

(案)

横浜市歯科口腔保健 令和3年度から令和4年度の実施計画

～第3期健康横浜21における横浜市歯科口腔保健推進計画の策定に向けて～



健康福祉局保健事業課

令和3年1月18日

目次

I 策定に当たって	
1 主旨	1
2 背景	1
3 目的	1
4 位置づけ	1
5 評価・推進体制	2
II 歯科口腔保健の現状と方向性	
1 横浜市の歯科口腔保健の現状	3
2 取組の基本的な方向性	6
3 関係者の役割	7
III 歯科口腔保健の推進に関する施策	
1 ライフステージ・対象像等に着眼した施策	
(1) 乳幼児期	9
(2) 学齢期	14
(3) 成人期	18
妊娠期	23
(4) 高齢期	27
要介護高齢者	33
(5) 障害児及び障害者	37
2 歯科口腔保健の観点から推進する取組	
(1) 食育	42
(2) 糖尿病等の生活習慣病対策	43
(3) 喫煙による影響への対策	44
(4) 災害に備えた対策	46
(5) 関係機関・団体等との適切な情報の共有及び市民への情報発信	46
IV 資料編	49

I 策定に当たって

1 主旨

令和5年度から始まる「第3期健康横浜21」の分野別計画である「横浜市歯科口腔保健推進計画(仮称)」の策定に向けて、令和3年度から令和4年度までに行う取組をまとめました。

2 背景

歯と口腔の健康は、日々の食事を通じて栄養を摂ることに深く関わり、笑うことや会話を楽しむことなど、生活の質や心身の健康を保つ基礎であり、健康寿命に大きな影響を与えます。

人生100年時代を迎え、生涯を自分の歯で過ごし、健康を維持していくために、ライフステージに応じた口腔機能の維持向上、むし歯や歯周病の予防に関する取組は、さらに重要となります。

このような状況を踏まえ、平成31年2月に「横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例」が議会提案により制定されました。この条例に基づいて、歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、条例第9条に基づき、健康増進法により推進している本市の健康増進計画「健康横浜21」と一体的に「横浜市歯科口腔保健推進計画(仮称)」を策定します。

3 目的

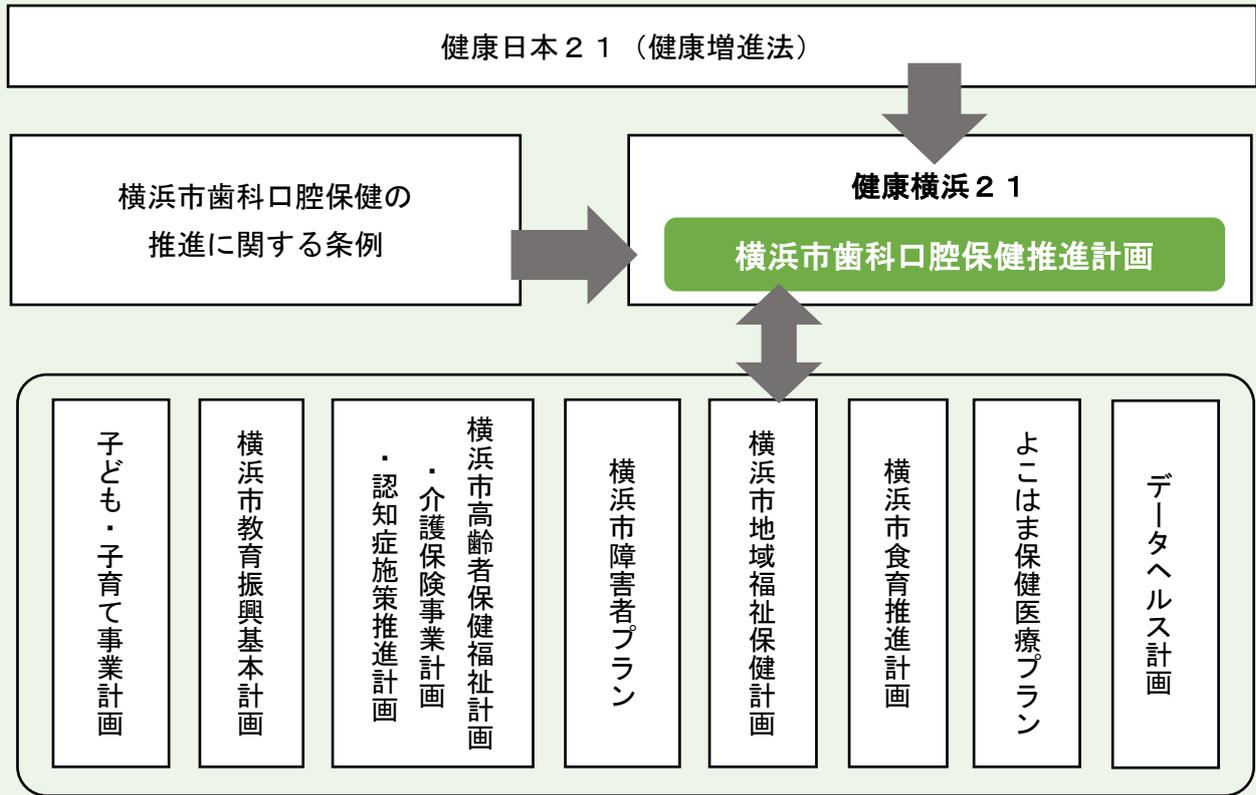
健康で豊かな生活の実現に向け、歯と口の健康づくりに市民自らが取り組めるよう、行政、関係機関や団体がそれぞれに求められる役割を十分理解し、相互連携のうえライフステージ等の現状や課題に応じて、歯科口腔保健の推進に取り組むことを目指します。

4 位置づけ

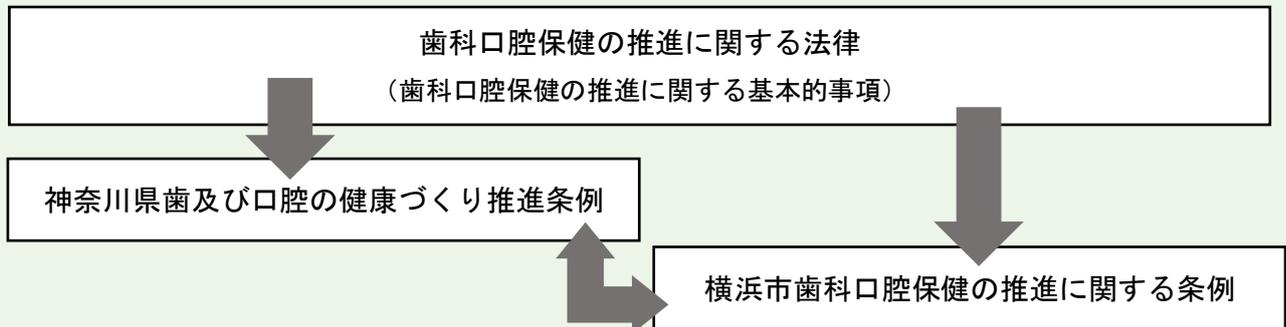
本市の健康増進計画「健康横浜21」の歯科口腔保健分野の取組として位置づけ、健康横浜21と連携する、「子ども・子育て支援事業計画」、「横浜市教育振興基本計画」、「横浜市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画・認知症施策推進計画」、「横浜市障害者プラン」、「横浜市地域福祉保健計画」、「横浜市食育推進計画」、「よこはま保健医療プラン」、「データヘルス計画」と連携して取り組みます。

また、「歯科口腔保健の推進に関する法律」に基づく「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」及び「神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進条例」とは、施策の方向性や、数値目標を参照するなど、整合性を図りながら進めます。

- 健康横浜21の分野別計画として位置づけ、関係計画と連携して取り組みます。



- 国、県の計画等と整合性を図りながら取り組みます。



5 推進・評価体制

令和3年度から令和4年度の実施を踏まえ、第3期健康横浜21に一体化する計画の策定に向けて、学識経験者、関係団体、関係機関の代表者から構成される「健康横浜21推進会議」（推進会議）及びその部会である「横浜市歯科口腔保健推進検討部会」（検討部会）において検討を進めます。

推進にあたって、市は、各施策の進捗状況や各種指標の達成状況を適宜把握し、推進会議及び検討部会を通じて共有していきます。また、推進会議及び検討部会は、市に対し、歯科口腔保健の推進に関して適宜必要な提言を行います。

健康横浜21の中間評価及び最終評価に合わせ、市は、推進会議及び検討部会からの提言や、把握した検証結果に基づき評価を行い、取組の見直しや計画への反映を行います。

Ⅱ 歯科口腔保健の現状と方向性

1 横浜市の歯科口腔保健の現状

(1) 横浜市の人口の状況

横浜市住民基本台帳によると、令和2年3月末の人口は3,761,563人です。

平成31年1月から令和元年12月までの1年間の出生数は26,394人、死亡数は33,594人と出生数を死亡数が上回っており、自然増加数はマイナス7,200人となっています。

人口の年齢別割合は0歳から14歳の年少人口が12.1%、15歳から64歳の生産年齢人口が63.4%、65歳以上の高齢者人口が24.5%です。高齢者人口のうち、65歳から74歳の前期高齢者人口は11.8%、75歳以上の後期高齢者人口は12.7%と後期高齢者人口率が年々増加しており、高齢者人口の増加は少子化と長寿化によりますます進むことが予測されています。

平成28年度の男性の平均寿命は81.37歳、健康寿命は71.52歳、女性の平均寿命は87.04歳、健康寿命は74.48歳とそれぞれ10歳～12歳の開きがあります。

一方で、令和元年12月31日の外国人人口は104,047人と総人口の2.8%を占め、転入等による社会増加数と自然増加数を合わせた人口増加数8,985人のうち、外国人の人口増加数は6,864人と約8割を占めています。また外国人の出生数は770人と総出生数の約3%となっています。

(2) 歯科口腔保健の現状と課題

● 乳幼児期

この時期の歯科口腔保健は、乳幼児歯科健康診査や相談事業、保育所、幼稚園等の歯科検診を通じて行われています。3歳児でむし歯のある児は全体として減少しており、むし歯が全くない児がいる一方で、1人で多くのむし歯がある児がいることや第1子より第2子以降のむし歯の割合が高いことが課題となっています。また、食習慣や口腔衛生に関する課題を抱える子育て家庭も存在しています。

保育所、幼稚園等との連携を強化し地域性や個別性にも着目した対策が必要です。

● 学齢期

学齢期のむし歯のある児は減少していますが、一定の割合でむし歯のある児が存在していることや、年齢に応じた口腔機能の発育・発達が十分ではない児童・生徒が散見されています。歯肉の炎症所見のある児の割合は減少傾向ですが、中学生では全国平均を上回っています。教育機関等との連携を強化し、乳幼児期からの切れ目のない対策が必要です。

● 成人期

1年間に歯科医院、職場、市町村で定期歯科検診を受診した人は全国平均を下回っています。歯肉に炎症を有する人の割合も20歳、40歳ともに国の目標値より高く40歳の未処置歯数、喪失歯についても国の目標値より高く早急な対策が必要です。

喫煙習慣や糖尿病が歯周病を悪化させるだけでなく、歯周病の予防や治療の介入が生活習慣病の予防や改善につながるということが明らかになっていますが、平成28年の本市の調査では男性の30.3%、女性の13.4%に喫煙習慣がありました。また平成28年の国民健康・栄養調査の結果では、「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」は、いずれも全国で12.1%と推計されており、本市においても同様の傾向が推測されます。

一方で、平成23年の本市の調査ではかかりつけの歯科医院のある人の割合は約5割でした。

健康の維持・増進には、適切な日々の口腔ケアと生活習慣病の予防、歯科検診による歯科疾患の早期発見・早期治療が必要です。市民が適切な予防活動に取り組めるよう支援することが必要です。

● 妊娠期

令和元年度に本市が行った調査では、妊娠中に困ったこと、気になっていることとして、「つわりで歯磨きができない」、「歯ぐきからの出血」、「むし歯」などが多くあげられています。妊婦歯科健康診査の受診率は平成30年度で36.6%でした。妊娠期は家族の健康管理に意識を持つ時期であり、歯の健康に関する重要な時期です。妊娠期の口腔ケアや栄養摂取が自身や胎児の健康に影響を与えることなど意識を高めるよう動機づけることが必要です。

● 高齢期

高齢期では歯の喪失や、噛む、飲み込むなどの口腔機能が低下した状態（オーラルフレイル※）が進むことにより、低栄養状態となり、やがて全身の虚弱化、要介護状態を引き起こすことが明らかになってきました。

平成28年の本市の調査では80歳で20本以上の自分の歯がある者や60歳代で進行した歯周病を有する者は国の目標値を下回っています。また要介護認定では、虚弱な状態である要支援の認定者数が増加しています。

歯周病の予防、高齢者の口腔機能の維持・向上、オーラルフレイルを予防するための口腔ケアや定期的な歯科検診の受診等、介護予防や生活習慣病の予防に取り組めるよう支援することが必要です。

（※）オーラルフレイル…「オーラルフレイル」は、口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つです。健康と機能障害との中間にあり、口腔ケアや口腔機能の訓練によって機能が回復することが大きな特徴です。「オーラルフレイル」の始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくいので注意が必要です。

● 要介護高齢者

令和元年度3月末の要介護認定者は約170,000人で年々増加しており、後期高齢者人口の増加により今後も増加傾向が続く見込みです。要介護高齢者は心身機能の低下や口腔機能・嚥下機能の低下による誤嚥性肺炎を引き起こしやすいため予防が重要です。地域包括ケアシステムでは医療や歯科医療と介護サービスとの連携の必要性が高まっています。家族や介護者などの支援者の理解を深め、適切なケアを提供することが必要です。

● 障害児及び障害者

平成31年の横浜市の人口における障害者手帳の所持者の割合は4.47%で年々増加しています。障害に応じたきめ細やかな口腔ケアの支援が必要とされており、歯科保健サービスの提供方法、医療に対するアクセスの充実が課題となっています。

また、家族や介助者などの支援者の理解を深め、適切な口腔ケアを提供することが必要です。

2 取組の基本的な方向性

(1) 目標

歯と口腔の健康が健康寿命の延伸及び生活の質の向上に重要な役割を果たしているという条例の理念の下、本市における歯科口腔保健の現状と課題を踏まえ、歯科口腔保健の推進にあたり、「口腔機能の健全な発育・発達」、「むし歯・歯周病の予防」及び「生涯を通じて食事や会話ができる」という3つの目標を設定します。

なお、自ら歯と口腔の健康づくりに関する取組を行うことが困難な人に対しては、家族や支援者の関わりが重要です。

横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例第3条基本理念

「歯科口腔保健の推進に関する施策は、次に掲げる事項を基本理念として行うものとする。

- (1) 歯及び口腔の健康が健康寿命の延伸及び生活の質の向上に重要な役割を果たしているという認識の下、市民が、歯科口腔保健に関する正しい知識を持ち、生涯にわたって日常生活において行う歯科口腔保健に関する取組を推進すること。

目標1 口腔機能の健全な 発育・発達	乳幼児期・学齢期に「話すこと」「食べること」「味わうこと」などの口腔機能を育てることが、成人期・高齢期になってからも健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たします。
目標2 むし歯・歯周病の予防	日頃からのセルフケアとともに、かかりつけ歯科医での、定期的な歯科検診とプロフェッショナルケアを受けることで、歯の喪失の原因となっているむし歯や歯周病の予防、早期発見・早期治療につながります。
目標3 生涯を通じて 食事や会話ができる	口腔機能の低下を予防し、「食べる」「話す」機能をいつまでも維持するために、歯と口腔の健康の重要性について理解し、発達の程度や特性に応じた健康づくりに関する取組を行うことが大切です。

(2) 取組の方向性

各ライフステージ等の特徴を踏まえ、課題に応じた施策・取組を示し、行政、関係機関・団体及び市民がそれぞれの役割を担い、歯と口腔の健康づくりを推進していきます。

3 関係者の役割

(1) 横浜市

市民の主体的な歯と口腔の健康づくりに関する取組を推進し、健康寿命の延伸につなげるためには、歯科医療等関係者及びその他多様な事業者・関係機関・団体等との連携・協力関係が不可欠です。

そのために、歯科口腔保健推進計画を策定し、関係機関や団体との円滑な連携・協力関係を構築しながら、様々な施策を展開します。

また、国や県の動向に着目するとともに、地域の歯科口腔保健の現状を把握し、その課題解決に向けて確かな医学的根拠（エビデンス）に基づく知識や情報を適切に発信し、歯科疾患の予防や口腔機能の維持・向上に向けた取組を推進していきます。

(2) 市民

生涯を自分の歯で過ごし健康で豊かな生活を維持していくためには、自らが、歯科口腔保健に関する正しい知識を持ち、生涯にわたり毎日の口腔ケアや、定期的な歯科検診、むし歯や歯周病などの早期の治療などに取り組むことが重要です。

(3) 歯科医療等関係者（歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士等）

歯と口腔の健康を維持・向上するためには、日々のセルフケアに加え、定期的に専門的な口腔ケアを受けることが大切です。歯科医療等関係者は、かかりつけ歯科医や施設の協力歯科医療機関として、定期的な歯科検診や専門的な口腔ケアを提供します。

また、保健医療等関係者と連携し、歯周病と全身疾患との関連性や、全身の健康を守るための歯科口腔保健の重要性について普及啓発します。

歯科口腔保健を推進するため、市が実施する事業や施策へ協力し、良質かつ適切な歯科医療及び歯科保健指導を実施します。

さらに自らの技術の向上と知見を深めるために、研修や人材育成等を進めます。

(4) 保健医療等関係者及び事業者（保健、医療、福祉、介護従事者等）

歯と口腔の健康が全身の健康の維持・向上に重要な役割を果たすことを理解し、それぞれの業務において、歯と口腔の健康づくりに取り組みます。

また、歯科疾患予防の重要性や口腔機能の維持・向上の重要性について理解し、障害児及び障害者や要介護高齢者など、日常生活において取組が困難な人への必要な支援を実施します。

歯科医療等関係者とも連携し、家族や介護者に対して歯科疾患予防の重要性や適切な食事の介助方法等について啓発するとともに、定期的な歯科検診や口腔ケアの定着及び充実を図ります。

（５）保育・教育・企業等事業所・施設

園児、児童、生徒とその養育者、事業所の従業員とその家族等に対し、歯科口腔保健に関する理解促進を働きかけます。

また、歯科口腔保健に係る健康診査・予防・治療の機会確保に努めます。

（６）地域活動団体等

市や関係機関が地域で展開する歯科口腔保健に関する普及啓発事業に参加し、理解を深めます。

地域住民や支援対象者の歯科口腔保健を推進する視点を日常の活動に取り入れ、歯と口腔の健康づくりの普及啓発を行います。

Ⅲ 歯科口腔保健の推進に関する施策

1 ライフステージ・対象像等に着目した施策

(1) 乳幼児期

ライフステージ

< 歯科的特徴 >

- 乳歯が生え始めるとともに、顎の骨の中では永久歯の石灰化が始まります。
- 離乳の進行とともに咀嚼へと移行し、話すこと、食べること、味わうことといった口腔機能を獲得します。
- 3歳児は、乳歯列が生えそろう時期であり、2歳児頃からむし歯が急増します。
- 4～6歳では、乳臼歯のむし歯が発生しやすくなります。

< 指標 >

指標	現状値	目標値
3歳児でむし歯のない者の割合	90.7% (H30)	90%以上に維持(かつ増加傾向)

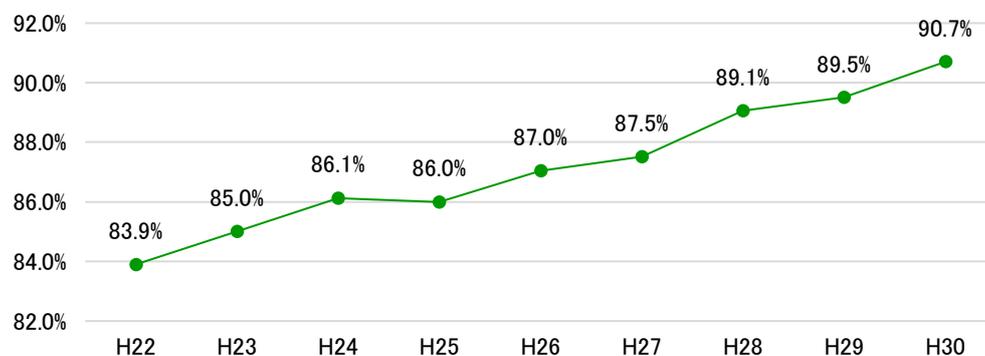
(出典: 横浜市子ども・子育て支援事業計画)

< 課題 >

乳幼児期のむし歯の有病者率は、減少傾向にあります。本市の3歳児健康診査でのむし歯のない児の割合は、平成30年は90.7%で、初めて目標を達成しました。むし歯が全くない児がいる一方で、1人で多くのむし歯がある児がいることや第1子より第2子以降のむし歯の割合が高いことから、個々に応じた支援、取組が必要です。

乳幼児期は、口腔機能が発育・発達する大切な時期です。かみ合わせや発達に合わせた食べ方支援も必要です。養育者、保育士等が正しい知識を深め、食育等と連携した取組を進めることが大切です。

(図表1) 3歳児でむし歯のない者の割合 (横浜市)



出典: 横浜市保健統計年報

<取組の方向性>

- 乳幼児健康診査等において乳幼児の口腔内状況を把握し、それぞれの児の課題や、地域の特性に応じた歯科保健事業を展開します。
- 多数のむし歯があるなど、対象児の生活環境や健康状態、養育者の状況や考えを把握し、適切に養育ができるよう支援します。
- むし歯予防に加え、離乳食・幼児食の食べ方や、「嚙ミング 30」(※)など食育と連携した普及啓発、指しゃぶりなど口腔習癖の予防など、健全な口腔機能の育成に取り組みます。
(※)嚙ミング 30…厚生労働省が提唱する、ひとくち 30 回以上嚙むことを目標としたキャッチフレーズです。これは、「むし歯」や「歯周病」の改善に加え、「食育」や「高齢者への誤嚥や窒息防止に重点を置いた対応」が重要であるとの考え方に基づいた取組のひとつです。
- 全市で実施する乳幼児健康診査、赤ちゃん教室、集団指導等の歯科口腔保健の向上を目的とした取組で使用する共通媒体を作成し、質を確保します。 **新規**
- 市民の歯科口腔保健の実態を分析し、ニーズの把握を進めます。 **新規**

<具体的な取組>

○乳幼児健康診査（こども青少年局こども家庭課）

9割以上受診する乳幼児健康診査の機会を捉え、歯みがき方法、親子で行うお口の体操など全市的な共通媒体を作成し、歯科口腔保健の向上に取り組みます。健康教育でも共通媒体を使用し、質の確保をしていきます。

【4か月児】

乳歯が生える前をとらえ、健全な歯と口腔機能の発達を目指して、歯みがきの時期、歯みがき方法等について歯科保健指導を行います。

【1歳6か月児・3歳児】

乳歯が生え始め、咀嚼等の口腔機能を獲得していく時期に健診を行い、幼児の口腔状態や生活状況等の養育環境を把握し、健全な口腔機能の発達を支援します。

○1歳6か月児歯科健康診査事後指導事業(教室・歯科健康診査)（こども青少年局こども家庭課）

1歳6か月児健康診査でむし歯やむし歯のなり始めの歯があった児及びむし歯予測テストでハイリスクと判定された児に対し、歯科健康診査と相談、歯みがき等のアドバイスを行い、3歳児健康診査まで継続的な指導を行います。

○乳幼児歯科相談（こども青少年局こども家庭課）

乳幼児期における歯科的な不安をかかえる乳幼児及び養育者に対して、歯科相談、歯科保健指導を行います。

○市立保育所入所児童の歯科健康診査（こども青少年局保育・教育人材課）

園医による歯科健康診査と歯の保健指導を行います。

○市内保育施設職員対象の歯科研修（こども青少年局保育・教育人材課）

【口腔疾患の予防と口腔機能育成に関する研修】

歯みがき指導、実践、ワーク等を行います。

【乳幼児保健研修】

歯科医から見たこどもの心と体について講義します。

○離乳食教室（健康福祉局保健事業課）

生後7～8か月頃の乳児とその養育者を対象に、離乳食の作り方や食べさせ方などの講話と実演・相談を行います。

○乳幼児食生活健康相談（健康福祉局保健事業課）

離乳食のすすめ方、好き嫌い、小食、食物アレルギーなど、食生活について不安を抱えている乳幼児とその養育者に、栄養士との個別相談を行います。

○その他（歯科口腔保健推進事業・区づくり推進事業等で実施）

赤ちゃん教室（地域育児教室）での歯科健康教育

子育てが初めてという0歳児を持つ養育者を対象に、地域の会場で育児教室を開催し、育児の情報交換や仲間づくりを支援する教室において、乳児の歯の生え方や、歯みがきの方法、口腔機能の発達等、親子で行うお口の体操など共通媒体を作成し、健康教育を行います。

0、1歳児向け歯みがき教室

養育者の歯と口の健康への関心が高まる歯が生え始める時期や、仕上げみがきを始めることに適した時期を捉え、乳児の歯の生え方、歯みがきの方法、口腔機能の発達に合わせた食事や噛むことの重要性等について多職種（栄養士、保健師等）と連携し、健康教育を行います。

子育て支援拠点、育児サークル等での歯科健康教育

地域で行われている子育て支援の場において、対象の月齢に合わせた、むし歯予防、歯みがき方法、口腔機能の発達等についての健康教育を行います。

外国人母子への歯科健康教育

国際交流ラウンジ等で行われている、外国人対象の子育て支援の場において、外国語版の啓発媒体を使用し、健康教育を行います。啓発媒体については、乳幼児健康診査等でも活用します。

子育て支援を行う地域人材への歯科健康教育

子育て支援者、こんにちは赤ちゃん訪問員、保育ボランティア等、乳幼児に接する人材を対象に、歯科口腔保健の正しい知識を啓発し、市民に正しい情報を伝えられるように研修を行います。

<関係者の役割>

実施主体	役割
横浜市	<ul style="list-style-type: none"> ・ 関係機関・団体と連携し、歯科保健事業を通じ、適切な口腔ケアの方法について啓発します。 ・ 地域全体の乳幼児の口腔内状況を把握し、それぞれの地域の特性に合った歯科保健事業を展開します。 ・ 多数のむし歯がある子と親に対する適切な支援を行います。 ・ 規則正しい食生活を身に付けるための啓発及び適切な支援を行います。 ・ 口腔機能や身体機能の発育にあつた食生活を推進します。 ・ 適切な食事や間食のとり方について啓発します。 ・ 市民の歯科口腔保健の実態を分析し、ニーズの把握を進めます。
市民 (乳幼児の 養育者等)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適切な口腔ケア(セルフケア)の習慣を身に付けます。 ・ 定期的に歯科検診を受診します。 ・ かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診や専門的な口腔ケア、歯科保健指導を受けます。 ・ むし歯の早期発見早期治療に努めます。 ・ 規則正しい食生活を身に付けます。 ・ よく噛んで食べる習慣を身に付けます。
歯科医療等 関係者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 市の歯科保健事業に協力し、子育て支援の視点から歯科検診及び歯科保健指導を行います。 ・ 保育所及び幼稚園の園児に対し、歯科検診、歯科保健指導及び歯科健康教育を行います。
保健医療等 関係者及び 事業者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どものむし歯予防の重要性や口腔機能の発達について理解を深め、その普及啓発について市や歯科医療等関係者と連携します。
保育・教育等 関係者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 園児に対して、歯磨きやよく噛んで食べる習慣を形成する動機付けを行います。 ・ 養育者に対して園児のむし歯予防や健全な歯と口腔機能の発達について普及啓発を行います。
地域活動 団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どものむし歯予防の重要性や口腔機能の発達について理解を深め、健やかな歯と口腔をはぐくむ地域づくりを行います。

コラム① 子どもの口腔機能の低下について～口腔機能発達不全症～

昨今、むし歯のない子どもは増えていますが、その一方で、唇、頬、顎、下などの口の周りの筋肉発達が弱く、咀嚼する、飲み込むといった口腔機能の低下が課題となっています。口腔機能の低下は、口をきちんと閉じられない子、顎が前に出て口呼吸になっている子、上あごの成長が横に広がらず、いびきや睡眠時無呼吸症候群になっている子が見受けられます。

その原因は、食生活や生活習慣の変化が考えられています。例えば、食べやすく細かく切った食べ物ばかりを子どもにあげている、リンゴを前歯でかじり取ったことがない等の習慣は、口腔周囲筋が発達しにくくなってしまいます。

小児期の口腔機能の発達が遅れていたり、誤った機能の獲得があれば、その修正回復を早い段階で行うことが重要です。そのため、平成30年度の診療報酬改定において、「口腔機能発達不全症」の病名が新設され、診断や治療が保険適用で行えるようになりました。

コラム② 児童虐待対策

歯科口腔保健にかかわる歯科医や関係者は、子どもの口腔内をはじめとした身体の傷あざや不衛生さ等に気づく可能性があり、早期に不適切養育や虐待を発見できる立場にあります。子どもの口腔状況とともにご家族の状況等を総合的にみる中で、必要に応じて各区のこども家庭支援課等に情報提供を行い、深刻化する前に支援につなぎ、養育そのものを支援していくことが重要です（横浜市では、平成30年度に「横浜市子ども虐待防止ハンドブック」を作成しています）。

< 歯科的特徴 >

(小学生)

- 乳歯から永久歯に生え変わる時期です。
- 6歳臼歯や前歯などの永久歯が生え始めます。生え始めの歯は組織が未熟でむし歯になりやすいため、永久歯のむし歯が発生しやすくなります。
- かみ合わせの異常が顕在化し始める時期です。

(中高生)

- 12～13歳頃には、すべての永久歯が生えそろいます。
- 歯肉炎が発症しやすい時期です。
- むし歯や歯周病の予防に自ら取り組むことができます。

< 指標 >

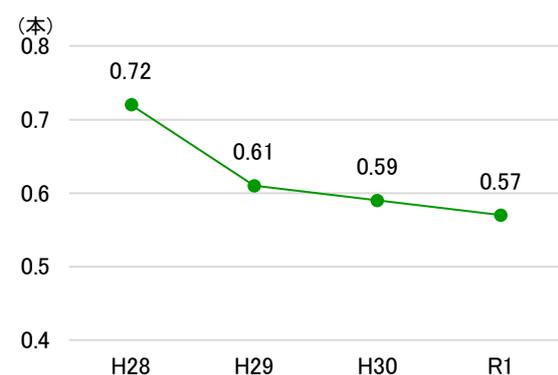
指標	横浜市の現状	目標値
12歳児の1人平均むし歯数	0.57本※ (R1)	維持・減少傾向へ

※市立中学1年生の平均(出典:健康横浜21)

< 課題 >

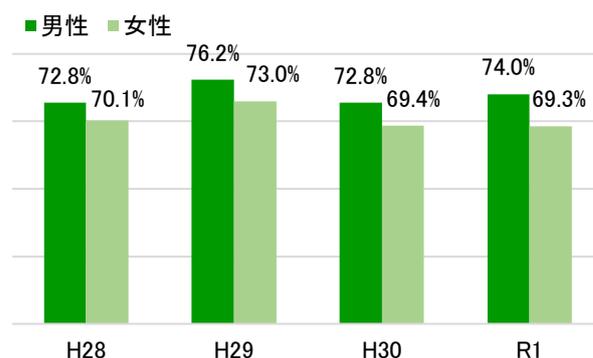
学齢期の12歳児の1人平均むし歯数は減少傾向にあり、国の目標である1.0本未満を達成しています。しかし、歯肉炎のある者は中学生で24.2%、高校生で19.6%であり、乳幼児期と同様に、地域や個人に応じた支援が必要です。

(図表2) 12歳児の1人平均むし歯数



出典:横浜市学校保健統計調査

(図表3) 12歳児でう蝕のない者の割合



出典:横浜市学校保健統計調査

甘味食品の喫食習慣の改善や、むし歯や歯周病を予防するためのセルフケアの方法、歯や歯肉の状態を自分で観察できる力を育て、栄養バランスの取れた食事を規則正しくとることやよく噛んで食べる習慣を身に付けることなど、この時期から、成人期の歯周病や口腔機能低下を予防するための対策が必要です。

自ら口腔ケアを行うことが困難な児童・生徒については、障害の特性や発達の段階等に応じた支援が必要です。

また、喫煙が歯や口腔、全身の健康に影響を及ぼすことについて、この時期から普及啓発し、喫煙の防止につなげることが必要です。

この時期の歯科口腔保健の取組を充実させるためには、定期的な歯科検診を実施する学校歯科医とかかりつけ歯科医など、学校と家庭、地域の歯科医療機関が連携を密にして啓発や保健指導を行うとともに、歯科口腔保健の分野においても、保育園・幼稚園と小学校、小学校と中学校など、地域全体で切れ目なく連携して取り組むことが必要です。

<取組の方向性>

- 児童・生徒が歯と口腔の健康の大切さに理解を深め、主体的にむし歯や歯肉炎予防のセルフケアに取り組み、歯や歯肉の状態を自ら観察できる力を育てるため、啓発に取り組みます。
- 児童・生徒の発達の段階や特性等に応じた歯科保健指導について教職員への啓発を行い、歯と口腔のケアの重要性について理解を深めます。
- むし歯や歯肉炎を予防するため、かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診と専門的ケアの受診を促します。
- 噛む、飲み込むなどの口腔機能の発育・発達を促す食習慣の形成のため、食育と連携した取組を行います。
- 喫煙による健康への影響について理解を深め、喫煙を防止するための取組を行います。
- 就学前～小学校～中学校における個人や地域を視点とした歯科口腔保健の連携を進めます。
- 市民の歯科口腔保健の実態を分析し、ニーズの把握を進めます。 **新規**

<具体的な取組>

○児童・生徒の健康診断（教育委員会事務局健康教育課）

児童・生徒の成長の状況を把握し、潜在する疾病を早期に発見して適切な処置を講じ、生涯の健康のための教育効果を高めることを目的に実施しています。歯・口の状態は、児童・生徒の生活習慣の状況を反映することから、学校歯科医による健康診断に基づいて、学校保健計画の立案や的確な事後措置を実施します。

○巡回歯科保健指導（教育委員会事務局健康教育課）

児童・生徒のむし歯や歯肉炎予防のため、学校歯科医と連携して実施しています。小学校、中学校、特別支援学校ではブラッシング指導や歯と口腔の健康チェック、歯科健康診断時の事後指導や歯科相談を行い、学校における歯科口腔保健の向上を図ります。

○学校における食育推進（教育委員会事務局健康教育課）

食育出前講座など、学校における食育推進計画に基づく取組を行っています。児童・生徒が食や咀嚼の重要性、栄養と全身の健康との関係などについて理解を深め、自ら食を選択できる力を身に付けることを支援します。

○喫煙防止対策（健康福祉局保健事業課）

学校、福祉保健センター及び地域活動団体が協力し、小学校や中学校で、喫煙防止出前授業を行っています。また、市内全ての市立高校に対し、恋愛や肌への影響等、高校生がタバコのデメリットを実感できるような喫煙防止リーフレットを配布し、タバコの害についての学習機会の充実を図ります。

コラム③ フッ素（フッ化物）について

フッ素は自然界に存在するミネラル成分で、天然の元素です。土壌や海水に含まれるだけでなく、野菜や果物、魚介類や海藻類にも含まれています。

フッ素は様々な分野に応用されています。その一つにむし歯の予防があります。フッ素の働きとしては歯垢（プラーク）が作るむし歯の原因菌の働きを弱める作用、歯の再石灰化を促す作用、歯質を強化する作用が挙げられます。

歯科的な応用として一般家庭ではフッ素入りの歯磨剤と洗口剤、歯科医院では歯面塗布剤を用いる方法があります。

人体への有害性については歯磨剤や洗口剤は適正な使用方法を守れば特に問題ないと考えられています。

ただし、フッ素を使えば完全にむし歯が予防できるわけではありません。むし歯の予防には毎日のきちんとした歯磨き、適切な食生活を実践することが大切です。フッ素はそれらを助けるための1つの方法として考えてください。



<関係者の役割>

実施主体	取組の方向性
横浜市	<ul style="list-style-type: none"> ・ 関係機関・団体と連携し、歯科保健事業を通じ、適切な口腔ケアの方法について啓発します。 ・ むし歯や歯周病の適切な予防方法を啓発します。 ・ 多数のむし歯がある子と親に対する適切な支援を行います。 ・ 規則正しい食生活を身に付けるための啓発及び適切な支援を行います。 ・ 正しい食を選択するための知識に関する啓発を行います。 ・ 喫煙を防止するための普及啓発を行います。 ・ 市民の歯科口腔保健の実態を分析し、ニーズの把握を進めます。
市民 (児童・生徒、 保護者)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適切な口腔ケアの習慣(セルフケア)を身に付けます。 ・ 定期的に歯科検診を受診します。 ・ かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診や専門的な口腔ケア、歯科保健指導を受けます。 ・ むし歯や歯周病の早期発見・早期治療に努めます。 ・ 規則正しい食生活を身に付けます。 ・ よく噛んで食べる習慣を身に付けます。 ・ 正しい食を選択する力を身に付けます。 ・ 喫煙の害に関する知識を身に付けます。 ・ 必要に応じて歯間部清掃用具を利用し、むし歯や歯肉炎の予防に取り組みます。
歯科医療等 関係者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校歯科医は学校の歯科保健事業に協力し、児童及び生徒に歯科検診、歯科保健指導及び歯科健康教育を行います。 ・ かかりつけ歯科医として定期的な歯科検診を行うとともに、生活環境や健康状態に応じた歯磨き指導、歯間部清掃用具の指導、フッ化物洗口、フッ化物歯面塗布などを実施し、その必要性について普及啓発を行います。
保健医療等 関係者及び 事業者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どものむし歯予防の重要性や口腔機能の育成について理解を深め、その普及啓発について市や歯科医療等関係者と連携します。
保育・教育・ 機関等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科検診を行う学校歯科医と情報共有を密にするとともに、歯磨きなどの技術や、歯と歯肉の自己観察力等の教育指導に取り組みます。 ・ しっかりよく噛んで食べることなどを啓発します。
地域活動 団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地域活動において、子どもたちによく噛んで食べることなど歯と口腔の健康づくりの大切さを教えます。

＜歯科的特徴＞

- 進行した歯周病を持つ人が年齢とともに増加し、それとともに歯の喪失も増加する時期です。
- 歯の喪失によって、口腔機能の低下が始まり、義歯が必要な人が多くなります。
- オーラルフレイルの徴候が現れ始めます。

＜指標＞

指標	現状値	目標値
40歳代における進行した歯肉炎を有する者の割合	26.6% (H28)	維持・減少傾向へ
過去1年間に歯科健診を受けた者の割合	男性 45.2% 女性 56.0% (H28)	65%

(出典:健康横浜21)

＜課題＞

この時期は仕事や育児等が多忙であり、セルフケアや定期的な歯科検診の受診がおろそかになりやすく、歯周病の有病率が高くなっています。

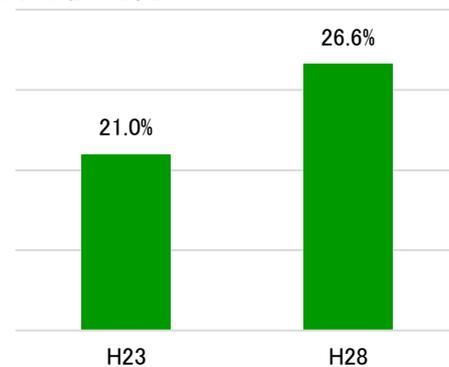
歯周病は進行がゆっくりで自覚症状が乏しいため、痛みがでたときは、重症化により歯を失うなど手遅れになることが多く、予防と早期発見が重要です。

また、口腔機能低下症の入口であるオーラルフレイルの兆候は、50歳頃には起き始めるため、早い時期から予防を進める必要があります。

歯周病が、喫煙習慣や糖尿病などの生活習慣病と関係性が高いことについての認知度は低く、早期発見・早期治療が双方の重症化予防につながるよう地域・職域が連携して普及啓発に取り組むことが必要です。

成人期では、就労している人が多いことから、事業所と連携した取り組みが必要です。

(図表4) 40歳代における進行した歯周炎を有する者の割合



出典:県民歯科保健実態調査 横浜市分

<取組の方向性>

- 市民や関係多職種がオーラルフレイルに関する理解を深めることができるよう、関係機関・団体や保健・医療・福祉・介護の多職種と連携して、普及啓発に取り組みます。
- 歯や歯肉の状態を自ら観察し、セルフケアが出来る力を育てるために必要な取組を行います。
- かかりつけ歯科医を持つことや、定期的な歯科検診と専門的ケアの受診を促します。
- 生活習慣病対策と連携し、歯科口腔保健と全身の健康との関連性について、普及啓発に取り組みます。 **重点**
- 市民の歯科口腔保健の実態を分析し、ニーズの把握を進めます。 **新規**

<具体的な取組>

○歯周病予防教室（健康福祉局保健事業課）

成人・高齢者の歯周病に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。

歯科医師等による歯周病予防、症状、治療、予防等に関する講話及び歯科衛生士によるブラッシング指導、咀嚼筋・唾液腺マッサージ等を行い、セルフケアの方法や歯や歯肉の状態を、自分で観察出来る力を育てるために必要な情報提供を行います。

○オーラルフレイル予防対策（健康福祉局保健事業課）

保健・医療・福祉・介護の専門多職種が歯と口腔の健康の重要性について理解を深め、日頃の業務の中で歯科口腔保健に関し必要な対応を行うための視点を持てるよう、支援を中心的に担う保健・医療・福祉・介護の専門多職種や地域活動団体を対象として、オーラルフレイル予防に関する講話やブラッシング指導、健口体操などの研修を行います。また、一般市民向けにもオーラルフレイル予防対策の普及啓発を行います。

○歯周病検診（健康福祉局保健事業課）

定期的な歯科検診を勧奨し、歯周病の予防と早期発見を推進するため、40歳、50歳、60歳及び70歳の市民を対象に、歯及び歯周組織の口腔内状況について診査を行います。

○疾病の重症化予防事業（健康福祉局保健事業課）

特定健診の受診勧奨や糖尿病発症リスクの高い者に対する個別指導及び集団健康教育などを行います。適切な食・生活習慣等の改善等を支援する中で、保健師、栄養士等、関係職種と連携しながら歯周病と糖尿病の関連について啓発を行います。また、国保データベースシステムを活用し、一定基準の対象者を抽出し、保健指導を実施します。

○生活保護受給者等の健康支援事業（健康福祉局生活支援課・保健事業課）

受給者自らが、口腔衛生、口腔機能維持の必要性を理解し、歯科受診やセルフケアに取り組むことができるよう支援します。また、受給者自らが、糖尿病など、医療機関への受診や健康管理を適切に行い健康状態の改善に取り組めるよう支援します。

○歯と口の健康週間行事（健康福祉局保健事業課）

歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発とともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばします。

歯と口の健康週間(6月4日～6月10日)を中心に歯科口腔保健に関するイベント等を実施します。

○健康経営を通じた口腔ケアの推進（健康福祉局保健事業課）

横浜健康経営認証制度において、従業員に対する歯科検診の実施や口腔ケアの推奨を評価項目に設定し、事業所における口腔ケアの重要性を啓発します。さらに、企業向けに歯周病や口腔ケア、オーラルフレイル予防に関する講座を行い、働き世代からの口腔ケアの取組の充実を図ります。

○受動喫煙防止事業（健康福祉局保健事業課）

受動喫煙の防止に取り組む中で、歯周病など受動喫煙による健康への影響について啓発を進めます。

○禁煙支援事業（健康福祉局保健事業課）

地域子育て支援拠点等と連携し養育者の禁煙の動機づけと家庭内の子どもの受働喫煙の防止に関する啓発を進めます。

集団での健康教育や個別相談などによる禁煙支援を実施しています。

○生活習慣改善相談（健康福祉局保健事業課）

高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などが気になる人を対象に、食生活の改善・運動等の指導を行う保健師・栄養士・歯科衛生士等による個別相談を行います。

○その他（区づくり推進事業等で実施）

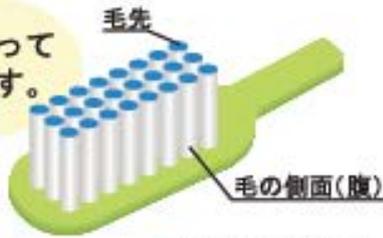
健康づくり月間事業（健康福祉局保健事業課）

毎年10月1日から31日までを健康づくり月間として、各区において健康に関する様々なイベントや行事を開催します。その中で、歯科医師会と連携した歯科相談や、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発を行っています。



上手にみがくためのポイント

毛先を使って
みがきます。



力を入れ過ぎると、
毛先が開きプラーク
が簡単に取りません。
また歯肉も痛めます。

みがき過ぎ
に注意



毛先を使い分けましょう

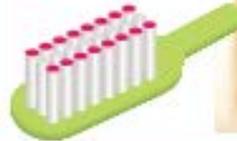
●全面



●つま先



●わき



歯ブラシの選び方

- サイズは小さめ
 - 植毛は3列
 - 材質はナイロン製
 - 柄はまっすぐなもの
 - 毛先が丸く処理されているもの
- ☆自分の歯ブラシを絵の上に置いて比べてみてください。

←2.0~2.5cm→

実物大



歯ブラシ以外の道具

歯ブラシが届かないところは、
補助道具を使いましょう。



デンタルフロス

歯と歯の間の狭い部分に。



歯みがき剤

汚れを落とす補助剤の1つです。



期待される効果

- むし歯予防
- 歯周病予防
- 口臭予防
- 歯を白くする



歯間ブラシ

歯と歯の間が
大きくあいたところに。



歯や歯ぐきの健康を保つために、定期的に歯科医院で検診を受けましょう。

「セルフケア(ブラッシング)のポイント」(横浜市健康福祉局作成のリーフレットより引用)

コラム④ 歯と健康診断の関係

歯は全身の健康状態と密接に関係しています。

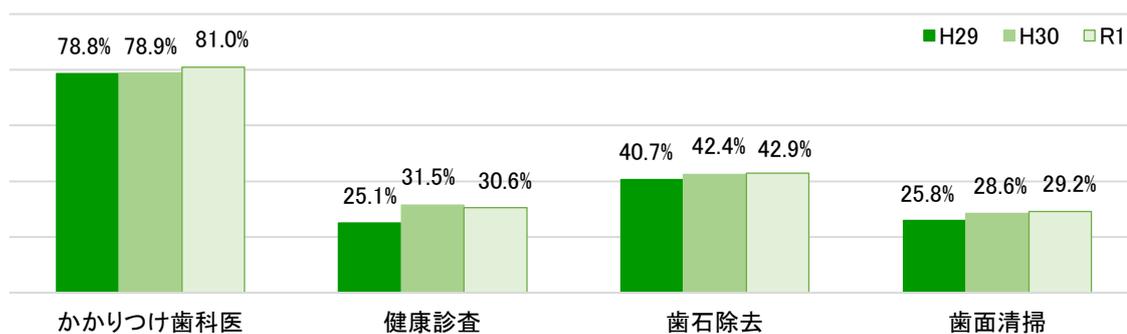
歯周病は、むし歯と並ぶ歯科の2大疾患の一つで、歯ぐきの腫れや痛み、歯を支える骨が溶けるなど慢性の炎症性疾患です。最終的には歯が抜けてしまうため、食事や会話などの日常生活に大きな支障をきたします。近年、歯周病は心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病やメタボリックシンドロームなど全身の病気と関連していることが明らかになってきました。

歯周病は、口腔内の環境のほか、食習慣や喫煙、睡眠、ストレスなどとも関係が深く、これら生活習慣の改善によって予防することができます。

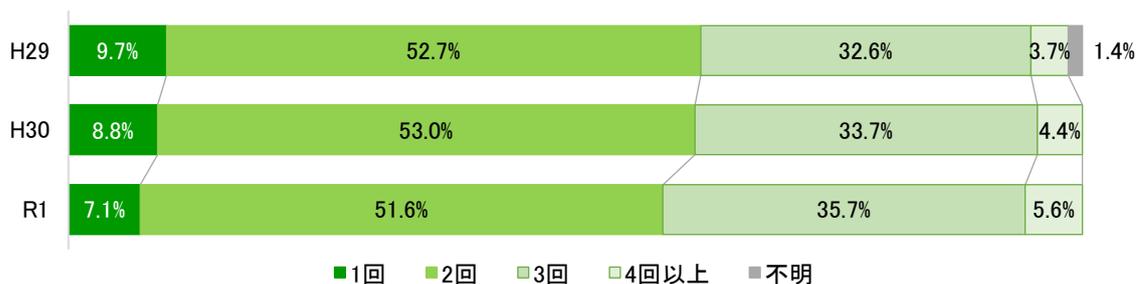
肥満や糖尿病など歯周病の発症や悪化に関わる病気を予防や早期発見するために、特定健診や定期的な健康診断を受診しましょう。

また、横浜市では、40歳、50歳、60歳、70歳の方を対象に歯周病検診を実施しています。歯及び歯周組織の口腔内状況について診査するとともに、定期的な口腔内の確認の必要性等について認識をしていただく貴重な機会ですので、ぜひ受診しましょう。

<かかりつけ歯科医のいる人/定期的に歯科の健康診査、歯石除去、歯面清掃を受けている人の割合>



<1日の歯みがき回数>



出典：横浜市歯周病検診結果



< 歯科的特徴 >

- 胎生期 6～8 週頃から乳歯が作られます。
- 妊娠に伴う生理的変化や不規則な食事、口腔清掃の不良によるむし歯や歯肉炎の増加が見られます。
- 妊娠中の歯周病は、早産や低出生体重児の出産を誘発する可能性が指摘されています。
- 乳歯の形成期であり、妊娠中からバランスのとれた食生活が大切です。

< 指標 >

指標	現状値	市の目標値
妊婦歯科健康診査受診率	36.6% (H30)	40.0% (R6)

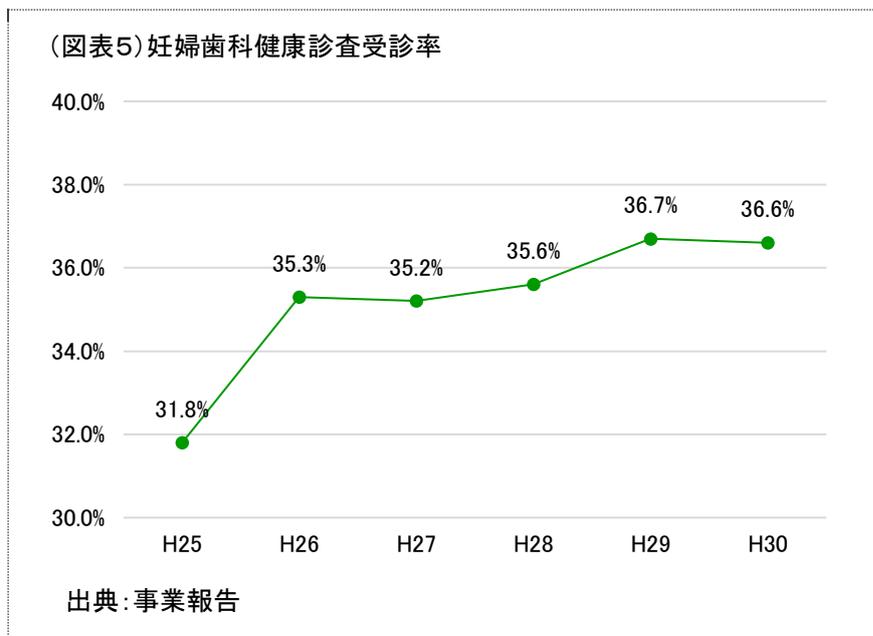
(出典:横浜市子ども・子育て支援事業計画)

< 課題 >

妊娠期は、ホルモンバランスの変調等により、口腔内の清潔が保ちにくく、歯周病やむし歯が発生・悪化しやすい時期です。歯周病が悪化すると、低出生体重児の出産や早産のリスクが高まるとも言われています。

口腔内の適切なケアによるむし歯や歯周病の予防や、妊婦歯科健康診査の受診など早期発見が行えるよう支援が必要です。

また、乳歯の形成期であり、妊娠中からバランスの取れた栄養摂取が大切です。



めばえちゃん

妊婦とこどもの歯の健康キャラクター
「めばえちゃん」

お母さんとおなかの赤ちゃんの
生涯にわたる健康を願って、
横浜市歯科医師会が作成しました。

<取組の方向性>

- 妊娠中の口腔ケアの重要性について理解を深め、この時期から家族の歯科口腔保健に関心を持つような取組を行います。
- 多くの妊婦が妊婦歯科健康診査の受診ができるよう支援します。

<具体的な取組>

○妊産婦歯科相談事業（こども青少年局こども家庭課）

妊産婦の口腔における不安の解消を図るため、歯科医師による歯科相談を実施しています。必要に応じて歯科衛生士による歯磨き指導等の歯科保健指導を行います。あわせて、かかりつけ歯科医への定期的な受診勧奨を行います。

○妊婦歯科健診事業（こども青少年局こども家庭課）

妊娠期の歯科疾患の予防、早期発見、早期治療により、母体と胎児の健康増進、女性の生涯を通じた歯の健康及び生まれてくる赤ちゃんの健やかな成長に寄与するとともに、かかりつけ歯科医の定着を図ることを目的としています。視診による口腔内診査及び歯科保健指導を行います。

○母親（両親）教室事業（こども青少年局こども家庭課）

妊娠中をすこやかにすごし、安心してお産にのぞめるように、初めて親となる養育者を対象に、子育てについての情報を伝えるとともに、口腔ケアの大切さを啓発します。重要性について共通媒体、リーフレットを作成し歯科保健指導を行います。

○母子健康手帳交付時面接（こども青少年局こども家庭課）

母子健康手帳交付時に妊娠中の口腔ケアの重要性について啓発し、妊婦歯科健診の受診勧奨を行います。面接等を行う専門職向け研修を開催し、妊娠中の正しい知識の普及・啓発を図ります。

○生活習慣改善相談（健康福祉局保健事業課）

妊娠中の食生活等について、栄養士等による個別相談を行います。

○その他（歯科口腔保健推進事業・区づくり推進事業等で実施）

歯周病予防教室（妊婦とその家族向け）（健康福祉局保健事業課）

妊娠中の歯周病に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。

歯科医師等による歯周病予防、症状、治療、予防等に関する講話及び歯科衛生士によるブラッシング指導等を行い、セルフケアの方法や歯や歯肉の状態を、自分で観察出来る力を育てるために必要な情報提供を、妊婦自身だけではなく、その家族にも行います。

<関係者の役割>

実施主体	役割
横浜市	<ul style="list-style-type: none"> ・ 関係機関・団体と連携し、歯科保健事業を通じ、全身の健康と歯科口腔保健の関連について啓発します。 ・ 定期的な歯科検診の受診を勧奨します。 ・ 規則正しい食生活を継続するための普及啓発及び支援を行います。 ・ 適切な食生活に関する啓発を行います。 ・ 禁煙支援を推進します。 ・ 市民の歯科口腔保健の実態を分析し、ニーズの把握を進めます。 <p>《妊娠期》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 母子の健康や健全な発育に関する啓発や相談対応を行います。
市民	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適切な口腔ケア(セルフケア)を実践し、むし歯や歯周病の予防を心がけます。 ・ 定期的に歯科検診を受診します。 ・ かかりつけ歯科医を持ち、歯科検診や専門的な口腔ケア、歯科保健指導を受けます。 ・ むし歯や歯周病の早期発見・早期治療に努めます。 ・ 特定健康診査など定期的に健康診査を受診します。 ・ 糖尿病などの生活習慣病の予防及び重症化予防に努めます。 ・ バランスの良い食生活に努めます。 ・ 喫煙の害に関する理解を深めます。 <p>《妊娠期》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦健康診査・妊婦歯科健康診査を受診し健康管理に努めます。 ・ 妊娠期特有の健康課題の理解に努めます。
歯科医療等関係者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 市や事業所が実施する歯科保健事業に協力し、歯科検診や歯科保健指導を実施するとともに、事業者及び従業員に対して歯と口腔の健康づくりの重要性について普及啓発を行います。 ・ かかりつけ歯科医として定期的な歯科検診、歯科保健指導、専門的な口腔ケアを行うとともに、オーラルフレイル対策を踏まえた市民の歯と口腔の健康づくりを支援します。
保健医療等関係者及び事業者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯周病と全身疾患との関連性についての理解を深め、その普及啓発について市や歯科医療等関係者と連携します。
企業等事業所・施設	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯周病と全身の健康との関連性について普及啓発を行うなど、従業員に対して歯と口腔の健康づくりに関する取組を行います。
地域活動団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健、医療、福祉等の関係者の協力を得て、歯と口腔の健康づくりに関して学習します。 ・ 地域活動において、健口体操を取り入れるなど、歯と口腔の健康づくりの普及啓発を行います。

コラム⑤

感染の窓

むし歯の原因であるミュータンス菌は人から人へと感染します。子どもをむし歯にさせないためには、むし歯菌へ感染させないことが重要です。むし歯菌に感染しやすいとされる時期は「1歳7カ月から2歳7カ月」です。これは奥歯が生え、すべての乳歯が生えそろう時期で「感染の窓」と言われています。

この時期は、保護者自身が口腔内に気を付けることが大切です。むし歯があるとむし歯菌も多くなるため、子どもに感染するリスクが高くなります。また、砂糖はむし歯菌の栄養となるため、砂糖の入ったおやつを控えることでむし歯菌が増殖するリスクを抑えることができます。

歯は治しても決して元の状態には戻りません。また、乳歯は永久歯に比べてむし歯が進行しやすいため、大きなむし歯になると永久歯の生育に影響を及ぼすこともあります。むし歯にならないよう予防することが何より重要です。

コラム⑥

周術期の歯科口腔保健

周術期とは手術日を含めた手術前後の時期を指します。一般的に全身麻酔の手術を受けると身体の抵抗力が落ちやすく、合併症を発症しやすくなると言われています。

周術期は口腔内には多くの細菌が存在していて、それが肺や血液の中に入る事で肺炎や感染などの重篤な合併症につながります。手術などの全身の治療前から口腔ケアを十分に行い、手術に臨める状態に整えておくことが大切です。

横浜市、横浜市歯科医師会、横浜市立大学は、3者協定を締結し、周術期等口腔機能管理を推進しています。仮に手術することになった場合、入院までは、診察や検査、入院の準備、身の回りのことなどで忙しく、十分な口腔の管理をする時間がありません。

いざというときに慌てないよう、日頃からかかりつけ歯科医院を作っておけば安心です。

○知っていますか？周術期等口腔機能管理(アニメーション動画)

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryu/iryo/gan/shikahoken/syuujiyutuki.html>



＜歯科的特徴＞

- 進行した歯周病を持つ人が年齢とともに増加し、歯の喪失も増加します。
- 歯の根元のむし歯（根面う蝕）が発生しやすくなります。
- 加齢に伴い、口腔機能が低下します。
- 歯の喪失が進み、義歯を使用する人が増加します。

＜指標＞

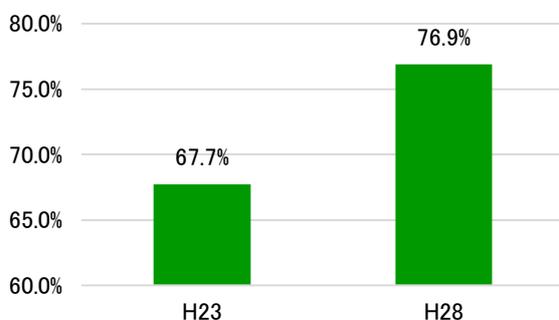
指標	現状値	目標値
60歳代でなんでも噛んで食べることのできる者の割合	76.9% (H28)	80%
80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合	47.3% (H25,26,27の合算)	50%

(出典:健康横浜21)

＜課題＞

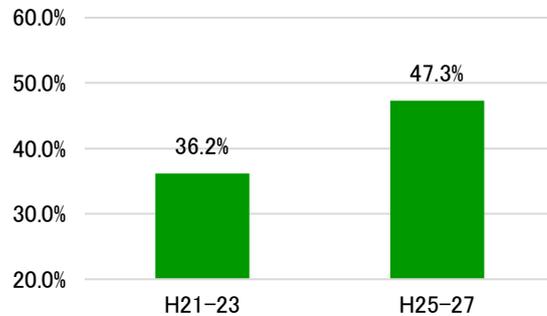
自分の歯を多く持つ高齢者は増加していますが、年齢が高くなるほど進行した歯周病にかかりやすくなるため、長期にわたる継続的な歯周病予防が必要です。

(図表6)60歳代でなんでも噛んで食べることのできる者の割合



出典:県民歯科保健実態調査(横浜市分)

(図表7)80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合



出典:国民(県民)健康・栄養調査(横浜市分)

歯の喪失に加え、老化による口腔周囲筋の筋力低下などが原因で摂食嚥下機能障害が生じてくると誤嚥性肺炎や窒息事故のリスクも高まります。歯科疾患対策だけでなく、オーラルフレイル予防や口腔機能の維持・向上に向けた取組が必要になります。

本市の高齢化率は、令和7年(2025年)には26%になる見込みです。高齢者が住み慣れた地域の中で、いつまでも健康に生活できるよう住民主体の通いの場等、地域の中の介護予防の取組と連動させながら啓発や相談、オーラルフレイルを予防する取組の担い手となる人材の育成が必要です。

「フレイル」とは

『フレイル診療ガイド 2018 年版』(日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018)によると、「『加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態』を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語である。フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられるが、身体的脆弱性のみならず精神心理的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。」と定義されています。

(高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン 第2版(厚生労働省) より引用)

「オーラルフレイル」とは

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。健康と機能障害との間にあり、口腔ケアや口腔機能の訓練によって機能が回復することが大きな特徴です。「オーラルフレイル」の始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくいので注意が必要です。

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が	
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

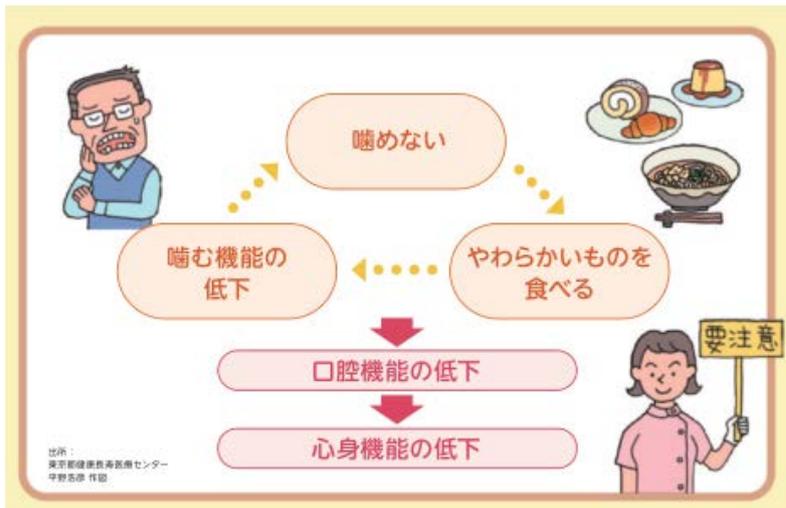
出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

オーラルフレイルセルフチェック表(日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」より引用)

「オーラルフレイル」を予防するために

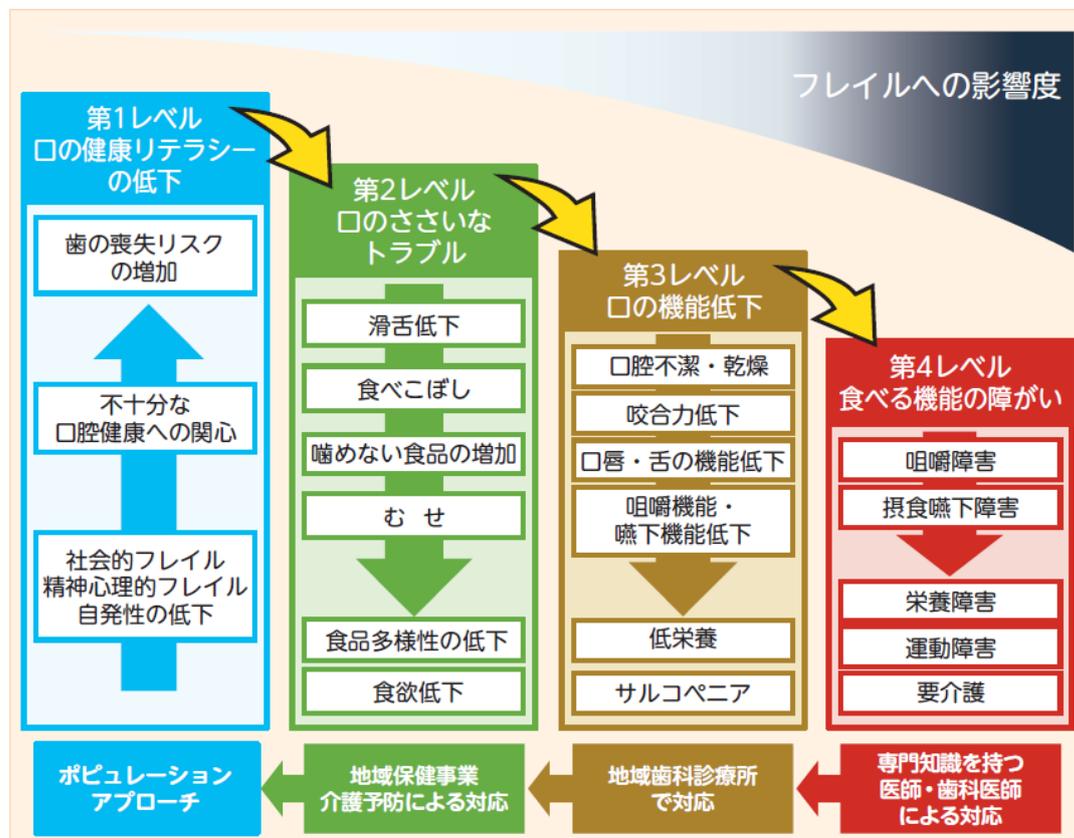
加齢に伴うささいな噛む機能の低下に気づかず、自ら固いものを避けたり、食の多様性を狭め続けると、機能低下の悪循環に陥り、さらに口腔機能の低下や心身機能の低下までに至ることとなります。

オーラルフレイルを予防するためには、口のささいなトラブルを放置せず、行動変容につなげることが大切です。



(歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版
(日本歯科医師会)より引用)

＜オーラルフレイルの概念と予防＞



オーラルフレイル概念図 2019 年版

(歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019 年版(日本歯科医師会)より引用)

<取組の方向性>

- 市民や関係多職種がオーラルフレイルに関する理解を深めることができるよう、関係機関・団体や保健・医療・福祉・介護の多職種と連携して、普及啓発に取り組みます。

重点

- 歯や歯肉の状態を自ら観察し、セルフケアが出来る力を育てるために必要な取組を行います。
- かかりつけ歯科医による定期的な歯科検診と専門的ケアの受診を促します。
- 地域の介護予防活動グループ等での啓発をより一層進めます。
- 地域で歯科口腔保健の啓発や相談を担う歯科専門職を発掘・育成し、活動につなげます。
- 市民の歯科口腔保健の実態を分析し、ニーズの把握を進めます。 **新規**

<具体的な取組>

○歯周病予防教室（健康福祉局保健事業課）

成人・高齢者の歯周病に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。

歯科医師等による歯周病予防、症状、治療、予防等に関する講話及び歯科衛生士によるブラッシング指導、咀嚼筋・唾液腺マッサージ等を行い、歯や歯肉の状態を自分で観察し、セルフケアが出来る力を育て専門的ケアの必要性について啓発をします。

○オーラルフレイル予防対策（健康福祉局保健事業課）

保健・医療・福祉・介護の専門多職種が歯と口腔の健康の重要性について理解を深め、日頃の業務の中で歯科口腔保健に関し必要な対応を行うための視点を持てるよう、支援を中心的に担う専門多職種や地域活動団体を対象として、オーラルフレイル予防に関する講話やブラッシング指導、健口体操などの研修を行います。

○歯周病検診（健康福祉局保健事業課）

定期的な歯科検診を勧奨し、歯周病の予防と早期発見を推進するため、40歳、50歳、60歳及び70歳の市民を対象に、歯及び歯周組織の口腔内状況について診査を行います。

○疾病の重症化予防事業（健康福祉局保健事業課）

特定健診の受診勧奨や糖尿病発症リスクの高い者に対する個別指導及び集団健康教育などを行います。適切な食・生活習慣等の改善等を支援する中で、保健師、栄養士等、関係職種と連携しながら歯周病と糖尿病の関連について啓発を行います。また、国保データベースシステムを活用し、一定基準の対象者を抽出し、保健指導を実施します。

○生活保護受給者等の健康支援事業（健康福祉局生活支援課・保健事業課）

受給者自らが、口腔衛生、口腔機能維持の必要性を理解し、歯科受診やセルフケアに取り組むことができるよう支援します。また、糖尿病など、医療機関への受診や健康管理を適切に行い健康状態の改善に取り組めるよう支援します。

○生活習慣改善相談（食生活）（健康福祉局保健事業課）

高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などが気になる人を対象に、食生活の改善・運動等の指導を行う保健師・栄養士・歯科衛生士等による個別相談を行います。

○介護予防普及啓発事業（健康福祉局保健事業課・地域包括ケア推進課）

歯科専門職等と連携し、身近な地域で口腔機能維持・向上に関する講演会、講座、イベント、地域の介護予防活動グループへの健康教育等で高齢者に普及啓発します。

○地域介護予防活動支援事業（健康福祉局保健事業課・地域包括ケア推進課）

地域の介護予防活動グループにおいて、歯科専門職等と連携し口腔機能向上に関するプログラムを導入するなど、口腔機能の維持・向上、オーラルフレイルの予防に取り組めるよう支援します。

○歯科口腔保健を担う人材育成（健康福祉局保健事業課）

介護予防活動や介護施設など高齢者や支援者が集まる場において、オーラルフレイル予防の啓発や歯科相談を受ける潜在歯科衛生士を発掘し、地域で歯科口腔保健の推進を担う人材として育成します。

○歯科健康診査（神奈川県後期高齢者医療広域連合）

口腔機能低下や肺炎などの疾病を予防するため、前年度に75歳となった被保険者を対象として、歯科健康診査を実施します。



<関係者の役割>

実施主体	役割
横浜市	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全身の健康と歯科口腔保健の関連について啓発します。 ・ 定期的な歯科検診の受診を勧奨します。 ・ 規則正しい食生活を継続するための普及啓発及び支援を行います。 ・ 歯周病との関係など喫煙の害に関する普及啓発を行い、禁煙支援を推進します。 ・ 市民の歯科口腔保健の実態を分析し、ニーズの把握を進めます。
市民	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適切な口腔ケア(セルフケア)を実践し、歯科疾患の予防を心がけます。 ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診や専門的な口腔ケア、歯科保健指導を受けます。 ・ 定期的に歯科検診を受診します。 ・ むし歯や歯周病の早期発見・早期治療に努めます。 ・ 生活習慣病の予防及び重症化予防に努めます。 ・ 低栄養を防止するためのバランスの良い食生活に努めます。 ・ 歯周病との関係など喫煙の害に関する理解を深めます。
歯科医療等関係者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 市や地域包括支援センター等の施設が実施する歯科保健事業や介護予防事業等に協力し、歯科検診や歯科保健指導を実施するとともに、歯と口腔の健康づくりの重要性について普及啓発を行います。 ・ かかりつけ歯科医として定期的な歯科検診、歯科保健指導、専門的な口腔ケアを行うとともに、オーラルフレイル対策を踏まえた市民の歯と口腔の健康づくりを支援します。
保健医療等関係者及び事業者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯と口腔の健康が全身の健康の保持増進に重要な役割を果たすことを理解し、その普及啓発について市や歯科医療等関係者と連携します。
企業等事業所・施設	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯と口腔の健康が全身の健康の保持増進に重要な役割を果たすことについて普及啓発を行うなど、利用者等に対して歯と口腔の健康づくりに関する取組を行います。
地域活動団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保健、医療、福祉等の関係者の協力を得て、歯と口腔の健康づくりに関して学習します。 ・ 地域活動において、健口体操を取り入れるなど、歯と口腔の健康づくりの普及啓発を行います。

< 歯科的特徴 >

- 認知機能の低下や身体の障害など個人の特性に応じたケアニーズが高くなります。
- 自ら口腔ケアを行うことが困難なため、むし歯や歯周病のリスクが高くなります。
- 多様な薬剤の服用によって、歯肉の肥大や唾液分泌の減少などが起こりやすくなります。
- 全身の医学的管理が必要となり医療依存度が高まります。

< 指標 > 【参考】

指標	現状値	目標値
介護老人福祉施設・介護老人保健施設での定期的な歯科検診実施率※	把握方法を検討	—

※定期的な歯科検診を受診する機会を提供する特養及び老健施設の割合(H27) 83.4%(県)

< 課題 >

要介護高齢者は、認知機能の低下や身体の障害により歯みがきが困難なことや、服薬によって唾液分泌量が減少するなどにより、口腔内の自浄作用が低下し、むし歯や歯周病が発症・進行しやすくなります。

要介護高齢者に対する口腔ケアでは「誤嚥性肺炎」、咀嚼機能の低下や口腔の乾燥など「口腔機能の低下」を予防することが重要です。

自ら口腔ケアを行うことができない場合は、医学的管理を行う医師との連携や、家族や介護者など支援者の理解を深め、適切なケアを提供することが必要です。

< 取組の方向性 >

- 要介護高齢者の歯の喪失や口腔機能低下を予防し、「食べる」「話す」機能を長く維持できるように支援します。 **重点**
- 要介護高齢者及び家族や介護者など支援者に対し、歯と口腔の健康の重要性について理解を深めます。
- 要介護高齢者が日常的に適切な口腔ケアを受けられるように支援します。
- 市民の歯科口腔保健の実態を分析し、ニーズの把握を進めます。 **新規**

＜具体的な取組＞

○歯科口腔保健推進事業（健康福祉局保健事業課）

歯周病に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。歯科医師等による歯周病予防、症状、治療、予防等に関する講話及び歯科衛生士によるブラッシング指導、咀嚼筋・唾液腺マッサージ等を行い、要介護状態に合わせたセルフケアの方法や歯や歯肉の状態を、自分で観察出来る力を育てるために必要な情報提供を行います。

家族や介護者・施設関係職員などへは口腔ケアの介助方法等についての指導を行います。

○オーラルフレイル予防対策（健康福祉局保健事業課）

保健・医療・福祉・介護の専門多職種が歯と口腔の健康の重要性について理解を深め、日頃の業務の中で歯科口腔保健に関し必要な対応を行うための視点を持てるよう、支援を中心的に担う専門多職種や地域活動団体を対象として、オーラルフレイル予防に関する講話やブラッシング指導、健口体操(※)などの研修を行います。また、一般市民向けにもオーラルフレイル予防対策の普及啓発を行います。

(※)健口体操…口や顔などの筋肉を動かしながら、口腔機能を高めることができる体操です。意識をはっきりさせ、顔の表情も豊かにする「顔面体操」、舌の動きを滑らかにする「舌体操」、唾液の分泌を促す「唾液腺マッサージ」などがあります。

○在宅要介護者訪問歯科健診事業（健康福祉局高齢在宅支援課）

通院が困難な在宅高齢者を対象に、訪問歯科健診（歯科医師による歯科健診及び歯科衛生士による歯科保健指導）を行うことにより、早期対応及び口腔機能の改善を図ります。

○訪問口腔衛生指導事業（健康福祉局保健事業課）

口腔保健指導が必要な対象者に、歯科衛生士が家庭訪問を実施し、口腔疾患の予防及び改善、歯や口腔内の清掃方法、義歯等の取り扱い方法及び清掃方法、咀嚼嚥下機能の改善方法、その他口腔衛生管理上の指導を行います。

○訪問栄養指導事業（健康福祉局保健事業課）

寝たきりの高齢者、外出が困難で訪問を必要とする要介護高齢者や家族・介護者などを対象に、食生活について栄養士が相談・訪問します。低栄養を防止する観点から歯科口腔保健の取組と連携します。

○通院困難者等訪問歯科診療（医療局がん・疾病対策課）

歯科診療所へ通院が困難な在宅療養者や入院患者（施設入所者）を対象に、訪問歯科診療を実施し、口腔衛生や口腔機能の改善を支援します。

○在宅歯科医療推進事業（医療局がん・疾病対策課）

摂食嚥下機能評価を行える歯科医師・医療従事者の増を図るための研修を実施するとともに、地域における関係職種の連携を推進します。

○医療従事者の認知症対応力向上研修（健康福祉局高齢在宅支援課）

認知症の早期発見・早期対応、医療の提供等のための地域のネットワークの中で重要な役割を担う、かかりつけ医、歯科医師、薬剤師、看護師、その他の病院勤務の医療従事者等に対する認知症対応力向上研修を実施します。

コラム⑧ ポリファーマシー（多剤併用）

ポリファーマシーは「Poly」+「Pharmacy」で多くの薬という意味です。

薬の数に厳格な定義はありませんが、一般的には5～6剤以上をポリファーマシーの目安とすることが多いようです。

ポリファーマシーの問題は、薬の適切な管理ができずに、飲み忘れ・飲み間違いなどによる薬の有害な作用が生じることや多剤の服用による薬物相互作用が生じることです。歯科に関わる副作用として、唾液の分泌量が減ることによる口腔乾燥があります。また、唾液には免疫物質が含まれているので、唾液の分泌量が少ないとむし歯や歯周病、口腔カンジダ症(※)にかかりやすくなり、飲み込みにくくなったり、味がわかりにくくなったりすることもあります。

また、薬剤費の負担が増えることや、服用する手間など QOL(生活の質)の低下も課題とされています。

(※)口腔カンジダ症…かびの一種が原因となり

口のなかでおこる感染症。発症すると口腔内の粘膜や舌の表面に白い苔状のものが付着し、赤く腫れて痛みを伴うこともあります。



<関係者の役割>

実施主体	役割
横浜市	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本人、家族、介護者などに対し、適切な口腔ケアに関する情報提供や口腔ケアの介助を行う際の技術指導を行います。 ・ 身体・口腔の状態に応じた食事を摂れるよう支援します。 ・ 地域包括ケアシステムの一環として歯科と医療・介護連携を推進します。
市民	<ul style="list-style-type: none"> ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診や専門的な口腔ケアを受けます。 ・ むし歯や歯周病の早期発見・早期治療に努めます。
歯科医療等関係者	<ul style="list-style-type: none"> ・ かかりつけ歯科医又は施設等の協力歯科医療機関として定期的な歯科検診、歯科保健指導、専門的な口腔ケアを行います。 ・ 市が実施する歯科保健事業に協力し、介護者に歯と口腔の健康づくりの重要性を啓発します。 ・ 円滑な医療・介護連携をすすめます。
保健医療等関係者及び事業者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 要介護高齢者の歯科疾患予防の重要性や口腔機能の維持・向上の重要性について理解し、その普及啓発について市や歯科医療等関係者と連携します。 ・ 円滑な医科歯科連携をすすめます。
事業所・施設	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科疾患の予防や口腔機能の維持について理解します。 ・ 適切な口腔ケアの指導及び支援を行います。 ・ 要介護高齢者の家族や介護者に、歯科疾患予防の重要性、口腔機能の維持及び食事の介助方法等について指導及び支援をします。
地域活動団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯と口腔の健康づくりに関して学習し、活動を通じて地域に普及します。

< 歯科的特徴 >

- 自ら口腔ケアを行うことが困難でむし歯や歯周病のリスクが高い場合があります。
- 障害によっては摂食嚥下障害等があり医科的・歯科的管理が必要です。
- 障害によっては日頃の口腔ケアの支援を受けることや、歯科受診が困難なことがあります。
- 障害の特性、個人の特性に応じたケアニーズが高くなっています。

< 指標 > 【参考】

指標	現状値	目標値
障害(児)者入所施設での定期的な歯科検診実施率※	把握方法を検討	—

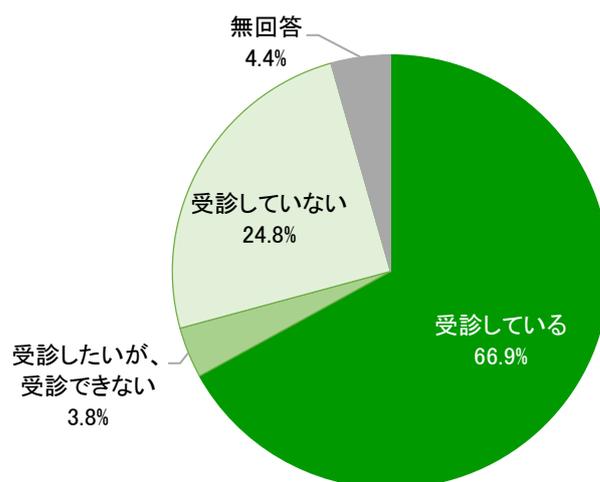
※定期的な歯科検診を受診する機会を提供する障害児者入所施設の割合(H28) 94.7%(県)

< 課題 >

障害児及び障害者本人が日常的な口腔ケアを行うことや定期的な歯科検診を受診することが難しい場合があるため、介助者の関りが重要です。

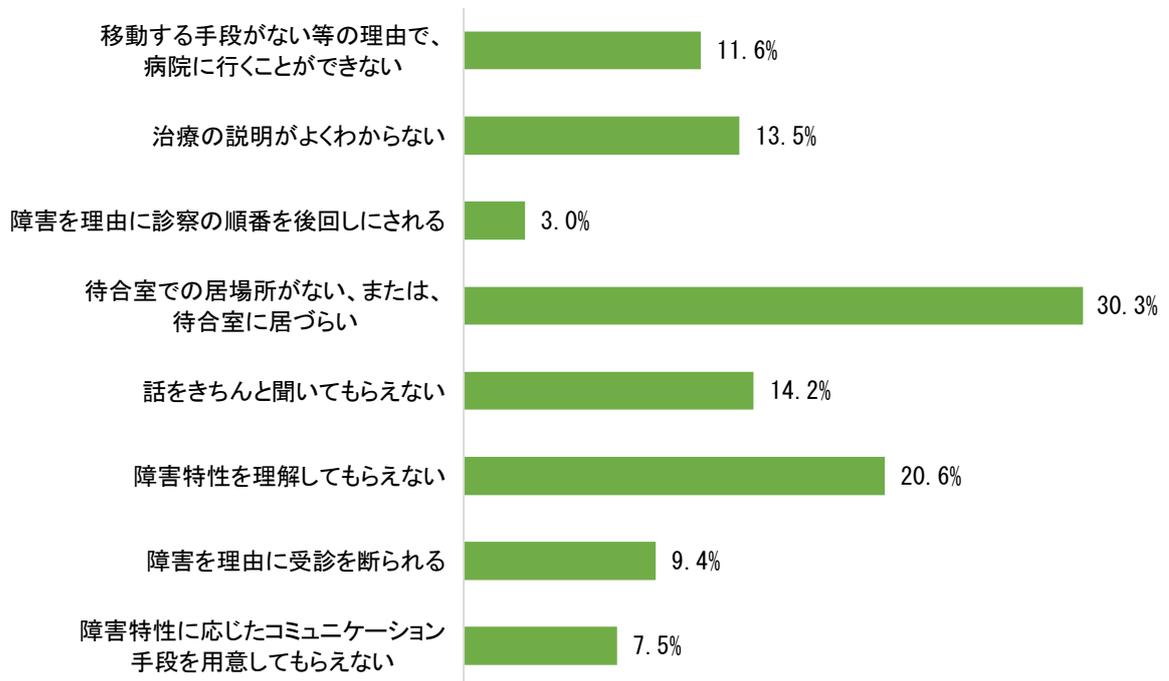
むし歯や歯周病の管理だけでなく、摂食嚥下機能等の管理を行うなど、障害の特性や口腔機能の発達の程度に応じて、日常的に適切な歯科口腔保健に取り組み、障害児及び障害者が口腔の健康を維持し、質の高い生活を送れるよう支援が必要です。

(図表8) 障害を専門に診察してくれる主治医以外への受診状況(歯科クリニック)



出典: 第4期横浜市障害者プラン策定に向けたニーズ把握調査結果報告書

(図表9)障害を専門に診察してくれる主治医以外(歯科クリニック)へ受診したいが、受診できないと回答した方の困りごと(複数回答)



出典: 第4期横浜市障害者プラン策定に向けたニーズ把握調査結果報告書

<取組の方向性>

- 歯の喪失や口腔機能低下を予防し、「食べる」「話す」機能を長く維持できるように支援します。
- 本人、家族や介助者など支援者に対し、歯と口腔の健康の重要性について理解を深めます。
- 身近な地域で、かかりつけ歯科医による口腔ケアを受けられるよう、歯科医療等関係機関と連携して環境整備を進めます。
- 障害者関係機関と連携した歯科口腔保健のサービスの充実を図ります。 **新規** **重点**
- 市民の歯科口腔保健の実態を分析し、ニーズの把握を進めます。 **新規**

＜具体的な取組＞

○歯科口腔保健推進事業（健康福祉局保健事業課）

歯科口腔保健に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。口腔ケアの方法など必要な情報提供を行います。家族や介助者・施設関係職員等へは口腔ケアの介助方法等についての指導を行います。

○心身障害児・者歯科診療事業（医療局がん・疾病対策課）

身近な地域では、心身障害児者歯科診療事業協力医療機関が、障害児者向けの歯科医療を提供しています。横浜市歯科保健医療センターでは、一般の歯科医院では対応が困難な方に対して障害者専門医が歯科医療を提供します。

○通院困難者等訪問歯科診療事業（医療局がん・疾病対策課）

通院が困難な在宅療養者や入院患者（施設入所者）、在宅心身障害児者等を対象に、訪問歯科診療を実施し、口腔衛生や口腔機能の改善を支援します。

○訪問口腔衛生指導事業（健康福祉局保健事業課）

歯科保健指導が必要な対象者に、歯科衛生士が家庭訪問を実施し、口腔疾患の予防及び改善、歯や口腔内の清掃方法、義歯等の取り扱い方法及び清掃方法、咀嚼嚥下機能の改善方法、その他口腔衛生管理上の指導を行います。

○訪問栄養指導事業（健康福祉局保健事業課）

外出が困難で訪問を必要とする障害児・者や家族・介助者などを対象に、食生活について栄養士が相談・訪問します。

○在宅歯科医療推進事業（医療局がん・疾病対策課）

誤嚥性肺炎の対策として、嚥下内視鏡の整備及び適切な嚥下機能評価を行える歯科医師・医療従事者の増加を図るため、研修を実施します。

○横浜型医療的ケア児・者等コーディネーター(※)と横浜市歯科医師会の連携

（こども青少年局障害児福祉保健課、健康福祉局障害施策推進課、医療局がん・疾病対策課、教育委員会事務局特別支援教育課）

医療的ケア児・者等で在宅対応可能なかかりつけ歯科医を探している方に、医療的ケア児・者等コーディネーターと歯科保健医療センターの歯科医師が連携し、対応可能な地域のかかりつけ歯科医をつないでいきます。

(※)横浜型医療的ケア児・者等コーディネーター…医療的ケア児・者等と必要な医療・福祉・教育などの社会資源をつなぐ専門的な研修を受けた訪問看護ステーションの看護師です。

コラム⑨ 障害児及び障害者の1次歯科医療から3次歯科医療について

意思の疎通が困難な方や身体の不自由や緊張で治療を受ける姿勢が困難な方など、知的・精神的・身体的な障害や疾病があるために、安全に歯科医療を受けられないことがあります。

横浜市では横浜市歯科医師会の協力のもと、障害の特性に応じて歯科医療機関で口腔ケア、機能訓練、早期治療などの予防を行えるよう、障害児・者の歯科医療について、1次・2次・3次に区分した歯科医療体系を図っています。

市内各区にも1次歯科医療機関として、「心身障害児者歯科診療協力医療機関」が設置されています。診療内容により、段階的に高次歯科医療機関へとつながっていきますので、まずは身近な1次歯科医療機関を受診しましょう。

- 1次歯科医療…通常の歯科診療所の人員と装備で対応できる医療
- 2次歯科医療…集約された人員と装備とやや高次の内容を持つ医療
- 3次歯科医療…専門的で包括的な内容を必要とする医療

コラム⑩ 横浜市歯科保健医療センターについて

2次歯科医療機関として障害児・者の全身麻酔下治療を含む高次歯科医療に対応しています。また、より高度な全身管理や専門性を持った3次歯科医療機関とも緊密な連携を取っています。

【所在地】 中区相生町6丁目107番地 電話 045-201-7737

【開設・運営主体】 一般社団法人横浜市歯科医師会(横浜市は運営費補助)

【事業内容】

心身障害児・者歯科診療	診療日	月～土(日・祝・年末年始を除く)
	診療時間	午前9時～午後5時【予約制】(受付は午後4時30分まで)
通院困難者等訪問歯科診療	診療日	月～土のうち週4日(日・祝・年末年始を除く)
	診療時間	午前9時～午後5時【予約制】(受付は午後4時30分まで)
休日診療	診療日	日・祝・年末年始(12月29日～1月4日)
	診療時間	午前10時～午後4時(受付は午後3時30分まで)
夜間診療	診療日	毎夜間(年中無休)
	診療時間	午後7時～午後11時(受付は午後10時30分まで)

センターでは、地域の1次歯科医療機関のご案内や受診相談にも応じています(歯科医療連携室)。

【歯科医療連携室】 障害児・者歯科診療、訪問診療等 に関する相談・問い合わせ	運営日	月～金(土・日・祝・年末年始を除く)
	受付時間	午前9時～午後5時
	電話番号	0120-814-594
	FAX番号	0120-458-557

<関係者の役割>

実施主体	役割
横浜市	<ul style="list-style-type: none"> ・ 当事者、家族、介助者などへの適切な歯科口腔ケアについて関係団体と連携して普及啓発します。 ・ 対象に合った食事を摂取するための支援を行います。
市民	<ul style="list-style-type: none"> ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診や専門的な口腔ケアを受けます。 ・ むし歯や歯周病の早期発見・早期治療に努めます。
歯科医療等関係者	<ul style="list-style-type: none"> ・ かかりつけ歯科医又は施設等の協力歯科医療機関として定期的な歯科検診、歯科保健指導、専門的な口腔ケアを行います。 ・ 市が実施する歯科保健事業に協力し、当事者及び介助者に歯と口腔の健康づくりの重要性を啓発します。 ・ 支援する関係者や、かかりつけ医と高度治療を担う医師との良好な連携を維持します。
保健医療等関係者及び事業者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 障害児及び障害者の歯科疾患予防の重要性や口腔機能の維持・向上の重要性について理解し、その普及啓発について市や歯科医療等関係者と連携します。
保育・教育・企業等事業所・施設	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯科疾患予防の重要性や口腔機能の発達について理解し、適切な指導及び支援を行います。 ・ 家族や介助者に、歯科疾患予防の重要性、口腔機能の健全な発達及び食事の介助方法等について啓発します。
地域活動団体等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯と口腔の健康づくりに関して学習し、地域の活動において啓発します。

2 歯科口腔保健の観点から推進する取組 《一部再掲》

(1) 食育

食べる機能を維持することは健康寿命の延伸に大きく寄与します。食育は健全な心身の成長・発達を促し、生活習慣病などの疾患を予防し、健康を維持・増進するために、すべての人に必要な取り組みです。

乳幼児期は食べることによって、噛む、飲み込むなどの口腔機能が発達します。口腔内の発育・発達と連動した食事の形状や味つけの選択が必要となります。

また、3食きちんと食べる、食べたらずみかきをするなどの、食事と口腔ケアの習慣を学ぶ時期であり、味覚を育む時期でもあります。

小学校低学年は、乳歯が永久歯に生え変わるため、歯が揃わないことにより一時的に食べにくくなり、柔らかいものを好むなど嗜好が変化しやすい時期です。噛む力を養うためには、適度な固さのものを食べられるよう工夫をすることも必要です。

中学生、高校生になると、市販の調理品を買う等、自分自身で食べ物を選んで食べる機会が増えてきます。

将来の生活習慣病を予防するためには過度な塩分・糖分の摂取をしないよう、給食や家庭で薄味に慣れておくことや、無理なダイエットによる栄養不足、食べ過ぎによる肥満などに注意が必要です。生活リズムを整えるためにも3食バランスよく食べ、食後の正しい口腔ケアの習慣化が必要です。

成人期では歯周病と生活習慣病のコントロールが重要です。また歯科検診を受けるなど、歯科疾患の早期発見・早期治療に努め、高齢期に備えて歯の欠損を予防することが必要です。

高齢期では、歯の欠損がある場合は、噛むことが難しくなり、肉などの良質なたんぱく質、野菜などの繊維質やビタミンなど、健康維持に欠かせない栄養素が取りにくくなります。また、食物の形状によっては、窒息の危険性もあります。調理方法の工夫や市販品を活用して必要な栄養素をしっかりとることや、誤嚥性肺炎を予防するためにも、正しい口腔ケアの継続に加え健口体操を取り入れて、オーラルフレイルを予防することも必要です。

障害児及び障害者では、口腔機能や身体の発育・発達状況、精神的な健康状態に応じた食事の選択や支援が必要です。

(取組・再掲)

- 乳幼児期の食事指導 栄養講座
- 学校給食
- 生活習慣病対策
- オーラルフレイル予防
- 介護予防
- 訪問指導（保健・栄養・歯科）



（２）糖尿病等の生活習慣病対策

近年、歯周病が全身の病気と関連していることが明らかになってきました。年々患者が増加している糖尿病は、歯周病と相互に悪影響を及ぼしあっていることがわかっています。

日常のセルフケアと定期的なかかりつけ歯科医によるプロフェッショナルケアにより、歯周病予防に努めることが全身の病気の予防につながります。

また、日々の生活習慣を見直すとともに、歯科健康診査やがん検診、特定健康診査などを受診することによって生活習慣病を早期発見し、重症化を防ぐことが大切です。

（取組・再掲）

- 疾病の重症化予防事業
- 生活保護受給者等の健康支援事業
- 健康経営を通じた口腔ケアの推進
- 横浜市国保特定健康診査



コラム⑪ 糖尿病と歯周病の関係

歯周病は糖尿病の合併症の一つです。実際、糖尿病の人は、そうでない人に比べて歯肉炎や歯周炎にかかっている人が多いと疫学調査や研究で報告されています。

さらに最近では、歯周病になると糖尿病の症状が悪化するという逆の関係も明らかになってきました。歯周病によって誘導されたTNF- α などの炎症性サイトカイン(たんぱく質)が糖尿病を誘発することが数々の疫学調査や研究で報告され、明らかにされています。

つまり、歯周病と糖尿病は、相互に悪影響を及ぼしあっています。毎日の食生活を含めた生活習慣を見直し、歯周病を予防する事が全身の生活習慣病を予防することにつながります。もし糖尿病と診断された場合は、歯科も併せて受診するようにしましょう。

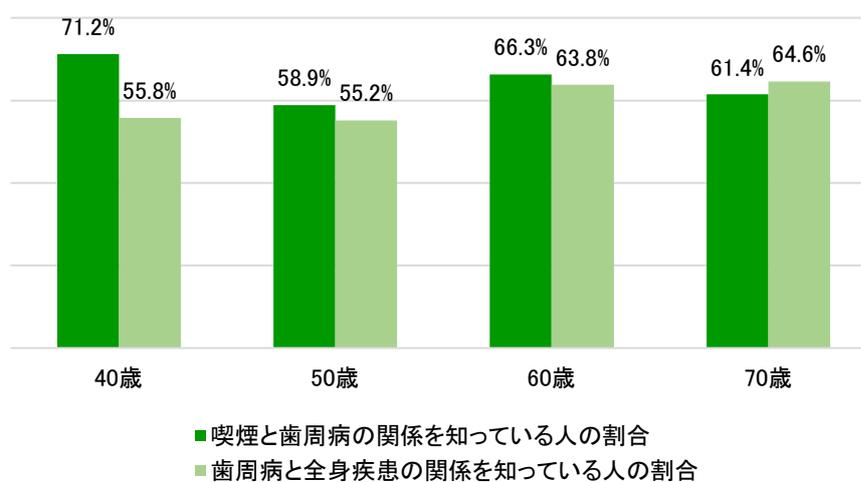


(3) 喫煙による影響への対策

喫煙は全身の疾患リスクが増すだけでなく、口腔内にも悪影響を及ぼします。喫煙により、歯周病が悪化しやすく、歯周病の自覚症状に気がつきにくくなります。また、自分がたばこを吸わなくても受動喫煙により、歯周病が悪化する恐れがあります。

また、喫煙は全身のがんだけでなく口腔咽頭がんとも関係しています。口腔咽頭がんが進行すれば、食べる・飲み込む・話すなどの口の機能に影響を及ぼします。歯科口腔保健の視点からも、禁煙支援や喫煙による健康影響など正しい知識の普及啓発が必要です。

(図表 10) 喫煙と歯周病/歯周病と全身疾患に関する認識



出典：横浜市歯周病検診結果(令和元年度)

(取組・再掲)

- 禁煙の推進
- 喫煙・受動喫煙による健康影響の啓発
- 研修会の開催などによる専門知識の共有と資質の向上
- 市民への必要な情報提供と普及啓発

コラム ⑫ 喫煙・受動喫煙と歯周病の関係

煙草の煙にはニコチンなどの有害物質が含まれており、これらの有害物質が歯周組織に影響を与えると考えられています。

歯周病学会が 2011 年に発表した学会見解論文では、喫煙者は非喫煙者に比べ、歯周病にかかりやすく、進行しやすいことを明らかにしました。

また、2015 年に国立がん研究センターと東京医科歯科大の研究グループが発表した論文では、能動喫煙だけでなく受動喫煙も歯周病のリスクを高めることを明らかにしました。男性では、喫煙者の歯周病のリスクは受動喫煙の経験のない非喫煙者より約 3.3 倍高いことが報告されています。また、家庭のみ受動喫煙の経験のある非喫煙者では約 3.1 倍、家庭および家庭以外の場所で受動喫煙の経験のある非喫煙者では約 3.6 倍、歯周病のリスクがそれぞれ上昇したと報告されています(表1)。喫煙することが喫煙者自身の健康を損なうだけでなく、たばこから出る煙によって他人の健康にも悪影響を与えることを理解する必要があります。

	喫煙者(能動喫煙)	家庭のみ受動喫煙の経験のある非喫煙者	家庭および家庭以外の場所で受動喫煙の経験のある非喫煙者
受動喫煙の経験のない非喫煙者(オッズ比)	3.3 倍	3.1 倍	3.6 倍

(表1)喫煙状況と重度歯周病のリスクとの関連



（４）災害に備えた対策

災害時、ライフラインが寸断されて断水が続くと、歯みがきや義歯の手入れなどの口腔ケアが行き届かず、口腔内を清潔に保つことが困難になります。食生活も変化して、口腔内の状況が悪化しやすくなります。十分な水分摂取や食事ができないことから唾液が減って口腔内の細菌を洗い流すことができなくなったり、歯みがきができないことで、歯や口腔内に汚れがたまり、むし歯や歯周病が発生しやすくなります。

普段からむせやすい高齢者は、口腔内の細菌などが肺に入り「誤嚥性肺炎」を引き起こしやすくなります。災害関連死で最も多いのは肺炎です。災害時こそ健康を保ちましょう。

（取組・再掲）

- 災害時の口腔ケアの重要性についての普及啓発
- 飲料水等の確保が難しい場面での口腔ケア方法の普及啓発
- 避難グッズに歯ブラシ、デンタルリンスなどの口腔ケア用品の準備

（５）関係機関・団体等との適切な情報の共有及び市民への情報発信

歯科医療関係者、保健医療関係者をはじめとした関係機関・団体間での取組や連携が促進するよう、各分野における各種連絡会等を通じて、歯科口腔保健に関する情報共有を行うことが大切です。また、最新の知見に基づく正しい情報を発信することが、市民の健康行動につながります。

高齢者や障害者は情報収集の手段が限られ必要な情報を受け取りにくい状況があります。一方で、若い世代では日常的な情報はSNSで得る傾向が高まっています。また、やさしい日本語や多言語に対応する視点も必要です。対象者に応じて、情報の内容や発信方法の工夫が求められています。

（取組）

- 歯科口腔検討部会の定期開催による情報共有
- 関係機関・団体等の連絡会等の場における情報発信・意見交換
- 関係機関・団体等の機関紙・広報誌等との連携した広報
- インターネットコンテンツやメディアと連携した広報
- 各種リーフレットのやさしい日本語版、多言語版の作成

災害発生時、むし歯や歯周病など歯科的な問題があると避難所での生活において食事が困難になります。また、睡眠不足などの不規則な生活になりがちで、免疫力の低下により風邪などの感染症にかかるリスクが高くなります。口腔内の衛生状態を改善し、食べる機能を整えておくことは、実は様々な感染症対策とも直結しています。口腔内を清潔に保つことができないと、口腔内の細菌が増殖し、全身の病気の悪化につながります。肺炎にかかりやすい高齢者では特に注意が必要です。

災害時は水が不足するので、なるべく水を使わない方法で口腔ケアを行います。歯磨き粉は口の中に残ると乾燥を誘発しやすいので、十分に口がすすげない時にはなるべく使わないようにします。液体はみがきや洗口液は、水だけのうがいよりも歯垢の除去には効果的ですので、歯ブラシセットと共に非常持ち出し袋に入れておくといでしょう。

歯ブラシがないときは食後に少量の水やお茶でうがいます。少量ずつ含んで複数回に分けてすすいだほうが、口の中の汚れを効率よく吐き出すことができます。ハンカチやティッシュを指に巻いて歯の表面をこすって、歯垢を取る方法も効果的です。また、唾液には汚れを洗い流す自浄作用があるので、唾液腺マッサージで唾液を出すようにしましょう。

いざという時の心構え お子さんも大人も **水不足の時の歯みがきの方法**

① コップを2個用意し、少ない水の方で歯ブラシをゆすぎます。

② 歯をみがきます。

③ 歯ブラシが汚れたら、ティッシュでぬぐいとります。

④ 少ない水のコップで歯ブラシをゆすぎながら、くり返します。

⑤ 最後にもうひとつのコップの水で少なくとも2回ゆすぎます。

<出典：日本歯科医師会>

入れ歯も、しっかり歯ブラシでみがきましょう！



水がない時や歯ブラシがない時は、ティッシュやスポンジで拭い、入れ歯の汚れを落として清潔に保ちましょう。



水不足の時の歯みがきの方法(横浜市都筑区役所のリーフレットより引用)

コラム⑭ 西洋歯科医学発祥の地、横浜

横浜は、居留地で歯科診療所を開設した米国人ウィリアム・クラーク・イーストレイクにちなみ、「西洋歯科医学発祥の地」と言われています。

イーストレイクは、1865年(慶応元年)9月に来日し、居留地108番地で歯科診療所を開業。

1869年(明治2年)にはドイツに転居しますが、1881年(明治14年)に再び来日し、居留地160番館で歯科診療所を開設しました。

外国人の歯科診療活動の傍ら、日本人歯科医師の育成に努力されたそうです。



IV 資料編

1 歯科口腔保健の推進に関する法律

平成二十三年法律第九十五号

歯科口腔保健の推進に関する法律

(目的)

第一条 この法律は、口腔の健康が国民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしているとともに、国民の日常生活における歯科疾患の予防に向けた取組が口腔の健康の保持に極めて有効であることに鑑み、歯科疾患の予防等による口腔の健康の保持(以下「歯科口腔保健」という。)の推進に関し、基本理念を定め、並びに国及び地方公共団体の責務等を明らかにするとともに、歯科口腔保健の推進に関する施策の基本となる事項を定めること等により、歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的に推進し、もって国民保健の向上に寄与することを目的とする。

(基本理念)

第二条 歯科口腔保健の推進に関する施策は、次に掲げる事項を基本として行われなければならない。

- 一 国民が、生涯にわたって日常生活において歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、歯科疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることを促進すること。
- 二 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における口腔とその機能の状態及び歯科疾患の特性に応じて、適切かつ効果的に歯科口腔保健を推進すること。
- 三 保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育その他の関連施策の有機的な連携を図りつつ、その関係者の協力を得て、総合的に歯科口腔保健を推進すること。

(国及び地方公共団体の責務)

第三条 国は、前条の基本理念(次項において「基本理念」という。)にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する施策を策定し、及び実施する責務を有する。

2 地方公共団体は、基本理念にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する施策に関し、国との連携を図りつつ、その地域の状況に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

(歯科医師等の責務)

第四条 歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療又は保健指導に係る業務(以下この条及び第十五条第二項において「歯科医療等業務」という。)に従事する者は、歯科口腔保健(歯の機能の回復によるものを含む。)に資するよう、医師その他歯科医療等業務に関連する業務に従事する者との緊密な連携を図りつつ、適切にその業務を行うとともに、国及び地方公共団体が歯科口腔保健の推進に関して講ずる施策に協力するよう努めるものとする。

(国民の健康の保持増進のために必要な事業を行う者の責務)

第五条 法令に基づき国民の健康の保持増進のために必要な事業を行う者は、国及び地方公共団体が歯科口腔保健の推進に関して講ずる施策に協力するよう努めるものとする。

(国民の責務)

第六条 国民は、歯科口腔保健に関する正しい知識を持ち、生涯にわたって日常生活において自ら歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、定期的に歯科に係る検診(健康診査及び健康診断を含む。第八条において同じ。)を受け、及び必要に応じて歯科保健指導を受けることにより、歯科口腔保健に努めるものとする。

(歯科口腔保健に関する知識等の普及啓発等)

第七条 国及び地方公共団体は、国民が、歯科口腔保健に関する正しい知識を持つとともに、生涯にわたって日常生活において歯科疾患の予防に向けた取組を行うことを促進するため、歯科口腔保健に関する知識及び歯科疾患の予防に向けた取組に関する普及啓発、歯科口腔保健に関する国民の意欲を高めるための運動の促進その他の必要な施策を講ずるものとする。

(定期的に歯科検診を受けること等の勧奨等)

第八条 国及び地方公共団体は、国民が定期的に歯科に係る検診を受けること及び必要に応じて歯科保健指導を受けること(以下この条及び次条において「定期的に歯科検診を受けること等」という。)を促進するため、定期的に歯科検診を受けること等の勧奨その他の必要な施策を講ずるものとする。

(障害者等が定期的に歯科検診を受けること等のための施策等)

第九条 国及び地方公共団体は、障害者、介護を必要とする高齢者その他の者であって定期的に歯科検診を受けること等又は歯科医療を受けることが困難なものが、定期的に歯科検診を受けること等又は歯科医療を受けることができるようにするため、必要な施策を講ずるものとする。

(歯科疾患の予防のための措置等)

第十条 前三条に規定するもののほか、国及び地方公共団体は、個別的に又は公衆衛生の見地から行う歯科疾患の効果的な予防のための措置その他の歯科口腔保健のための措置に関する施策を講ずるものとする。

(口腔の健康に関する調査及び研究の推進等)

第十一条 国及び地方公共団体は、口腔の健康に関する実態の定期的な調査、口腔の状態が全身の健康に及ぼす影響に関する研究、歯科疾患に係るより効果的な予防及び医療に関する研究その他の口腔の健康に関する調査及び研究の推進並びにその成果の活用の促進のために必要な施策を講ずるものとする。

(歯科口腔保健の推進に関する基本的事項の策定等)

第十二条 厚生労働大臣は、第七条から前条までの規定により講ぜられる施策につき、それらの総合的な実施のための方針、目標、計画その他の基本的事項を定めるものとする。

- 2 前項の基本的事項は、健康増進法(平成十四年法律第百三号)第七条第一項に規定する基本方針、地域保健法(昭和二十二年法律第百一号)第四条第一項に規定する基本指針その他の法律の規定による方針又は指針であつて保健、医療又は福祉に関する事項を定めるものと調和が保たれたものでなければならない。
- 3 厚生労働大臣は、第一項の基本的事項を定め、又はこれを変更しようとするときは、あらかじめ、関係行政機関の長に協議するものとする。
- 4 厚生労働大臣は、第一項の基本的事項を定め、又はこれを変更したときは、遅滞なく、これを公表するものとする。

第十三条 都道府県は、前条第一項の基本的事項を勘案して、かつ、地域の状況に応じて、当該都道府県において第七条から第十一条までの規定により講ぜられる施策につき、それらの総合的な実施のための方針、目標、計画その他の基本的事項を定めるよう努めなければならない。

- 2 前項の基本的事項は、健康増進法第八条第一項に規定する都道府県健康増進計画その他の法律の規定による計画であつて保健、医療又は福祉に関する事項を定めるものと調和が保たれたものでなければならない。

(財政上の措置等)

第十四条 国及び地方公共団体は、歯科口腔保健の推進に関する施策を実施するために必要な財政上の措置その他の措置を講ずるよう努めるものとする。

(口腔保健支援センター)

第十五条 都道府県、保健所を設置する市及び特別区は、口腔保健支援センターを設けることができる。

- 2 口腔保健支援センターは、第七条から第十一条までに規定する施策の実施のため、歯科医療等業務に従事する者等に対する情報の提供、研修の実施その他の支援を行う機関とする。

附 則

この法律は、公布の日から施行する。

2 横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例

平成 31 年 2 月 25 日

条例第 1 号

横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例

(目的)

第 1 条 この条例は、歯及び口腔の健康が健康寿命の延伸及び生活の質の向上に重要な役割を果たしていることに鑑み、歯科口腔保健の推進に関し、基本理念を定め、横浜市(以下「市」という。)、市民、歯科医療等関係者、保健医療等関係者及び事業者(労働者を使用して市内で事業を行う者をいう。以下同じ。)の責務を明らかにするとともに、歯科口腔保健の推進に関する施策の基本となる事項を定めることにより、歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的かつ計画的に実施し、もって市民の生涯にわたる健康づくりに寄与することを目的とする。

(定義)

第 2 条 この条例において、次の各号に掲げる用語の意義は、当該各号に定めるところによる。

- (1) 歯科口腔保健 歯科疾患の予防等による歯及び口腔の健康の保持増進並びにこれらの機能の維持向上を図ることをいう。
- (2) 歯科医療等業務 歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士その他の歯科医療又は保健指導に係る業務をいう。
- (3) 歯科医療等関係者 歯科医療等業務に従事する者及びこれらの者で組織する団体をいう。
- (4) 保健医療等関係者 保健、医療、福祉又は教育に係る業務に従事する者であって歯科口腔保健に関する業務を行うもの(歯科医療等関係者を除く。)及びこれらの者で組織する団体をいう。
- (5) 歯科検診 歯及び口腔の検診(健康診査及び健康診断を含む。)をいう。

(基本理念)

第 3 条 歯科口腔保健の推進に関する施策は、次に掲げる事項を基本理念として行うものとする。

- (1) 歯及び口腔の健康が健康寿命の延伸及び生活の質の向上に重要な役割を果たしているという認識の下、市民が、歯科口腔保健に関する正しい知識を持ち、生涯にわたって日常生活において行う歯科口腔保健に関する取組を推進すること。
- (2) 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における歯並びに口腔及びその機能の状態並びに歯科疾患の特性に応じて、適切かつ効果的に歯科口腔保健を推進すること。
- (3) 保健、医療、福祉、労働衛生、教育、食育その他の歯及び口腔の関連分野における施策との連携を図り、その関係者の協力を得て、総合的かつ計画的に歯科口腔保健を推進すること。

(市の責務)

第 4 条 市は、前条の基本理念にのっとり、歯科口腔保健の推進に関する施策を策定し、及び総合的かつ計画的に実施するものとする。

2 市は、歯科口腔保健の推進に関する施策の策定及び実施に当たっては、国、神奈川県、歯科医療等関係者及び保健医療等関係者との連携及び協力を努めるものとする。

- 3 市は、市民が歯科口腔保健に関する理解を深め、市民による歯科口腔保健に関する活動への参加を促進するため、歯科口腔保健に関する知識及び歯科疾患の予防に向けた取組に関する普及啓発、歯科口腔保健に関する市民の意欲を高めるための運動の促進その他の必要な施策を講ずるものとする。
- 4 市は、事業者その他の者が行う歯科口腔保健に関する取組の効果的な推進を図るため、情報の提供、助言その他の必要な支援を行うものとする。

(市民の責務)

第5条 市民は、歯科口腔保健に関する理解を深め、歯科検診及び歯科保健指導を活用する等、生涯にわたって日常生活において自ら歯科口腔保健の取組を行うよう努めるものとする。

(歯科医療等関係者の責務)

- 第6条 歯科医療等関係者は、良質かつ適切な歯科医療及び歯科保健指導を行うよう努めるものとする。
- 2 歯科医療等関係者は、歯科口腔保健(歯及び口腔の機能の回復によるものを含む。)の推進に関し、保健医療等関係者との連携に努めるとともに、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

(保健医療等関係者及び事業者の責務)

- 第7条 保健医療等関係者は、その業務において、歯科口腔保健の推進に積極的な役割を果たすよう努めるとともに、日常生活において歯科口腔保健に関する取組が困難な者に対して、必要な支援を行うよう努めるものとする。
- 2 保健医療等関係者は、歯科口腔保健の推進に関し、歯科医療等関係者との連携に努めるとともに、市が実施する歯科口腔保健の推進に関する施策に協力するよう努めるものとする。
 - 3 事業者は、その従業員の歯科口腔保健の推進に積極的な役割を果たすよう努めるものとする。

(基本的施策)

- 第8条 市は、歯科口腔保健を推進するため、次に掲げる事項を基本とする施策を策定し、及び実施するものとする。
- (1) 市民が、歯科口腔保健に関する正しい知識を持ち、日常生活において行う歯科口腔保健に関する取組の推進に関すること。
 - (2) 市民が、定期的に歯科検診を受けるための勧奨及び必要に応じて歯科保健指導を受けるための勧奨に関すること。
 - (3) 妊娠中における歯科口腔保健の推進並びに歯科口腔保健を通じた母体の健康の保持及び胎児の健全な発育に関すること。
 - (4) 乳幼児期及び学齢期(小学校就学の始期から満18歳に達するまでの期間をいう。)における歯科口腔保健の推進及び歯科口腔保健を通じた健全な育成に関すること。
 - (5) 成人期(満18歳から満65歳に達するまでの期間をいう。)における歯科口腔保健の推進に関すること。
 - (6) 高齢期における歯科口腔保健の推進に関すること。

- (7) 障害児及び障害者の歯科口腔保健の推進に関すること。
- (8) 歯科口腔保健の観点からの食育及び糖尿病その他の生活習慣病に対する対策の推進に関すること。
- (9) 喫煙による口腔内への影響に対する対策の推進に関すること。
- (10) 歯科医療等関係者及び保健医療等関係者に対する情報の提供その他連携強化を図るための体制の整備に関すること。
- (11) 災害時における歯科口腔保健の推進に関すること。
- (12) 前各号に掲げるもののほか、歯科口腔保健の推進に関すること。

(歯科口腔保健推進計画の策定)

- 第 9 条 市は、市民の生涯にわたる歯科口腔保健の推進に関する施策を総合的かつ計画的に実施するため、歯科口腔保健の推進に関する計画(以下「歯科口腔保健推進計画」という。)を定めるものとする。
- 2 市は、歯科口腔保健推進計画を定めるに当たっては、健康増進法(平成 14 年法律第 103 号)第 8 条第 2 項の規定に基づき策定する健康増進計画と整合性を図るとともに、市域における官民データ(官民データ活用推進基本法(平成 28 年法律第 103 号)第 2 条第 1 項に規定する官民データをいう。)を活用するものとする。

(財政上の措置)

- 第 10 条 市は、歯科口腔保健の推進に関する施策を実施するため、必要な財政上の措置を講ずるものとする。

(意見聴取)

- 第 11 条 市長は、歯科口腔保健推進計画を策定し、若しくはその進捗管理を行い、又は歯科口腔保健の推進に関する重要事項を定めるに当たっては、横浜市附属機関設置条例(平成 23 年 12 月横浜市条例第 49 号)に基づく健康横浜 21 推進会議の意見を聴くものとする。

(委任)

- 第 12 条 この条例の施行に関し必要な事項は、市長が定める。

附 則

この条例は、平成 31 年 4 月 1 日から施行する。

3 歯科口腔保健推進検討部会設置要綱

制定 令和元年 7 月 29 日 健保事第 1204 号(局長決裁)

(目的)

第1条 この要綱は、歯科口腔保健の推進に関して専門的見地から検討するため、横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例(以下「条例」という。)第11条及び健康横浜21推進会議運営要綱(以下「要綱」という。)第7条第1項に基づき設置する「歯科口腔保健推進検討部会」(以下「検討部会」という。)の運営に関し必要な事項について定めるものとする。

(検討事項)

第2条 検討部会は、次の事項について検討を行うものとする。

- (1) 歯科口腔保健の推進に関する事項
- (2) その他必要な事項

(構成)

第3条 検討部会は、要綱第7条第2項に基づき、健康横浜21推進会議(以下「推進会議」という。)の委員及び要綱第4条に基づき市長が任命した臨時委員のうちから推進会議の会長が指名する者をもって組織する。

(任期)

第4条 委員の任期は2年以内とする。ただし、委員に欠員が生じた時の補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(部会長等)

第5条 検討部会に部会長及び副部会長を置く。

2 部会長は、委員の互選によりこれを定める。副部会長は、委員の中から部会長が指名する。

3 部会長は、検討部会を代表し、会務を掌理する。

4 副部会長は、部会長が欠けたとき、その職務を代理する。

(会議)

第6条 検討部会の会議は、部会長が招集する。ただし、委員任命後、部会長選出前の検討部会の会議は、推進会議の会長が招集する。

2 部会長は、検討部会の会議の議長とする。

3 検討部会は、委員の過半数の出席により開催する。

4 検討部会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数の場合は、検討部会の部会長の決するところによる。

5 検討部会を欠席する予定の委員は、第2条に関する意見を書面により事前に提出することができる。

(会議の公開)

第7条 横浜市の有する情報の公開に関する条例(平成12年2月横浜市条例第1号)第31条の規定により、検討部会の会議については、一般に公開するものとする。ただし、委員の承諾があれば、会議の一部又は全部を非公開とすることができる。

(意見の聴取等)

第8条 部会長は、検討部会の運営上必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、その意見又は説明を聴くほか、資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

(推進会議への報告)

第9条 検討部会は、会議内容を推進会議へ報告するものとする。

(守秘義務)

第10条 委員及び関係者は、検討部会の運営上知りえた秘密を厳守するとともに、これを他に利用してはならない。

(庶務)

第11条 検討部会の庶務は、健康福祉局保健事業課において処理する。

(委任)

第12条 この要綱に定めるもののほか、検討会の運営に関し必要な事項は、部会長が検討会の会議に諮って定める。

附 則

(施行期日)

この要綱は、令和元年7月29日から施行する。

4 歯科口腔保健推進検討部会 委員名簿

(敬称略・五十音順)

	氏名	職名
委員	石黒 梓	鶴見大学短期大学部歯科衛生科 講師
委員	川田 剛裕	公益社団法人神奈川県医師会 理事 神奈川県内科医学会 糖尿病対策委員会 副委員長
委員	佐藤 信二	一般社団法人横浜市歯科医師会 常務理事
委員	塩山 母都子	横浜市東寺尾地域ケアプラザ 所長(令和2年度第1回部会まで)
	板山 重樹	横浜市駒岡地域ケアプラザ 所長(令和2年度第2回部会から)
委員	清水 龍男	横浜市心身障害児者を守る会連盟 代表幹事
委員	鈴木 裕子	国士館大学文学部教育学科 教授(横浜市学校保健審議会委員)
委員	瀬戸 卓	一般社団法人横浜市薬剤師会 常務理事
委員	田中 伸一	横浜市保健活動推進委員会 会長
委員	藤田 淳志	一般社団法人横浜市私立保育園園長会 理事
委員	堀元 隆司	一般社団法人横浜市歯科医師会 副会長
委員	守分 光代	横浜市食生活等改善推進員協議会 会長
委員	山本 妙子	公益社団法人神奈川県栄養士会 副会長(令和元年度第2回部会まで)
	長谷川 利希子	公益社団法人神奈川県栄養士会 副会長(令和2年度第1回部会から)
部会長	山本 龍生	神奈川歯科大学大学院歯学研究科 災害医療・社会歯科学講座 教授
委員	渡辺 哲	神奈川県産業保健総合支援センター 所長

5 検討部会開催状況

令和元年度 第1回 歯科口腔保健推進検討部会	
開催日時	令和元年10月17日(木曜日) 19時～21時
開催場所	市庁舎5階 関係機関執務室
出席者	歯科口腔保健推進検討部会委員14名
開催形態	公開(傍聴者0名)
議題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 横浜市歯科口腔保健の推進に関する条例について 2. 本市の歯科口腔保健施策の現状について 3. 歯科口腔保健推進計画の策定について

令和元年度 第2回 歯科口腔保健推進検討部会	
開催日時	令和2年1月29日(水曜日) 19時～21時
開催場所	市庁舎5階 関係機関執務室
出席者	歯科口腔保健推進検討部会委員13名(欠席者1名)
開催形態	公開(傍聴者0名)
議題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第1回歯科口腔保健推進検討部会の議事について 2. 今後のスケジュールについて 3. 歯科口腔保健推進計画骨子(案)について

令和2年度 第1回 歯科口腔保健推進検討部会	
開催日時	令和2年9月14日(月曜日) 19時～21時
開催場所	市庁舎18階みなと1・2・3会議室
出席者	歯科口腔保健推進検討部会委員12名(欠席者2名)
開催形態	公開(傍聴者0名)
議題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 令和2年度第1回健康横浜21推進会議の議事について 2. 歯科口腔保健令和3年度から4年度の取組(案)について

令和2年度 第2回 歯科口腔保健推進検討部会	
開催日時	令和3年1月18日(月曜日) 19時～21時 ※書面による開催
開催場所	—
出席者	歯科口腔保健推進検討部会委員__名(欠席者__名)
開催形態	公開
議題	

6 指標一覧

本取組に掲げる指標一覧（再掲）

対象	内容	現状値	市の目標値 (R4)	出典・ データソース
乳幼児期	3歳児でむし歯のない者の割合	90.7% (H30)	90%以上に維持 (かつ増加傾向)	地域保健・健康増進事業報告
学齢期	12歳児の1人平均むし歯数	0.57本※ (R1) <small>※市立中学1年生の平均</small>	維持・ 減少傾向へ	横浜市学校保健統計調査
成人期	40歳代における進行した歯肉炎を有する者の割合	26.6% (H28)	維持・ 減少傾向へ	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
	過去1年間に歯科健診を受けた者の割合	男性 45.2% 女性 56.0% (H28)	65%	健康に関する市民意識調査
	妊婦歯科健康診査受診率	36.6% (H30)	40.0%	事業報告
高齢期	60歳代でなんでも噛んで食べることのできる者の割合	76.9% (H28)	80%	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合	47.3% (H25,26,27)	50%	国民(県民)健康・栄養調査(横浜市分)
障害児及び障害者	障害(児)者入所施設での定期的な歯科検診実施率	把握方法を検討	-	-
要介護高齢者	介護老人福祉施設・介護老人保健施設での定期的な歯科検診実施率	把握方法を検討	-	-

（参考）「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（厚生労働省）」に掲げる指標一覧

対象	内容	市の直近値	市の目標値	出典・データソース
乳幼児期	3歳児での不正咬合等が認められる者の減少	15.3% (H30)		地域保健・健康増進事業報告
学齢期	12歳児でう蝕のない者の割合の増加	男性 74.0% 女性 69.3% (R1)	-	横浜市学校保健統計調査
	中学生・高校生における歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少	中学生 24.2% 高校生 19.6% (R1)	-	横浜市学校保健統計調査
成人期	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	49.7% (H28)		県民歯科保健実態調査(横浜市分)
	40歳の未処置歯を有する者の割合の減少	28.4% (H28)		県民歯科保健実態調査(横浜市分)
	40歳で喪失歯のない者の割合の増加	53.2% (H28)		県民歯科保健実態調査(横浜市分)
高齢期	60歳の未処置歯を有する者の割合の減少	20.3% (H28)		県民歯科保健実態調査(横浜市分)
	60歳代における進行した歯周炎を有する者の割合の減少	67.5% (H28)		県民歯科保健実態調査(横浜市分)
	60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	65.5% (H28)		県民歯科保健実態調査(横浜市分)

注)本取組に掲げる基本的事項の指標を除く。

(参考) 健康横浜 21 に掲げる 歯科口腔保健関連の行動目標・関連指標一覧

(1) 乳幼児期・学齢期関連 (育ち・学びの世代※)

分類	分野	内容	策定時値	直近値	目標値	出典・データソース
行動目標	歯・口腔	3 歳児でむし歯のない者の割合	83.9%	87.5% (H27)	90%	地域保健・健康増進事業報告
		12 歳児の 1 人平均むし歯数	0.55 本	0.33 本 (R1) ※小学 6 年生の平均	維持・減少傾向へ	横浜市学校保健統計調査
モニタリング項目	生活習慣	甘味飲料をほぼ毎日飲む者の割合	3 歳児 33.9% 5 歳児 26.7% 小 4 26.6% 中 1 38.5% 高 1 38.9%	3 歳児 29.7% 5 歳児 26.4% 小 4 24.3% 中 1 29.4% 高 1 33.0% (H28)	—	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
		甘いお菓子を毎日食べる者の割合	3 歳児 37.3% 5 歳児 53.8% 小 4 44.6% 中 1 25.0% 高 1 32.9%	3 歳児 30.8% 5 歳児 55.8% 小 4 45.9% 中 1 21.1% 高 1 29.0% (H28)	—	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
	社会環境	1 歳 6 か月児事後指導実施状況 (事後教室及び経過歯科健診)	10,207 人	11,076 人 (H30)	—	事業報告
		乳幼児歯科相談実施状況	4,137 人	2,852 人 (H30)	—	事業報告
		保育士のための歯の保健指導法研修会参加人数 (歯科医師会委託事業)	91 人	40 人 (H30)	—	事業報告
		乳幼児保健研修会参加人数 (歯科医師会委託事業)	209 人	80 人 (H30)	—	事業報告

※ 第 2 期健康横浜 21 における対象世代(以下、同じ)

(2) 成人期関連（働き・子育ての世代）

分類	分野	内容	策定時値	直近値	目標値	出典・データソース
行動目標	歯・口腔	40歳代における進行した歯周炎を有する者の割合	21.0%	26.6% (H28)	維持・減少傾向へ	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
		過去1年間に歯科健診を受診した者の割合	男性 42.5% 女性 54.2%	男性 45.2% 女性 56.0% (H28)	65%	健康に関する市民意識調査
モニタリング項目	疾病状況	歯周疾患検診受診者の内、要精検、要治療だった者の割合	83.58%	88.76% (H27)	—	横浜市保健統計年報
		20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合	53.36%	41.8% (H28)	—	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
	身体状況	40歳で喪失歯のない者の割合	49.2%	58.2% (H28)	—	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
	生活習慣	デンタルフロスを毎日、または時々使うようにしている者の割合	68.7%	75.8% (H28)	—	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
		歯周疾患検診受診者数	335	783 (H27)	—	横浜市保健統計年報
		この1年間に歯科医院、職場、市町村で定期歯科検診を受けた者の割合	57.9%	53.9% (H28)	—	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
	意識・知識	8020運動について意味を知っている者の割合	39.9%	41.2% (H28)	—	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
	社会環境	妊婦歯科健康診査実施状況	策定時未実施	10,198人 (H30)	—	事業報告
		歯科健診実施人数(個別)	28,415人	41,244人 (H27)	—	横浜市保健統計年報
		歯科健診実施人数(集団)	110,344人	110,232人 (H27)	—	横浜市保健統計年報
		各区歯周病疾患予防教室数開催数	269回	664回 (H30)	—	事業報告

(3) 高齢期関連 (稔りの世代)

分類	分野	内容	策定時値	直近値	目標値	出典・データソース
行動目標	歯・口腔、 食生活、	60歳代でなんでも噛んで食べることのできる者の割合	67.7%	76.9% (H28)	80%	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
	歯・口腔	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合	36.2%	47.3% (H25,26,27)	50%	国民(県民)健康・栄養調査(横浜市分)
		過去1年間に歯科健診を受診した者の割合	男性 42.5% 女性 54.2%	男性 45.2% 女性 56.0% (H28)	65%	健康に関する市民意識調査
モニタリング項目	疾病状況	歯周疾患検診受診者の内、要精検、要治療だった者の割合	83.58%	88.76% (H27)	—	横浜市保健統計年報
		60歳代における進行した歯周炎を有する者の割合	42.69%	67.5% (H28)	—	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
	生活習慣	65歳以上で、健康や介護予防のために、口の中を清潔にしている(歯磨き、うがい等)者の割合	67.1%	68.6% (H28)	—	横浜市高齢者実態調査
		デンタルフロスを毎日、または時々使うようにしている者の割合	68.7%	75.8% (H28)	—	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
		歯周疾患検診受診者数	335	783 (H27)	—	横浜市保健統計年報
		この1年間に歯科医院、職場、市町村で定期歯科検診を受けた者の割合	57.9%	53.9% (H28)	—	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
	意識・知識	8020運動について意味を知っている者の割合	39.9%	41.2% (H28)	—	県民歯科保健実態調査(横浜市分)
	社会環境	歯科健診実施人数(個別)	28,415人	41,244人 (H27)	—	横浜市保健統計年報
		歯科健診実施人数(集団)	110,344人	110,232人 (H27)	—	横浜市保健統計年報
		各区歯周病疾患予防教室数開催数	269回	664回 (H30)	—	事業報告

(4) 歯科口腔保健の観点から推進する取組関連

分類	分野	内容	策定時値	直近値	目標値	出典・データソース	
行動目標	食生活	朝食を食べている小・中学生の割合	94.0%	93.3% (H28)	100%に近づける	横浜市食育目標に関する調査	
	喫煙	未成年者と同居する者の喫煙率		男性 29.9% 女性 10.5%	男性 31.1% 女性 12.2% (H28)	減少傾向へ	健康に関する市民意識調査
		成人の喫煙率		20.0%	19.7% (H28)	12%	国民生活基礎調査 (横浜市分)
		非喫煙者のうち日常生活の中で受動喫煙の機会を有する者の割合	家庭	9.9%	9.4% (H28)	3.6%	健康に関する市民意識調査
			職場	14.7%	14.9% (H28)	0%	
			飲食店	41.8%	35.7% (H28)	17.2%	
			行政機関	5.6%	6.6% (H28)	0%	
			医療機関	0.6%	0.5% (H28)	0%	
	COPDの認知率		男性 33.0% 女性 41.0%	男性 33.8% 女性 38.9% (H28)	80%	健康に関する市民意識調査	
	生活習慣病	特定健診受診率(40歳以上の横浜市国民健康保険加入者)		19.7%	21.9% (H27)	40.5%	横浜市国民健康保険特定健診法定報告

(参考) その他本取組の指標に関連する参考値一覧

対象	内容	参考値	出典・データソース
乳幼児期	3歳児歯科健康診査受診者数(受診率)	29,265人(96.2%) (H30)	地域保健・健康増進事業報告
学齢期	12歳(市立中学1年生)でむし歯のある者の割合	男子 25.98% 女子 30.72% (R1)	横浜市学校保健統計調査
高齢期	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合	51.6% (R1)	健康とくらしの調査(横浜市)

7 オーラルフレイルに関する参考データ

①健康・予防のための取組

健康や介護予防のために取り組んでいること

	調査数 (n)	(%)																				
		口の中を清潔にしている(歯みがき、うがいなど)	掃除や洗濯、調理など、自分でできることは自分でする	かかりつけの医師(主治医)に定期的に診てもらっている	年1回は健康診断を受けている	栄養バランスや、かむ回数に気を付けて食事をしている	規則的な生活を心がけている(夜更かしをしないなど)	休養や睡眠を十分にとっている	たばこをやめた、または吸っていない	かかりつけの歯科医師に定期的に診てもらっている	年1回は歯科健診を受けている	気持ちよくなる限り明るく保っている	ウォーキングや体操など、自分に合ったペースで定期的に運動をしている	趣味や学習を楽しんでいる	ウォーキングや体操など、1回30分、週2回以上、定期的に運動をしている	読み書きや計算など、頭を使う作業に取り組んでいる	お酒を飲みすぎない	定期的な運動をするために、よこはまウォーキングポイントの歩数計やスマホアプリで歩数を確認している	地域活動やボランティア活動に参加する	その他	特になし	無回答
02 一般40~64歳	(1,806)	55.3	44.0	21.8	63.9	34.1	30.7	30.8	45.7	19.4	30.4	23.5	27.6	28.1	20.7	17.2	30.6	11.3	3.6	1.1	5.8	0.5
01 高齢者一般	(3,071)	70.9	65.9	57.2	55.3	53.6	48.7	48.6	45.5	41.8	38.8	37.0	36.8	35.8	32.1	31.5	31.4	17.5	10.9	0.6	1.6	1.2
03 要支援	(534)	68.4	65.7	76.8	42.7	46.1	42.3	46.8	38.4	42.3	34.8	36.3	29.0	21.9	22.7	30.9	23.6	7.9	3.7	1.1	2.4	1.1
05 未利用	(1,014)	65.4	57.7	73.4	45.4	41.4	45.6	56.7	43.3	36.2	32.1	38.0	26.4	19.3	19.7	21.8	22.7	9.7	5.9	0.7	2.0	1.2

【経年比較(高齢者一般調査の上位5項目)】

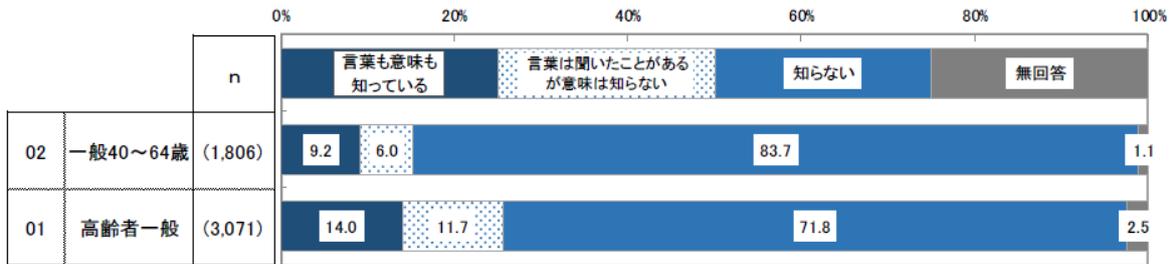
	02 一般40~64歳			01 高齢者一般			03 要支援			05 未利用		
	R1	H28	H25	R1	H28	H25	R1	H28	H25	R1	H28	H25
	2019年	2016年	2013年	2019年	2016年	2013年	2019年	2016年	2013年	2019年	2016年	2013年
口の中を清潔にしている(歯みがき、うがいなど)	55.3	60.4	57.5	70.9	68.6	67.4	68.4	76.9	74.3	68.4	67.2	60.6
掃除や洗濯、調理など、自分でできることは自分でする	44.0			65.9			65.7			65.7		
かかりつけの医師(主治医)に定期的に診てもらっている	21.8	33.2	32.0	57.2	60.6	60.6	76.8	80.7	78.9	76.8	72.9	73.7
年1回は健康診断を受けている	63.9	69.8	62.9	55.3	51.7	50.7	42.7	46.0	41.8	42.7	37.8	35.4
栄養バランスや、かむ回数に気を付けて食事をしている	34.1	36.0	39.7	53.6	46.1	46.5	46.1	49.2	49.4	46.1	42.1	44.2

※ “一般 40~64 歳” は、H28 調査以前は 55~64 歳が対象

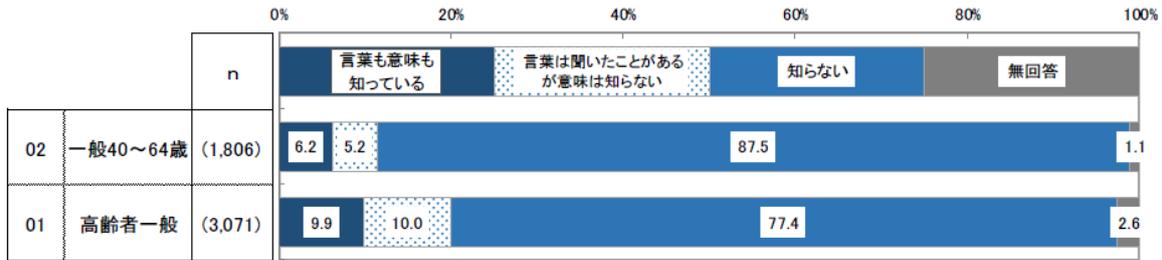
出典: 横浜市高齢者実態調査 調査結果報告書(令和 2 年 3 月)

②フレイル及びオーラルフレイル

フレイルの認知度



オーラルフレイルの認知度



③社会参加

就労状況

		調査数 (n)	ほぼ毎日	週に2～3日	月に数日	頻度は決まっていない	仕事はしていない	仕事はしたいが働いていない	無回答 (%)
02	一般40～64歳	(1,806)	64.5	13.7	1.8	2.8	11.8	4.6	0.9
01	高齢者一般	(3,071)	12.3	10.0	2.9	3.6	64.7	4.9	1.5
■高齢者一般									
経年比較	R1年度 (2019年度)	(3,071)	12.3	10.0	2.9	3.6	64.7	4.9	1.5
	H28年度 (2016年度)	(2,108)	9.8	7.5	3.9	1.9	71.1	3.5	2.4
	H25年度 (2013年度)	(2,257)	9.5	6.6	4.3	3.2	74.3		2.1
年齢別比較	65～69歳	(816)	26.0	14.3	3.9	5.0	44.4	6.0	0.4
	70～74歳	(854)	11.4	12.8	3.9	3.7	60.4	6.3	1.5
	75～79歳	(754)	7.0	8.6	2.3	3.4	72.8	4.2	1.6
	80～84歳	(436)	1.8	3.2	1.1	1.6	86.2	3.2	2.8
	85～89歳	(177)	4.0	0.0	1.1	2.3	88.1	1.1	3.4
	90～94歳	(26)	3.8	3.8	0.0	0.0	88.5	3.8	0.0
	95歳以上	(3)	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0

出典：横浜市高齢者実態調査 調査結果報告書(令和2年3月)

就労している理由

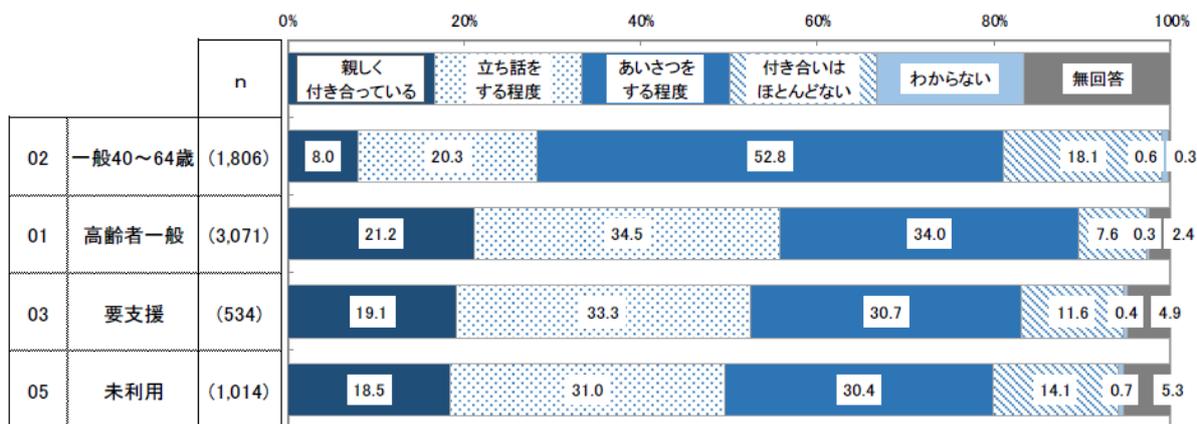
			(%)								
		調査数 (n)	生活費を得るため	経済的に余裕が欲しいから	生活に張りやリズムができるから	社会の役に立てるから	仕事の都合でやめることができないから	健康に良いから	友人が欲しいから	その他	無回答
02	一般40～64歳	(1,494)	76.0	11.2	4.7	3.4	1.1	0.4	0.0	1.3	1.9
01	高齢者一般	(885)	40.0	18.0	15.9	8.0	7.7	5.2	0.0	2.3	2.9

■高齢者一般

年齢別比較	65～69歳	(402)	46.0	18.9	13.7	8.2	7.0	3.0	0.0	1.2	2.0
	70～74歳	(271)	39.9	19.9	13.7	6.6	10.3	4.4	0.0	2.6	2.6
	75～79歳	(161)	31.7	13.7	19.9	9.9	6.2	9.9	0.0	3.1	5.6
	80～84歳	(34)	14.7	20.6	38.2	8.8	2.9	11.8	0.0	0.0	2.9
	85～89歳	(13)	30.8	0.0	23.1	7.7	0.0	15.4	0.0	15.4	7.7
	90～94歳	(2)	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0
	95歳以上	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

出典：横浜市高齢者実態調査 調査結果報告書(令和2年3月)

近所付き合いの状況



近所付き合いがない理由

グループ	調査数 (n)	普段付き合う機会がないから	ご近所と知り合うきっかけがないから	あまり関わりをもちたくないから	気の合う人が近くにいないから	仕事や家事などで忙しく時間がない	引っ越してきて間もないから	同世代の人が近くにいないから	その他	特に理由はない	わからない	無回答
02 一般40～64歳	(326)	69.9	37.1	19.9	8.9	35.0	9.8	4.9	2.5	3.1	0.9	0.6
01 高齢者一般	(232)	68.5	36.6	29.7	23.3	17.7	8.2	5.2	5.2	25.9	-	1.3

■年齢別

年齢	調査数 (n)	普段付き合う機会がないから	ご近所と知り合うきっかけがないから	あまり関わりをもちたくないから	気の合う人が近くにいないから	仕事や家事などで忙しく時間がない	引っ越してきて間もないから	同世代の人が近くにいないから	その他	特に理由はない	わからない	無回答
一般40歳	40～44歳 (67)	67.2	35.8	23.9	6.0	41.8	9.0	4.5	4.5	1.5	1.5	-
45～49歳 (77)	74.0	26.0	10.4	5.2	33.8	9.1	2.6	2.6	2.6	2.6	1.3	
50～54歳 (76)	73.7	43.4	19.7	7.9	32.9	10.5	5.3	2.6	5.3	-	1.3	
55～59歳 (58)	69.0	44.8	27.6	15.5	37.9	10.3	10.3	-	1.7	-	-	
60～64歳 (47)	61.7	36.2	21.3	12.8	25.5	10.6	2.1	2.1	4.3	-	-	
高齢者一般	65～69歳 (84)	70.2	36.9	27.4	19.0	28.6	11.9	8.3	6.0	21.4	0.0	0.0
70～74歳 (64)	60.9	37.5	31.3	23.4	10.9	4.7	3.1	1.6	34.4	0.0	3.1	
75～79歳 (48)	77.1	29.2	35.4	22.9	18.8	10.4	2.1	2.1	16.7	0.0	2.1	
80～84歳 (24)	75.0	45.8	25.0	33.3	4.2	0.0	0.0	16.7	25.0	0.0	0.0	
85～89歳 (8)	62.5	62.5	37.5	37.5	0.0	12.5	0.0	0.0	50.0	0.0	0.0	
90～94歳 (3)	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	33.3	33.3	66.7	0.0	0.0	
95歳以上 (1)	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	

出典：横浜市高齢者実態調査 調査結果報告書(令和2年3月)

地域活動への参加理由

		調査数 (n)												(%)		
			自治会町内会の活動・行事	体操、步こう会、ゲートボール、ラニング等の健康・スポーツ活動	環境美化、緑化推進、まちづくり等の活動	サロン、会食、茶話会等の地域の集いの活動	祭りなど地域の催し物の世話役等の地域行事	俳句、詩吟、陶芸、美術、音楽等の文化活動	老人クラブの活動・行事	交通安全、防犯・防災等の活動	学習会、子ども会の活動、郷土芸能の伝承等の活動	家事援助、移送等の高齢者の支援活動	保育の手伝い等の子育て支援活動	その他	全く参加していない	無回答
02	一般40～64歳	(1,806)	16.9	14.3	5.4	1.8	7.5	9.0	6.1	6.8	1.5	2.7	2.0	54.8	5.9	
01	高齢者一般	(3,071)	22.1	21.1	9.9	9.8	9.8	9.4	8.1	7.5	3.9	3.1	1.6	5.3	38.8	13.8

地域活動への参加理由 (年齢別)

		調査数 (n)												(%)		
			自治会町内会の活動・行事	体操、步こう会、ゲートボール、ラニング等の健康・スポーツ活動	環境美化、緑化推進、まちづくり等の活動	サロン、会食、茶話会等の地域の集いの活動	祭りなど地域の催し物の世話役等の地域行事	俳句、詩吟、陶芸、美術、音楽等の文化活動	老人クラブの活動・行事	交通安全、防犯・防災等の活動	学習会、子ども会の活動、郷土芸能の伝承等の活動	家事援助、移送等の高齢者の支援活動	保育の手伝い等の子育て支援活動	その他	全く参加していない	無回答
一般 40 5 6 4 歳	40～44歳	(296)	16.2	12.2	3.4	1.4	8.1	5.4	6.1	11.5	1.7	3.7	0.3	57.4	4.4	
	45～49歳	(387)	18.9	15.2	4.4	1.3	10.6	8.5	8.8	11.6	0.3	2.8	1.0	54.8	5.2	
	50～54歳	(408)	14.5	13.2	4.4	0.7	6.1	7.8	4.4	3.9	1.0	2.7	2.7	59.6	4.4	
	55～59歳	(361)	17.5	10.5	7.5	2.2	4.2	8.3	4.2	3.6	2.5	1.7	2.5	58.2	6.1	
	60～64歳	(349)	18.1	19.8	7.4	3.4	8.9	14.6	7.4	4.3	2.3	2.6	2.9	44.1	9.2	
高齢者 一般	65～69歳	(816)	22.5	16.2	9.9	5.9	10.0	7.4	3.3	6.9	3.9	2.6	2.5	5.0	46.7	10.0
	70～74歳	(854)	21.7	20.8	10.7	8.7	10.8	9.0	5.9	6.2	4.1	3.5	1.4	3.9	40.0	13.1
	75～79歳	(754)	24.7	24.8	10.2	11.9	10.9	10.7	10.5	9.9	4.0	2.9	1.6	5.4	34.0	15.1
	80～84歳	(436)	20.9	25.9	9.9	12.8	7.8	11.9	14.0	8.0	3.2	3.7	0.7	7.1	33.0	15.1
	85～89歳	(177)	16.4	18.6	6.2	16.4	5.1	9.0	15.3	5.1	4.0	3.4	1.7	7.9	35.0	20.9
	90～94歳	(26)	15.4	11.5	3.8	11.5	7.7	15.4	19.2	7.7	3.8	0.0	0.0	11.5	15.4	42.3
	95歳以上	(3)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0	0.0	66.7	0.0

出典：横浜市高齢者実態調査 調査結果報告書(令和2年3月)

④健康づくりに関する情報

健康づくりの情報入手先

		(96)																		
		調査数(n)	テレビ・ラジオ	新聞・雑誌・書籍	友人・知人	家族・親族	市や区の広報紙、パンフレット等	インターネット	かかりつけ医などの医療機関	自治会・町内会	地域包括支援センター(地域ケアプラザ)	市(区)役所の相談窓口	保健活動推進員・食生活等改善推進員(ヘルスマイト)	市(区)社会福祉協議会	NPO(非営利)団体やボランティア団体	民生委員・児童委員	認知症サポーター養成講座への参加	その他	知識や情報は得ていない	無回答
02	一般40~64歳	(1,806)	69.5	51.6	32.4	31.0	17.6	56.5	11.1	5.4	3.2	3.0	2.2	1.4	1.3	1.7	1.3	2.4	4.6	7.1
01	高齢者一般	(3,071)	67.5	61.0	30.0	29.9	29.5	20.5	20.2	11.5	9.4	5.0	4.9	3.9	3.2	3.2	2.9	1.6	1.8	15.9

▼年齢別

一般40564歳	40~44歳	(296)	61.5	42.6	33.8	33.8	16.6	68.9	6.8	6.1	3.0	2.7	4.1	1.0	1.4	3.0	1.7	2.4	8.1	4.4
	45~49歳	(387)	70.0	47.0	31.5	33.3	14.5	64.9	8.3	5.7	2.8	1.6	2.1	1.8	1.6	2.1	1.3	2.8	4.1	5.9
	50~54歳	(408)	68.9	51.5	31.9	26.7	15.7	53.7	8.8	3.2	1.5	2.5	1.5	1.0	0.7	0.5	-	2.0	4.7	9.3
	55~59歳	(361)	74.0	57.9	36.8	32.7	19.9	60.7	15.5	6.6	4.4	5.3	1.4	1.4	1.7	1.4	1.7	3.3	3.3	5.3
	60~64歳	(349)	72.8	58.2	28.7	29.5	22.1	40.7	15.8	5.7	4.3	3.4	2.6	2.0	1.4	1.7	2.0	1.7	3.4	8.9
高齢者一般	65~69歳	(816)	74.0	65.1	32.1	29.5	30.6	33.7	20.7	11.4	8.8	5.8	5.3	4.4	4.0	3.4	3.1	2.5	2.0	9.9
	70~74歳	(854)	71.4	64.8	34.2	31.7	30.3	24.1	16.6	11.7	9.7	4.6	4.9	3.7	2.9	2.6	2.9	1.3	2.2	12.9
	75~79歳	(754)	65.0	57.8	29.3	30.9	29.8	12.9	23.5	13.1	10.2	5.3	5.3	4.2	3.3	3.3	3.1	1.9	1.5	17.2
	80~84歳	(436)	58.7	57.1	24.3	27.5	27.8	9.4	19.7	9.6	9.2	3.9	4.8	2.8	2.5	3.4	2.8	0.2	1.1	24.3
	85~89歳	(177)	53.7	49.2	19.2	24.3	26.0	5.6	23.2	9.6	7.9	5.6	1.7	4.5	1.7	4.0	2.3	1.7	2.3	28.8
	90~94歳	(26)	61.5	57.7	15.4	34.6	19.2	3.8	23.1	11.5	7.7	0.0	3.8	0.0	0.0	7.7	0.0	0.0	0.0	30.8
	95歳以上	(3)	0.0	33.3	33.3	0.0	33.3	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3

出典:横浜市高齢者実態調査 調査結果報告書(令和2年3月)

8 用語解説

あ行

咽頭(いんとう)

鼻の奥から食道に至るまでの食物や空気の通り道。

永久歯の石灰化

あごの骨の中で永久歯の芽となる歯胚(しはい)にカルシウムが沈着すること。次第に硬くなり、永久歯が作られます。

医学的根拠【エビデンス】

エビデンスは、日本語にすると「証拠」「根拠」です。あるテーマに関する試験や調査などの研究結果から導かれた、科学的な根拠や裏付けのこと。

嚥下(えんげ)

口の中で咀嚼した食べ物を飲みこみやすい大きさに取りまとめ喉の奥へ飲みこみ、食道から胃へ送り込むこと。

か行

義歯(ぎし)

入れ歯など失った歯を補う為の人工の歯。

健康寿命

健康寿命と平均寿命は異なります。平均寿命は0歳時における平均余命ですが、健康寿命は健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。

健口体操(けんこうたいそう)

口腔機能は老化により低下します。口や顔などの筋肉の運動を行うことで口腔機能の維持・向上を図ります。「健口体操」には顔の表情も豊かにする「顔面体操」、舌の動きを滑らかにする「舌体操」、唾液の分泌を促す「唾液腺マッサージ」などがあります。

口腔(こうくう)

口からのどまでの間の口の中の空間をいいます。歯、唇、頬、舌などから構成されています。

口腔機能(こうくうきのう)

「かみ砕く」「飲み込む」「発音」「唾液の分泌」など食べたり、話したりするためのお口の機能。

口腔ケア【専門的ケア・プロフェッショナルケアを含む】

口腔の内の歯、粘膜、舌などの清掃および口腔機能の維持・管理を目的とした措置の総称です。自分自身で行うケア、要介護者に介護者や看護職が行うケア、歯科医師や歯科衛生士などの専門家によるアドバイス、歯石の除去、口腔機能訓練などがあります。

口腔周囲筋(こうくうしゅういきん)

あご・唇・頬・舌などの口の周りの筋肉のことを指します。

口腔習癖(こうくうしゅうへき)

日常生活の中で無意識に行っている口腔に関連した習慣行動をいいます。一般的には成長期の小児において、口腔の形態的、機能的 発達に障害を及ぼすことが多いと考えられています。

誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)

飲み込む働きを嚥下機能、口から食道へ入るべきものが気管に入ってしまうことを誤嚥と言います。誤嚥性肺炎は、嚥下機能障害のため唾液や食べ物、あるいは胃液などと一緒に細菌を気道に誤って吸引することにより発症します。

根面う蝕(こんめんうしょく)

加齢などの影響で歯肉の位置が下がり、歯の根元の部分が露出したところにあるむし歯です。歯の根元は酸に対する抵抗力が弱いので、とてもむし歯になりやすく、進行も早いです。

さ行

歯科健康診査

歯の健康状態を総合的に確認するプログラムのこと。

歯科検診

歯の特定の病気を早期発見するために調べること。

歯間部清掃用具

歯ブラシでは磨けない歯と歯の間の清掃に用いるデンタルフロスや歯間ブラシといった補助道具。

歯垢【プラーク】

歯に付着した細菌が繁殖したかたまり。むし歯や歯周病の原因となるため、歯みがきで取り除くことが口腔ケアの基本となります。

歯周炎

歯周病の中で、歯を支える骨にまで腫れが広がっている、重度の炎症のことです。症状が進行してしまうと、歯肉が腫れて骨が溶けて、やがて歯は抜けてしまいます。

歯周病

歯と歯肉の間に繁殖する細菌に感染し、歯の周りに炎症が起こる病気。

歯肉

歯ぐき。口腔粘膜の一部で、歯周組織の一つ。

歯肉炎

歯周病の中で、歯の周囲にある歯肉だけが腫れている、比較的軽度の炎症のことです。

受動喫煙

タバコの煙には、タバコを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上る「副流煙」に分かれます。副流煙には主流煙と同じく体に有害な成分が含まれていて、ニコチン、タール、一酸化炭素などの成分量は主流煙よりも多いといわれています。この副流煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

食育

生きる上での基本であって、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

セルフケア

自分で毎日行う口腔ケア。適切な歯ブラシを使って、きれいに磨き、歯間ブラシやフロスなども活用して、歯垢を取り除き、歯石の付着を予防します。また、口腔リハビリや口腔体操、マッサージなどの口腔機能の維持なども含まれます。

咀嚼(そしゃく)

歯で食物を噛み、飲み込む一連の動作。

咀嚼筋(そしゃくきん)

咀嚼運動に関わる筋肉の総称です。噛んだ時に力が入る、こめかみ付近の側頭筋(そくとうきん)、顎の外側に歯を食いしばったときに硬くなる箇所(こうきん)などがあります。

唾液腺(だえきせん)

唾液腺というのは、口腔内にある唾液を分泌させる器官のことです。主な唾液腺として耳の付け根あたりの「耳下腺」、顎の骨の内側にある「顎下腺」、顎の先の尖った部分の内側、舌の付け根にある「舌下腺」の3つがあります。

地域包括ケアシステム

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される仕組み。