予防
- ② むし歯予防と歯周病予防
- ③ かかりつけ歯科での定期的な歯科健診

（2）本市や関係機関・団体等は、お互いに連携して、「市民の歯と口の健康づくりを支える環境づくり」に取り組みます。

（3）さらに、各々の専門的又は関係する立場から、市民に対して、「実践してほしい歯と口の健康づくり」への働きかけや取組を実施します。

また、これらの取組を推進する中で、口腔機能を使う機会や健康づくりの動機付けの創出などにつながるように、社会参加や人とのつながりを重要な要素と捉えて取り組みます。

歯と口の健康増進が健康寿命の延伸につながる概念イメージ

ライフステージ等に応じた「歯と口の健康づくりの基本的な取組」の推進

- ① 口腔機能の育成・低下予防
- ② むし歯予防と歯周病予防
- ③ かかりつけ歯科での定期的な歯科健診

各ライフステージ等
での推進イメージは
12 ページ

期待できる効果

主に全身面

誤嚥性肺炎^{※2}の予防
糖尿病などの全身疾患
のリスクの低減
フレイル^{※3}予防
(全身の虚弱の予防)
低栄養^{※4}の防止
サルコペニア^{※4}予防
(筋肉量の減少の予防)

主に口腔面

口腔内の清潔度の維持
むし歯や歯周病の予防
歯の喪失防止
(8020^{※2}、6024^{※3}の達成)
オーラルフレイル^{※4}予防
(口腔機能の虚弱の予防)
口腔機能の低下予防

生活・社会面

生活の質の維持
(食べる楽しみ、笑う等)
活動や交流の維持
(一緒に食事をする、
楽しく会話する等)
意欲の保持・心の充足
(意欲、満足感、幸福感等)

歯と口の健康づくりは、歯と口の健康だけでなく、
全身の健康や生活の楽しみや活動の拡がり等につながります。

健康寿命の延伸

コラム 3

歯と口の疾患が全身の健康に与える影響

歯周病は、心疾患や脳血管疾患、糖尿病、肺炎、肥満、早産、低体重児出産などの様々な全身疾患に関与するとされています。とりわけ糖尿病と歯周病の関係は深く、糖尿病は歯周病を進行させ、歯周病は糖尿病を悪化させる可能性があります。糖尿病やその疑いのある方は、歯周病のチェックを受け、歯周病の治療や管理を行うことが必要です。

また、誤嚥性肺炎^{※2}の発症予防やがん患者等の手術時又は手術前後の感染予防などのために、口腔ケアの重要性も広がってきています。

※2 8020（ハチマルニイマル）：80歳になっても20歯以上の自分の歯を保っていること。なんでもよく噛んで食べることができる歯の数の目安。

※3 6024（ロクマルニイヨン）：60歳になっても24歯以上の自分の歯を保っていること。8020を達成するために、より若い年代から取り組むための目安。

※4 サルコペニア：加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋、体幹筋など全身の筋力低下が起こることなどを指す。

ライフステージ等に応じた歯と口の健康づくりの基本的な取組の推進イメージ

ライフステージ	年齢の目安	① 口腔機能の 育成・低下予防	② むし歯予防と歯周病予防	③ かかりつけ歯科での定期的な歯科健診	
胎児期 (妊娠期)	—	↓ 胎児の 歯の形成	↓ 妊婦の むし歯予防		↓ 妊婦の 歯肉炎予防
乳幼児期	0～就学前	↓ 育 成	↓ むし歯になりやすい部分 が異なる (ライフステージによって むし歯予防)		↓ 歯肉炎予防
少年期	小学生 中学生				
青年期	10歳代(後半) 20歳代(前半)				
壮年期	20歳代(後半) 30 歳代	↓	↓		↓ 歯周炎予防
中年期	40 歳代 50 歳代				
高齢期	60歳代(前半) 60歳代(後半) 70 歳代 80 歳以上				
		↓ オーラル フレイル予防 低栄養の防止 フレイル予防			↓ 歯周炎の 重症化予防
障害児・者 要介護高齢者 等	— — — —	口腔ケアの推進、誤嚥性肺炎 ^{ごえんせい} 予防 食べる・飲み込む機能の維持・向上 歯科健診受診の推進 歯科診療体制の確保			

コラム

かかりつけ歯科

一般的に、歯と口の状態や歯科疾患のリスクには個人差が生じます。個人に合わせた効果的な健康増進や疾病予防等につなげるためには、ご自身での日常的なケアとともに、歯科医師・歯科衛生士等の専門家による定期的なケアを受けることが重要です。

生涯を通じて継続的に適切な治療や管理を提供し、いつでも相談に応じてくれる身近な「かかりつけ歯科」をもつことが推奨されます。

※本計画における「かかりつけ歯科」は、歯科医師をはじめ、歯科衛生士、歯科技工士、その他のスタッフを含めた「かかりつけの歯科医院」をイメージしています。

むし歯

むし歯は、むし歯菌による感染症で、むし歯菌が糖をえさにつくる酸によって歯が溶けていく病気です。

生涯を通じて、とくに乳幼児期や少年期に、むし歯になりやすいところは、①噛み合わせの溝 ②歯と歯の間 ③歯と歯ぐきの境目付近です。

さらに壮年期・中年期・高齢期などでは、④被せものや詰めものの周りなどに治療したむし歯の再発がよくみられます。

また、高齢期では、歯周病の進行とともに、歯ぐきが下がることでみえてくる⑤歯の根っこにむし歯がでやすくなります。

全世代（とくに乳幼児期や少年期）にできやすいむし歯

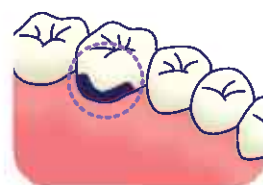
①噛み合わせの溝
のむし歯



②歯と歯の間
のむし歯



③歯と歯ぐきの境目
のむし歯



壮年期・中年期・高齢期などに できやすいむし歯

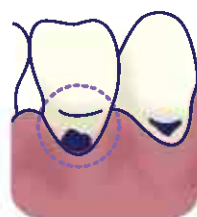
④治療したむし歯の再発



詰めものや被せもの
の周りや下などに
できやすい。

高齢期にできやすいむし歯

⑤歯の根っこのむし歯（根面むし歯）



歯周病などが進むこ
とで歯ぐきが下がる
と、みえてきた歯の
根っこにむし歯がで
きやすい。



歯周病

歯周病（歯周疾患）は歯周病菌による感染症ですが、歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、歯を支えている歯ぐきや骨が壊されていく病気です。

また、歯周病は生活習慣病でもあり、年齢をはじめ、肥満、喫煙、飲酒、歯みがき回数などの生活習慣が歯周病を発症・進行しやすくします。また受動喫煙や運動不足、ストレスもリスク因子とされています。

（➡ 歯周病と全身の健康の関わりについては、11 ページのコラム 3 もご覧ください。）

歯周病は、しにくえん 歯肉炎と ししほうえん 歯周炎に大別されます。

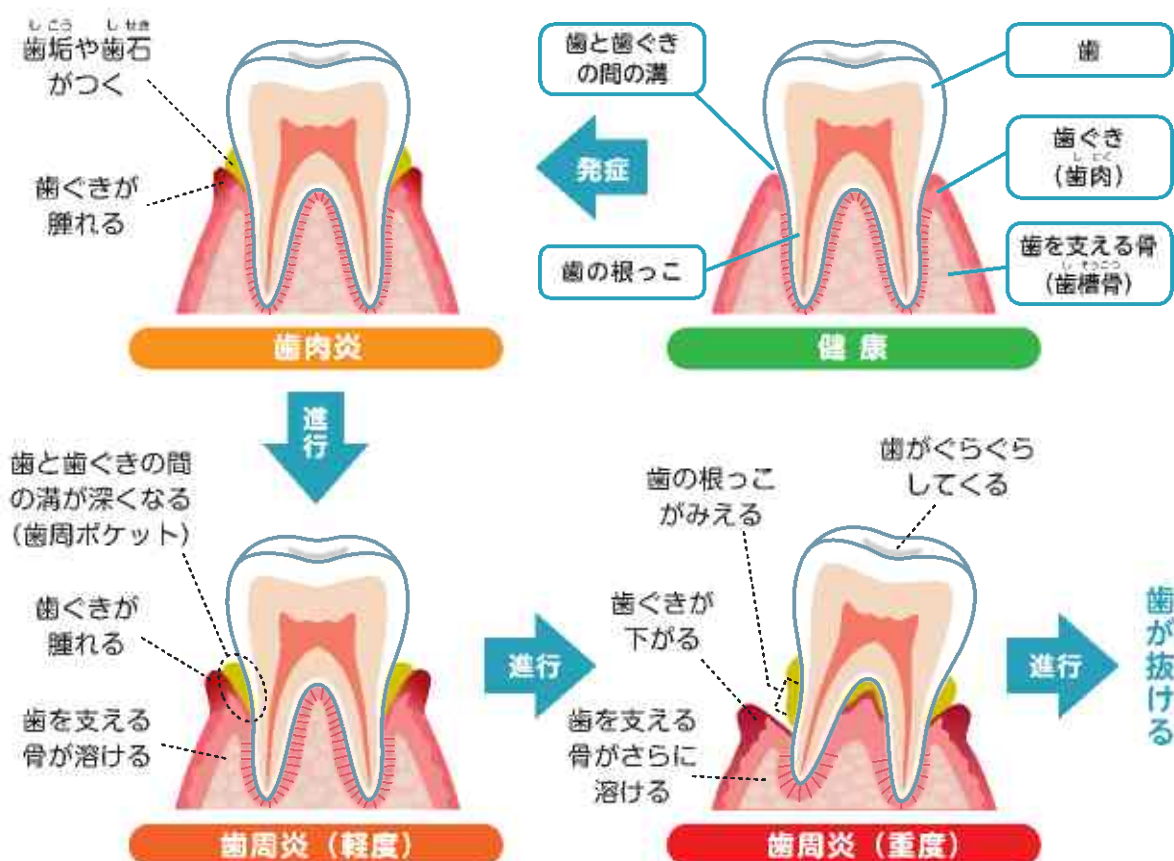
①歯肉炎

歯ぐきのみに炎症がある状態です。とくに少年期や青年期に注意が必要です。

②歯周炎

歯肉炎が進行し、歯ぐきだけでなく、歯を支える骨に炎症が広がった状態です。とくに壮年期以降に注意が必要です。年齢を重ねるとともに進行し、重症化していきます。

歯周病の発症・重症化への進行過程のイメージ



歯と口の健康づくりの取組を推進する社会イメージ（関係機関・団体）

社会全体が連携し、個人・家庭を支援し、一緒に取り組みます。

市

- 歯と口の健康づくりの総合的な推進
- 歯と口の健康づくり情報の発信
- 歯と口の健康づくり連携の推進
- 歯科保健ニーズの把握
- 歯科保健施策・事業の充実
- 社会参加の促進・機会の創出

〈歯科専門職の連携〉

歯科医師
歯科衛生士
歯科技工士

地域

（自治会、すこやかクラブ（老人クラブ）等）

- 地域ぐるみの歯と口の健康づくり
- 地域ネットワークの活用
- 多数・多世代の住民が参加できる地域の催し等の開催
- 住民間の交流の拡大

歯科保健医療機関

（歯科診療所、病院歯科、関係団体等）

- 歯科保健医療サービスの提供
- 歯科医師・歯科衛生士・歯科技工士の資質向上
- スタッフ・管理者への教育・研修
- 市民や家庭、関係職種・団体等への主導的・主体的な情報発信や連携の推進

マスメディア

（新聞、雑誌、テレビ、ラジオ等）

- 歯と口の健康づくりに関する情報発信
- 関係団体等の連携や取組に関する情報発信

保健医療機関

（診療所、病院、薬局、関係団体等）

- 診療所・薬局等での歯と口の健康づくりの情報発信
- 医歯薬連携をはじめとした多職種連携の推進
- スタッフ・管理者等への教育・研修

健康関連サービス事業者

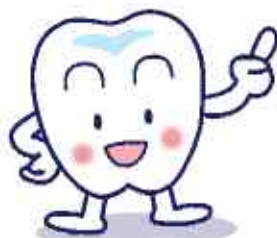
（企業、店舗、大学・研究機関等）

- 歯と口の健康づくりに関する情報発信
- 歯と口の健康づくりに寄与する研究の推進

食関連サービス事業者

（企業、店舗、関係団体等）

- 歯と口の健康づくりに関する情報発信
- 食育・食支援に関する情報発信や取組の推進



保育機関

（保育園（所）、認定こども園、関係団体等）

- 園児の歯と口の健康管理・健康教育や歯科健診
- フッ化物洗口や歯みがき指導などの歯と口の健康づくりの取組
- 保護者・家庭への情報発信
- 職員・管理者への教育・研修

事業所

（企業、事業主、職場、関係団体等）

- 労働者の歯と口の健康管理や健康づくり
- 労働者への歯科健診や受診勧奨
- 従事者・管理者への教育・研修

教育機関

（幼稚園、小学校、中学校、高校、大学等）

- 生徒・学生の歯と口の健康管理・健康教育や歯科健診
- フッ化物洗口や歯みがき指導などの歯と口の健康づくりの取組
- 保護者・家庭への情報発信
- 職員・管理者への教育・研修

介護・福祉団体

（施設、事業所、関係団体等）

- 施設入所者等の歯科健診や歯と口の健康づくり
- 事業所利用者等への情報発信
- 職員・管理者への教育・研修
- 医療介護連携をはじめとした多職種連携の推進

医療保険者

（健康保険組合、国保組合、後期高齢者医療広域連合等）

- 被保険者への健康診査や保健事業、歯と口の健康づくり情報の発信等
- 被保険者や事業所等への教育・研修
- 健診データ等の分析・活用

市民の皆様の歯と口の健康づくりを一層推進するために、個人や家庭での取組を社会全体で支えて一緒に取り組んでいくことが大切です。

そのために、市民の皆様に取り組んでいただきたい個人や家庭での歯と口の健康づくりと、それを支える本市をはじめとする関係機関・団体等の取組をライフステージ等に応じてお示しし、連携して取り組んでいきます。

1 ライフステージごとの取組



(1) 胎児期（妊娠期）

主な特徴

- ◆ 子どもの乳歯が形成される時期であり、妊娠中からバランスのとれた栄養摂取が大切です。
- ◆ 妊娠による体調や環境の変化等により、食生活が不規則になったり、歯みがきが十分にできないことがあり、むし歯や歯肉（歯ぐき）の炎症が起きやすい時期です。
- ◆ 歯周病は、早産や低体重児の出産につながる可能性があります。

取組内容

＜赤ちゃんのために、お母さんの歯と口の健康を守りましょう。＞

妊婦や周囲の方が、妊娠による口腔への影響を知り、母体と子どもの歯と口の健康を守るための知識を得て、適切な予防行動を実践できるように取り組みます。

個人・家庭での歯と口の健康づくり

（妊婦の方は）

- 体調が優れないなど、歯みがきができない時は、無理をせず、できることをできる時にしましょう。
- デンタルフロス（糸ようじなど）や歯間ブラシを使いましょう。
- バランスのよい食事を心がけましょう。
- 禁煙しましょう。（母体の歯と口の健康や生まれてくる赤ちゃんの健康に影響を与えることがあります。）
- かかりつけ歯科をもちましょう。
- 歯科健診や歯科保健指導を受けましょう。
- 歯科治療が必要な場合は、主に安定期に行いましょう。

（周囲の方は）

- 禁煙しましょう。（妊婦の方がたばこの煙を吸うと母体の歯と口の健康や生まれてくる赤ちゃんの健康に影響を与えることがあります。）
- 妊婦の方が歯科を受診できるように支援しましょう。

関係機関・団体による環境づくりの取組

- 胎児期（妊娠期）に関わる歯科保健知識の普及啓発

- ・ 妊娠による歯肉炎やむし歯のリスク
- ・ 母体の口腔内状況の胎児への影響
- ・ 喫煙や受動喫煙の母体の歯と口の健康や胎児への影響
- ・ 妊娠による変化に対応した歯みがき方法の工夫

- 妊娠中に歯科健診を受けることの推奨

- かかりつけ歯科をもつことの重要性の啓発

本市の具体的な取組

- ◇ 母子健康手帳の活用等による情報発信
- ◇ 母子健康手帳発行時における歯科相談の受診勧奨
- ◇ 保健福祉センターでの成人・妊婦歯科相談（歯科相談・歯科保健指導）の実施
- ◇ 地域における健康づくり事業と連携した市民の利用する場所での成人・妊婦歯科相談の開催 **新規**
- ◇ 保健福祉センターでのプレママ・パパ教室等の健康教室の実施





(2) 乳幼児期 (0歳～就学前)

主な特徴

- ◆ 乳歯が生え、永久歯が形成される時期です。
- ◆ 歯・歯ならび・あごなど、体とともに口腔も成長し、変化していく時期です。
- ◆ 食べる・話すなどの口腔機能が発達していく時期です。
- ◆ 歯が生えてくるとむし歯に注意が必要です。
- ◆ 年齢や発達に応じた適切な歯みがき習慣や食生活習慣などを育む大切な時期です。

取組内容

<子どもの歯と口の健康と成長を育みましょう。>

保護者と子ども自身が子どもの歯と口の成長に応じた健康づくりが実践できるように取り組みます。また、生涯にわたって必要な歯と口の機能の基盤をしっかりとつくるために、口腔機能の健全な育成を促せるように取り組みます。

個人・家庭での歯と口の健康づくり

(お子さんは、成長に合わせて)

- 歯みがきができるようになりましょう。

(保護者の方は、お子さんの成長に合わせて、以下のことをしてあげましょう。)

- 口腔機能を育てるために、よく噛んで食べることを促しましょう。
- 口腔機能を育てるために、噛みごたえのある食品・食材を用いましょう。
- お子さんと一緒に歯をみがいたり、仕上げみがきを行いましょう。
- むし歯予防のため、フッ化物入りの歯みがき剤やうがい剤、またデンタルフロス（糸ようじなど）を使いましょう。
- 歯科医院で、むし歯予防のためのフッ化物歯面塗布を受けましょう。
- むし歯予防のために、間食や食事は時間を決め、甘味の摂りすぎやだらだら食べはやめましょう。
- かかりつけ歯科をもちましょう。

(保護者や周囲の方は)

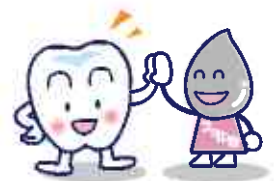
- むし歯や歯周病の原因菌のお子さんへの感染を防ぐためにも、ご自身のむし歯予防や歯周病予防に取り組みましょう。

関係機関・団体による環境づくりの取組

- 乳幼児期に関わる歯科保健知識の普及啓発
 - （ ・ 口腔の成長と機能の発達・育成 ・ むし歯とその予防 ）
 - （ ・ むし歯予防のためのフッ化物に関する知識と利用法 ）
- 家庭や保育園（所）・幼稚園等での歯と口の健康づくりの推進
 - （ ・ 口腔機能を育む食育等の取組 ・ 歯と口の健康のための生活習慣や食習慣等の指導 ）
 - （ ・ 歯みがきや歯みがき指導 ・ フッ化物洗口の取組 ）
- フッ化物歯面塗布を受けることの推進
- 歯科健診を受けることの推奨
- かかりつけ歯科をもつことの重要性の啓発
- 歯科医院、保育園（所）・幼稚園等での歯と口の状況からの児童虐待（ネグレクトや身体的虐待等）の早期発見・早期対応の推進

本市の具体的な取組

- ◇ 歯ッピーパスポート（京都市発行の就学前までの子どもの成長に合わせた歯と口の健康づくり手帳）の活用等による情報発信・普及啓発
- ◇ 保健福祉センターでの乳幼児健康診査における歯科健診及び歯科保健指導
- ◇ 保健福祉センターでの乳幼児健診や健康教室等における口腔機能を育むための啓発や保健指導（噛める口をつくる遊びや食育の啓発・指導リーフレットの作成等） **充実**
- ◇ 保健福祉センターでの乳幼児歯科相談や親子歯ッピー・サポート（乳幼児歯科健診等における口腔保健や育児に関するハイリスク児に対する支援）の実施
- ◇ 保健福祉センターでの乳幼児健診等における歯と口の状況からの児童虐待（ネグレクト^{*5}や身体的虐待等）の早期発見・早期対応の促進
- ◇ 地域における健康づくり事業と連携した市民が利用する場所での乳幼児歯科相談の開催 **新規**
- ◇ 指定医療機関でのフッ化物歯面塗布の機会の提供とかかりつけ歯科をもつことの推進
- ◇ フッ化物歯面塗布事業指定医療機関に関する情報提供（アプリの活用等） **充実**
- ◇ 保育園（所）・幼稚園等における集団フッ化物洗口^{*6}の実施に関する初期支援
- ◇ 保育園（所）・幼稚園等に対する歯と口の健康づくりや口腔機能を育む食育等の普及・啓発（啓発リーフレット等や保育施設職員に対する園児・保護者への指導マニュアルの作成等） **新規**
- ◇ 福祉医療制度の実施（子ども医療・ひとり親家庭等医療）



*5 ネグレクト：幼児などの社会的弱者に対し、その保護・養育義務を果たさず放任する行為のこと。歯と口の状態では、放置された多数のむし歯や重度の歯ぐきの腫れ、極端な歯や口の汚れなどがネグレクトを疑う要因となる。

*6 集団フッ化物洗口：むし歯予防効果のあるフッ化物のうがい薬でのふくぶくうがい（フッ化物洗口）を、小学校や幼稚園・保育園などのクラス単位などの集団で行うこと。



(3) 少年期（小学生・中学生）

主な特徴

- ◆ 乳歯と永久歯の生え変わりなど、成長とともに歯と口の状況も大きく変化しながら、口腔機能が確立していく時期です。
- ◆ 生えたての永久歯、生える途中のみがきにくい永久歯、抜けかけの乳歯などがあり、むし歯になりやすい時期です。
- ◆ 成長とともに児童・生徒自身が適切な歯みがき習慣や食生活習慣を身につけていく時期です。
- ◆ 中学生は、不適切な歯みがき習慣や思春期の生理的影響等により、歯肉炎（歯ぐきの炎症）が増加する時期です。
- ◆ スポーツなどによる歯や口のけがが起きやすい時期です。

取組内容

<歯と口の健康を守る生活習慣の習得と、自己管理の定着を図りましょう。>

歯と口の健全な育成を図り、児童・生徒が成長に合わせて、自分の歯と口の健康を守るための生活習慣を身につけ、実践できるように取り組みます。

個人・家庭での歯と口の健康づくり

（小学生・中学生は、成長に合わせて）

- 口腔機能を育てるために、ゆっくりとよく噛んで食べましょう。
- 歯ならびやあごの形などに悪影響を及ぼすことがあるため、口呼吸や頬杖などの癖を控えましょう。
- 歯と口の健康や病気（むし歯や歯肉炎）に関心をもちましょう。
- 自らの歯と口の状況と変化を観察する習慣を身につけましょう。
- 丁寧な歯みがき習慣と自己管理を身につけましょう。
- むし歯予防のために、糖分の含まれる食べものや飲みものの摂りすぎやだらだら食べはやめましょう。
- むし歯予防のために、フッ化物入りの歯みがき剤を使いましょう。
- デンタルフロス（糸ようじなど）を使用しましょう。
- 歯・口腔健康診断の結果を確認しましょう。

（保護者や周囲の方は、お子さんの成長に合わせて）

- お子さんがしっかりと歯みがき習慣を身につけられるようにサポートしましょう。
- 歯・口腔健康診断の結果を確認し、必要に応じてお子さんが歯科受診をできるようにしましょう。
- お子さんがフッ化物歯面塗布を受けられるようにしましょう。

関係機関・団体による環境づくりの取組

- 少年期に関わる歯科保健知識の普及啓発
 - （ ・口腔機能の健全な育成 ・むし歯や歯肉炎とその予防
 ・歯と口のけがとその対策 ・歯科疾患と全身疾患の関係についての知識 ）
- 家庭や学校における歯と口の健康づくりや口腔機能を育む食育等の推進
- 学校における集団フッ化物洗口の推進
- 歯科健診を受けることの推奨
- かかりつけ歯科の重要性の啓発

本市の具体的な取組

- ◇ 児童・生徒の歯・口腔健康診断、歯科保健教育や歯みがき指導の実施
- ◇ 指定校における歯・口の健康づくりの推進
- ◇ 小学校における集団フッ化物洗口の実施
- ◇ 中学校における防煙指導の推進
- ◇ 歯の外傷（歯と口のけが）の予防や対応（歯の救急保存液^{*7}の配分、マウスガード^{*8}の普及等）に関する取組の推進
- ◇ 学校歯科医との連携の推進
- ◇ 小学生における学童歯対策事業
- ◇ 福祉医療制度の実施（子ども医療・ひとり親家庭等医療）



コラム 7

歯科からの食育・食支援 しよくし えん

口から食べるということは、単なる栄養摂取だけでなく、「味わって食べる」、「楽しんで食べる」、「安全に食べる」など、様々な要素が必要であり、なにより人生における大きな楽しみの1つです。

食べ方を中心とした食育・食支援の例としては、乳幼児期・少年期には口腔機能の「成長を促す食べ方」、少年期・青年期では食文化を学び、適切な「生活習慣としての食べ方」、壮年期・中年期では、肥満などの「生活習慣病の予防を目指した食べ方」、そして高齢期や要介護高齢者・障害者（児）では、誤嚥^{ごえん}や窒息防止などを含めた「安全な食べ方」などがあげられます。

食べる機能を支える歯科は、生涯を通じて、それぞれの時期や状況に応じた歯科の観点からの食育や食支援（食べることのサポート）が求められています。

*7 歯の救急保存液：歯の打撲などによって、抜けたり欠けたりした歯を一時的に保管する液。

*8 マウスガード：スポーツ時などの歯にかかる衝撃を和らげるなど、口のけがの予防を目的に、上顎の歯を覆うように口の中に装着するもの。



(4) 青年期 (15～24歳)・壮年期 (25～39歳)・中年期 (40～64歳)

主な特徴

<青年期・壮年期>

- ◆ 高校生の年代では、むし歯とともに歯肉炎に注意が必要です。
- ◆ 高校卒業以降、大学や職場等での歯科健診の機会に乏しく、一人暮らし等の環境や対人関係の変化、食生活の乱れ等により、むし歯や歯周病などのリスクが高くなる時期です。
- ◆ とりわけ、年齢とともに、歯周病の発症リスクが高くなります。

<中年期>

- ◆ 肥満や喫煙、飲酒等の生活習慣や加齢等の影響により、歯周病が進行する時期です。
- ◆ 歯周病が、糖尿病やメタボリックシンドローム、脳血管疾患などの全身疾患に影響を与えることが指摘されています。
- ◆ 歯周病の進行に伴い、歯が揺れたり、抜けたりしはじめる時期です。治療したむし歯が再びむし歯になっていることがあります。
- ◆ 多忙などの理由により、健診や治療のための歯科受診が難しくなりがちです。

取組内容

<毎日の歯みがき習慣と定期的な歯科健診を中心に、歯と口の健康管理に努めましょう。>

歯と口の健康を保つための生活習慣を確立し、主体的に歯科健診や歯科治療を受けることができるように取り組みます。また、歯と口の健康が全身の健康に関係することを理解し、生活習慣の改善等につなげられるように取り組みます。

個人・家庭での歯と口の健康づくり

- 噛む力の維持や肥満予防などのために、よく噛んで、味わって食べましょう。
- 生涯にわたって口腔機能を維持するために、会話する、歌う、笑うなど、積極的に口腔機能を使いましょう。
- 丁寧に歯をみがきましょう。デンタルフロス（糸ようじなど）や歯間ブラシを使用しましょう。
- 歯周病の発症・重症化予防や口腔がん予防のために、禁煙をしましょう。
- 歯周病の発症・重症化予防のために、適切な生活習慣を身につけましょう。
- 歯周病の発症・重症化予防のために、糖尿病などの全身疾患の治療や管理を行いましょう。
- かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科健診や歯石除去などを受けましょう。
- 早期治療に努めましょう。

関係機関・団体による環境づくりの取組

● 青年期・壮年期・中年期に関する歯科保健知識の普及啓発

- （ ・ 口腔機能とその機能の維持対策 ・ 口腔がん^{*9}に関する知識
- ・ 歯周病やむし歯、歯の喪失とその発症・重症化予防 ・ 顎関節症^{*10}に関する知識
- ・ 歯科疾患と糖尿病などの全身疾患や喫煙などの生活習慣との関係と改善への対策

- 大学、職場等における歯と口の健康づくりの推進
- 生活習慣病対策などと連動した歯周病対策
- 歯科健診を受けることの推奨
- かかりつけ歯科の重要性の啓発
- 糖尿病患者等に関する医科・歯科・薬局連携などの多職種連携の推進

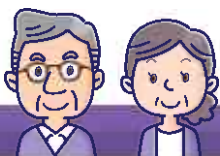
本市の具体的な取組

- ◇ ムッピー Note（京都市発行の歯周病予防を中心とした歯と口の健康づくり冊子）の活用等による情報発信
 - （ ・ 口腔機能とその重要性、維持対策 ・ 歯周病とその発症・重症化予防
 - ・ 歯周病と糖尿病などの全身疾患の関係 ・ 定期的な歯科健診の重要性
 - ・ 喫煙や肥満などの生活習慣による歯周病リスク ・ 口腔がんに関する知識
- ◇ 保健福祉センターにおける成人・妊婦歯科相談の実施 <再掲>
- ◇ 地域における健康づくり事業と連携した市民の利用する場所での成人・妊婦歯科相談の開催 **充実** <再掲>
- ◇ 指定医療機関における歯周疾患予防健診の実施
- ◇ 歯周疾患予防健診指定医療機関に関する情報提供（アプリの活用等） **充実**
- ◇ 保健福祉センターにおけるお口からはじめる生活習慣病予防教室等の実施
- ◇ 啓発イベント等における口腔がん啓発事業（口腔がん簡易健診等）の実施 **充実**
- ◇ 大学や企業等との連携による若年層に対する歯科口腔保健の普及啓発の実施 **新規**
- ◇ 保険者や企業等による生活習慣病予防に関連する歯科口腔保健の普及啓発の実施 **充実**
- ◇ 糖尿病重症化予防に関する歯科専門職を含めた多職種連携の推進（京都市糖尿病重症化予防戦略会議） **新規**



*9 口腔がん（こうくうがん）：舌や歯ぐき、頬、唇などの口腔内にできるがん。

*10 顎関節症（がくかんせつしょう）：口の開け閉めの際に音や痛みがある、口を開けにくいなど、顎の関節やその周りの筋肉などに症状がみられる病気。



(5) 高齢期（65歳以上）

主な特徴

- ◆ 主に歯周病が進行して、抜ける歯の数が増える時期です。
- ◆ 子どものむし歯とは異なり、歯の根っこがむし歯になりやすくなります。
- ◆ 入れ歯の使用や口の乾燥などの様々な理由により、口の中に汚れが付きやすく清掃しにくくなっていきます。また、心身の状況により、歯みがきへの関心が低くなったり、細かく歯をみがくことが難しくなることがあります。
- ◆ そのため、むし歯や歯周病が進行したり、誤嚥性肺炎^{ごえん}の発症リスクが増加します。
- ◆ 歯を失った場合は、入れ歯などを使用し、口腔機能の維持に努めることが重要です。
- ◆ 加齢とともに、噛みにくい、飲み込みにくい、話しにくい、味を感じにくくなったなどのオーラルフレイル（口腔機能の虚弱）を感じはじめます。
- ◆ オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）は食べられる食品の減少や偏り、食べる意欲の低下などを引き起こし、フレイル（全身の虚弱）につながるため、早期発見・早期対策が重要です。

取組内容

＜歯と口の健康と機能を保ち、いつまでもおいしく食べて、楽しくお話ししましょう。＞

口腔機能を保ち、健康増進や生活の質の維持を図るために、オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）の早期発見・対策に取り組みます。歯と口の健康や清潔を保ち、誤嚥性肺炎^{ごえん}予防やむし歯や歯周病などの重症化予防につながるように取り組みます。

また、口腔機能をしっかり使う機会や健康づくりの動機づけの創出などにつながるように、社会参加などを促進します。

個人・家庭での歯と口の健康づくり

- 口腔機能の低下予防のために、会話する、笑う、歌う、食べるなど、日常的に口腔機能を使いましょう。
- 口腔機能の低下予防のために、お口の体操やマッサージを行いましょう。
- 安全においしく食べるために、「食べる・飲み込む」の状況に合わせた食べものを選択したり、食べ方・調理の工夫を身につけましょう。
- 口腔機能を維持するために、必要に応じて、入れ歯などを使用しましょう。
- むし歯になりやすい歯の根っこ（歯ぐきがやせて見えてきた部分）などもみがきましょう。
- 入れ歯や入れ歯を支える歯などもしっかりと清掃しましょう。（入れ歯を支える歯は、みがきにくさや入れ歯にかかる力を支える負担などにより、歯周病やむし歯になりやすく、また進行しやすくなります。）
- 歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじなど）を使用しましょう。
- かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科健診や歯石除去を受けましょう。

関係機関・団体による環境づくりの取組

● 高齢期に関する歯科保健知識の普及啓発

- ・ 加齢等による口腔内変化とそれに伴う歯科疾患リスク
- ・ オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）とその対策
- ・ 入れ歯等の使用の必要性
- ・ 口腔機能の低下による誤嚥^{ごえん}や窒息の危険と安全な食べ方
- ・ 根面むし歯とその予防
- ・ 誤嚥性肺炎^{ごえんせい}とその予防

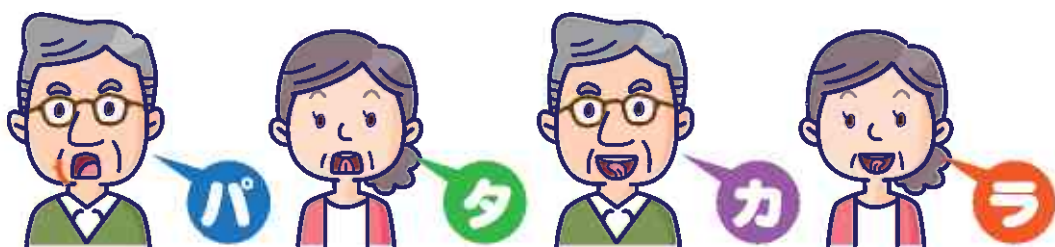
- フレイル対策や介護予防としての口腔機能の向上や低栄養防止の取組の推進
- かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科健診を受けることの推奨
- フレイル対策や介護予防に関する多職種や関係機関・団体の連携の推進

本市の具体的な取組

◆ ムッピー Note の活用等による情報発信

- （ ・ 唾液の効果や唾液腺マッサージ方法についての啓発 ）
- ・ お口の体操の啓発

- ◆ 保健福祉センターにおける口腔機能相談（歯科健診・歯科相談）の実施
- ◆ 指定医療機関における歯周疾患予防健診の実施 <再掲>
- ◆ 啓発イベント等における口腔がん啓発事業（口腔がん簡易健診等）の実施 <再掲>
- ◆ 保険者等による生活習慣病予防に関連する歯科口腔保健の普及啓発 <再掲>
- ◆ 地域における健康づくり事業における口腔機能の向上等に関する健康教室の実施やお口の体操の普及 **充実**
- ◆ オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）とその対策（お口の体操、トレーニング法等）の普及啓発 **新規**
- ◆ 後期高齢者歯科健康診査の実施 **新規**
- ◆ 後期高齢者歯科健康診査を通じた歯科医院と高齢サポート（地域包括支援センター）^{*11} 地域介護予防推進センター^{*12}等の連携によるフレイル対策の推進 **新規**
- ◆ 地域介護予防推進センターにおける口腔機能の向上教室の実施
- ◆ 地域包括ケアにおける歯科専門職を含む多職種連携の推進（地域ケア会議 等）



*11 高齢サポート（地域包括支援センター）：地域で暮らす高齢者の方を、介護、福祉、健康、医療の面から総合的に支援するために、京都市が市内 61 箇所で委託運営している公的な相談窓口。

*12 地域介護予防推進センター：高齢者の方が、介護を必要とせずいつまでも元気に暮らせるよう、地域における介護予防拠点として、京都市が市内 12 箇所で委託運営している機関。

2 ライフステージごとの取組に加えて、各特性に応じて必要な取組

障害者（児）・要介護高齢者をはじめとした配慮が必要な方

主な特徴

- ◆ 障害特性や要介護・要支援の状況、認知症などの心身の機能の低下などの様々な理由により、ご自身での歯みがきなどによる十分な清掃が難しく、むし歯や歯周病などになりやすくなります。
- ◆ また、近年、医療的ケア児（生活する中で、人工呼吸器やたん吸引などの医療的なケアが日常的に必要な子ども）など、歯科医院の通院が困難なケースも増えてきています。
- ◆ 歯科治療や歯科保健指導の際に様々な配慮が必要なため、対応ができる歯科医院が限られることがあります。さらに、場合によって、在宅での歯科診療等の対応が求められます。
- ◆ むし歯や歯周病のリスクが高い一方で、歯科治療を受けることが困難であることが多いため、口腔ケア等の実施や支援、早期発見・早期治療に努めることがより一層求められます。
- ◆ 状況に合わせて、口腔機能の維持・改善対策や食べ方の工夫などの食支援が必要となります。

取組内容

<障害者（児）、要介護高齢者をはじめとした配慮が必要な方の歯と口の健康づくりを支援しましょう。>

障害特性や要介護・要支援状態等に応じた歯と口の健康づくりを支援し、口腔保健の向上や重症化予防を目指して取り組みます。

個人・家庭での歯と口の健康づくり

（配慮が必要な方は、状況に応じてできる範囲で）

- 自分の状況に合わせた歯みがきを行いましょう。
- フッ化物入りの歯みがき剤やうがい剤などを使用しましょう。
- 生活の質の向上や口腔機能の低下予防のために、会話する、歌う、笑う、食べるなど、日常的にお口の機能を使いましょう。
- かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科健診や歯石除去などを受けましょう。
- 必要に応じて、歯科治療を受けましょう。

（ご家族や施設職員などの支援者の方は、状況に応じてできる範囲で）

- 歯科疾患や誤嚥性肺炎など全身疾患の予防のために、歯みがきなどの口腔ケアの介助を行いましょう。
- 安全においしく食べるために、「食べる・飲み込む」機能の状況に合わせて、食事を工夫しましょう。
- 口腔機能の低下予防のために、会話する、歌う、笑うなどの機会をつくりましょう。
- かかりつけ歯科を決め、定期的に歯科健診や歯石除去等を受けられるようにしましょう。
- 必要に応じて、歯科治療を受けられるようにしましょう。

関係機関・団体による環境づくりの取組

- 障害特性や要介護・要支援状況等に応じた歯科疾患や誤嚥性肺炎等のリスクや口腔機能に関する適切な知識の発信
- 家族や施設職員等の支援者に対する口腔ケアや食べることの支援等に関する知識や技術の普及啓発
- 配慮が必要な方に対する歯科健診や歯科治療を受けやすい環境づくり
- 定期的な歯科健診やかかりつけ歯科をもつことの重要性の啓発
- フレイル対策や介護予防と連動した口腔機能の向上や口腔ケアの取組の推進
- 医療や介護・福祉等における多職種連携や地域包括ケアの推進

本市の具体的な取組

- ◇ 障害者歯科診療提供体制の確保（障害者歯科診療を実施する京都歯科サービスセンターの運営補助）
- ◇ 施設入所者及び通所者に対する歯科健診・歯科保健指導の機会の提供（出張歯科健診等の実施）
- ◇ 施設職員等への口腔ケアや口腔機能の向上、食べることの支援に関する知識や技術の普及啓発 **充実**
- ◇ 家族介護者に対する口腔ケア実践講習会の実施
- ◇ 障害者歯科診療対応歯科医院に関する情報提供（アプリの活用等） **新規**
- ◇ 京都府歯科医師会口腔サポートセンター（訪問歯科診療などを推進する地域の窓口）や在宅歯科診療対応歯科医院等の在宅歯科診療に関する市民への情報の発信（アプリの活用等） **新規**



3 すべての市民に対する共通の取組

取組内容

＜市民一人ひとりが適切な歯と口の健康づくりを実践できるように、
個人と社会（市、関係機関・団体）が連携して取り組みましょう。＞

生涯にわたって、市民一人ひとりが主体的に歯と口の健康づくりを実施し、定期的に歯科健診と専門的ケアを受けることが定着するように、歯と口の健康に関する基盤づくりに取り組みます。

個人・家庭での歯と口の健康づくり

- 歯と口の健康に関心をもち、健康づくり情報を収集しましょう。
- 歯と口の適切な自己管理を行いましょう。
- かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科健診や歯石除去などを受けましょう。
- 早期の治療に努めましょう。

関係機関・団体による環境づくりの取組

- 歯と口の健康に関する適切な情報発信
- 地域等での口腔機能を使う場や雰囲気作り（一緒におしゃべりする、一緒に歌う、一緒に笑うような雰囲気・場の設定、催し等）
- かかりつけ歯科や定期歯科健診、早期治療の重要性の啓発
- 災害時などの歯科保健医療提供体制の整備 ● 行政や関係機関・団体との協働

本市の具体的な取組

- ◇ 京都市口腔保健支援センター^{*13}の設置及び総合的な歯科保健対策の推進
- ◇ 歯と口の健康づくりや市民の歯科保健状況に関する情報の発信 **充実**
- ◇ かかりつけ歯科と定期的な歯科健診の重要性の啓発
- ◇ 歯科関係機関と連携した「健康長寿のまち・京都」の取組の推進
- ◇ 歯のひろば等の市民・区民への歯科保健啓発イベントの実施支援
- ◇ 保健福祉センターでの歯科健診・歯科相談、健康教室等の実施
- ◇ 保健福祉センターでの歯科保健指導に係る多言語対応の促進（外国語版啓発リーフレット等の作成） **新規**
- ◇ 保健福祉センターの歯科健診・相談事業従事者に対する研修の実施（嘱託歯科医師・歯科衛生士等への研修会の開催）
- ◇ 休日急病歯科診療の提供（京都市休日急病歯科中央診療所の委託運営）
- ◇ 医療安全相談窓口の設置 ◇ 歯科衛生士・歯科技工士の育成機関への支援
- ◇ 歯科医院と連携した禁煙や受動喫煙防止対策の推進（禁煙ポスターの掲示等） **新規**
- ◇ 京都府歯科医師会災害時歯科医療救護マニュアルと連携した災害時の市歯科専門職対応マニュアルの作成 **新規**

*13 京都市口腔保健支援センター：歯科口腔保健の推進のために、庁内関係部署や関係機関との連携や調整等を行うこととして、京都市が保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課内に設置しているもの。

第6章 推進体制

以下の組織が一体となり、「健康長寿のまち・京都」の取組を推進してまいります。

(1) 健康長寿のまち・京都市民会議

京都の市民力・地域力を結集させ、市民ぐるみで健康長寿のまち・京都の取組を推進します。

健康長寿のまち・京都市民会議

京都の市民力・地域力を結集させ、104 の幅広い市民団体（2018 年 3 月現在）、関係機関、民間企業等の参画の下、市民ぐるみで健康づくりを推進する。

(2) 健康長寿のまち・京都庁内推進本部

各局区等の取組の連携により、市民の健康づくりを支える環境づくりを推進します。

健康長寿のまち・京都庁内推進本部

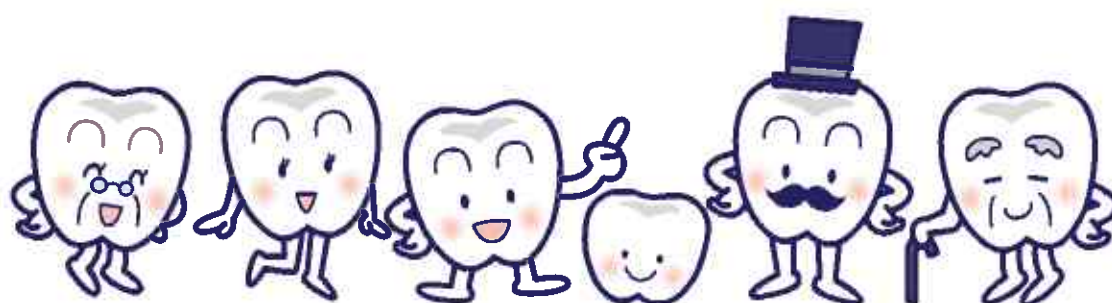
京都ならではの取組や強みを活かした健康づくりを進め、「歩くまち」、「生涯スポーツ」、「地域づくり」、「ボランティア活動」など、「健康づくり」をキーワードに本市の関係施策を融合し、全庁を挙げて健康寿命の延伸に向けた取組を推進する。

(3) 京都市民健康づくり推進会議

専門的な見地等から健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン等の進捗状況を点検し、推進します。

京都市民健康づくり推進会議

学識経験者、市民委員、地域、保育・教育機関、企業・職場、保健医療機関等の約 40 の関係機関で構成し、健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン等の進捗管理等を行う。



参考 市民の歯科口腔保健の状況を確認する数値

区 分	項 目	2017年度 (ベースライン)	2022年度 (目標)
胎児期 (妊娠期)	妊娠中に歯間清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシ等）を使用している市民の割合	51.9%	(1) 60%以上
乳幼児期	3歳でむし歯のある市民の割合	14.1%	(2) 10%以下
	3歳でフッ化物歯面塗布を受けたことのある市民の割合	46.8%	(3) 55%以上
	3歳で不正咬合等がみとめられる（咬み合わせや歯並び等で経過観察が必要と判断された）市民の割合	14.6%	(2) 10%以下
少年期	6歳でむし歯のある市民の割合	39.5%	(4) 35%以下
	12歳の市民における永久歯の1人平均むし歯数	0.57 歯	(4) 0.5 歯以下
	中学生で歯ぐきの状態について専門家の診断が必要と判断された市民の割合	3.1%	(4) 減少
青年期 ・ 壮年期 ・ 中年期 ・ 高齢期	20歳代で歯ぐきに炎症所見のある市民の割合	25.8%	(1) 20%以下
	40歳代、60歳代で進行した歯周炎を有する市民の割合	40歳代 33.3%	(1) 40歳代 25%以下
		60歳代 33.3%	(1) 60歳代 30%以下
	40歳代、60歳代で歯間清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシ等）を使用している市民の割合	40歳代 52.0%	(5) 40歳代 60%以上
		60歳代 48.2%	(5) 60歳代 55%以上
	60歳代で咀嚼良好な（なんでも噛んで食べることができる）と回答した市民の割合	70.5%	(5) 80%以上
	60歳代で24歯以上の自分の歯を有する市民の割合	46.0%	(5) 60%以上
	70歳以上で20歯以上の自分の歯を有する市民の割合	39.9%	(5) 45%以上
障害者(児)	障害者（児）入所施設における定期歯科健診の実施率	80.0%	(6) 90%以上
要介護 高齢者	要介護高齢者入所施設（介護老人福祉施設・介護老人保健施設）における定期歯科健診の実施率	54.5%	(6) 60%以上
共通	20歳以上でこの1年間に歯科健診を受けている市民の割合	47.4%	(5) 65%以上
	18歳以上で「丁寧に歯をみがく」ことを意識している市民の割合	63.8%	(5) 70%以上

出典

- (1) 成人・妊婦歯科相談（2016）
- (2) 3歳児歯科健康診査（2016）
- (3) フッ化物歯面塗布受診票使用状況（2016）
- (4) 「京都市立学校・幼稚園」児童・生徒定期健康診断集計表（2016）
- (5) 市政総合アンケート報告書（2016）
- (6) 歯科保健医療サービス提供困難者普及啓発等推進事業アンケート（2015）

参考 口腔保健推進実施計画の主な策定経過

時 期	部会等	内 容
2016 年度	2016 年 10 月 28 日	口腔保健部会
	2017 年 1 月 6 日 ～ 1 月 20 日	① 京都市口腔保健推進行動指針「歯ッピー・スマイル京都」の改定について ② 市政総合アンケートにおける歯科口腔保健に関する調査について 市政総合アンケート「健康長寿のまち・京都」実現に向けた市民意識調査及び歯科口腔保健調査について
2017 年度	5 月 31 日	第 1 回 口腔保健部会
	12 月 6 日	第 2 回 口腔保健部会
	2018 年 1 月 10 日 ～ 2 月 9 日	① 市民の歯科口腔保健の状況について ② 京都市口腔保健推進実施計画（仮称）の方向性について ① 京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」（仮称）の骨子案について 京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」（仮称）骨子案に関する市民意見募集
	3 月 14 日	第 3 回 口腔保健部会
		① 市民意見募集の結果について ② 京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」について

〈歯科口腔保健に関する調査〉

2017 年 1 月 6 日から 1 月 20 日までの間、平成 28 年度第 2 回市政総合アンケートとして、18 歳以上の市民 3,000 人の方を対象として、「健康長寿のまち・京都」実現に向けた市民意識調査及び歯科口腔保健調査を実施しました（有効回収数 1,152 件、有効回収率 38.4%）。

調査結果につきましては、本計画を策定するための基礎資料として活用いたしました。

〈市民意見募集の実施〉

2018 年 1 月 10 日から 2 月 9 日までの間、京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」（仮称）骨子案に係る市民意見募集を行い、274 人の皆様から 652 件の御意見・御提言をいただきました。

いただきました御意見・御提言につきましては、京都市民健康づくり推進会議口腔保健部会に報告するとともに、本計画を策定するうえで、参考とさせていただきます。

参考 京都市民健康づくり推進会議口腔保健部会 構成団体名簿

区 分	機関・団体等
学識経験者	畿央大学健康科学部栄養学科 教授 山本 隆 氏
個人	市民公募委員 福井 登志江 氏
地域	京都市PTA連絡協議会 すこやかクラブ京都（（一社）京都市老人クラブ連合会）
保育・教育 機関等	（公社）京都市保育園連盟 （公社）京都市私立幼稚園協会 京都市小学校長会 京都市立中学校長会 京都府私立中学高等学校連合会
保健医療 機関等	（一社）京都府医師会 （一社）京都府歯科医師会 （一社）京都府薬剤師会 （公社）京都府看護協会 （公社）京都府栄養士会 （公社）京都府歯科衛生士会 （一社）京都府歯科技工士会
京都市	保健所 教育委員会事務局体育健康教育室 保健福祉局生活福祉部保険年金課 保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室介護ケア推進課 子ども若者はぐくみ局子ども若者未来部育成推進課 子ども若者はぐくみ局幼保総合支援室 オブザーバー 保健福祉局障害保健福祉推進室
事務局	保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課

MEMO



MEMO





京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」

発行年月：2018 年 3 月

発行：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課

TEL 075-222-3411 FAX 075-222-3416

〒604-8101 京都市中京区柳馬場通御池下る柳八幡町 65

京都朝日ビル 4 階

京都市印刷物第 293241 号

京都市 歯と口の健康づくり

検索

