

横須賀市 歯及び口腔の健康づくり推進計画

令和3年度(2021年度)～令和5年度(2023年度)



令和3年(2021年)3月
横須賀市

はじめに

歯と口腔には、しっかりかんでおいしいものを食べる機能、会話をしてコミュニケーションを取る機能などがあり、私たちが生き生きとした生活を送る上でとても重要なものです。また、近年では、オーラルフレイル(口に関するささいな衰え)が、心身の機能低下につながることや、口腔の疾患がさまざまな全身疾患と関連していることが報告されており、歯と口腔の健康づくりの重要性は、ますます高まっています。



本市においては、歯と口腔の健康づくりに関する取り組みを「健康・食育推進プランよこすか」に位置付けて行ってきたところですが、このたび、「横須賀市歯及び口腔の健康づくり推進条例」の施行に伴い、「横須賀市歯及び口腔の健康づくり推進計画」を策定しました。

今後は、本計画に基づき、横須賀市歯科医師会などの関係機関と行政が連携しながら、生涯にわたって自分の歯でおいしく食べられる人を増やすことを目指し、市民の皆さんとともに歯及び口腔の健康づくりを推進していきます。

策定に当たり、ご尽力いただきました関係する皆さまにあらためて御礼申し上げますとともに、パブリックコメントなどを通じ、貴重なご意見をいただきました多くの市民の皆さまに深く感謝いたします。

令和3年(2021年)3月

横須賀市長 上地 克明

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	2
4 重点を置く取り組み	3
(1) 歯科疾患の予防	3
(2) 口腔機能の健全な発達及び維持向上	3
第2章 計画推進の展開	4
1 ライフステージごとの施策の展開	4
(1) 乳幼児期	4
(2) 学齢期	8
(3) 成人期	11
(4) 高齢期	15
2 すべてのライフステージに共通する施策の展開	20
3 施策の体系	23
第3章 計画の進行管理及び評価	24
1 進行管理及び評価	24
参考資料	25
1 横須賀市歯及び口腔の健康づくり推進計画策定の経過	25
2 横須賀市保健医療対策協議会委員名簿	26
3 横須賀市健康増進計画・食育推進計画専門部会員名簿	27
4 横須賀市歯科疾患・口腔機能の健全な発達維持向上評価実績	28
5 横須賀市歯科保健事業活動実績	30
6 用語の説明	31
7 横須賀市歯及び口腔の健康づくり推進条例	32

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

むし歯や歯周病に代表される歯科疾患は、その発病、進行により、結果として歯の喪失につながるため、食生活や社会生活等に支障をきたすとされています。また近年、歯周病が、心疾患や誤嚥性肺炎、糖尿病、早産等さまざまな病気の原因になり、全身の健康に影響を及ぼすことがわかってきています。

また、高齢者や要介護者に対しても、口腔衛生状態や咀嚼機能^{そしゃく}の改善を図ることが、誤嚥性肺炎の減少や認知機能低下の予防及び、排せつ、入浴、移動等の基本的な日常動作の改善に有効であるとされています。

このように、歯と口腔の健康を保つことは、単に「食べる」という点からだけではなく、食事や会話を楽しむ等、豊かな人生を送るための基礎となるものであり、市民が健康な生活を送ることのできる地域社会の実現に向け、歯と口腔の健康づくりに積極的に取り組んでいく必要があります。

国においては、「歯科口腔保健の推進に関する法律」が平成23年(2011年)8月に施行され、平成24年(2012年)7月には、国及び地方公共団体の歯科口腔保健施策を総合的に推進するための「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」が策定されました。

神奈川県においては、平成23年(2011年)7月に「神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進条例」が施行され、同条例に基づき平成25年(2013年)3月に、「神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進計画」が策定されました。

本市では、歯と口腔の健康づくりの取り組みを、平成30年度(2018年度)から令和3年度(2021年度)を計画期間とする横須賀再興プラン(横須賀市実施計画、以下、「再興プラン」という。)や、平成30年度(2018年度)から令和4年度(2022年度)を計画期間とする健康・食育推進プランよこすか(第3次横須賀市健康増進計画・第2次横須賀市食育推進計画、以下、「健康・食育推進プランよこすか」という。)に位置づけ、歯科健康診査や歯科指導、各種健康教室等、歯と口腔の健康づくりへの意識啓発の取り組みを行ってきたところです。

そして、令和2年(2020年)6月には、議員提案により歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的、計画的に推進することを目的とする「横須賀市歯及び口腔の健康づくり推進条例」(以下、「条例」という。)を制定し、同年10月に施行しました。

この条例に位置づけられた歯及び口腔の健康づくりの推進に関する計画を策定し、条例の目的を達成するための具体的な施策を推進するため、「横須賀市歯及び口腔の健康づくり推進計画」(以下「本計画」という。)を策定しました。

2 計画の位置づけ

保健所では、健康診査、精神保健対策、感染症対策等の公衆衛生全般にかかわる事業を行っています。その中でも、がん対策、自殺対策、健康・食育推進については計画を策定し実施しています。

むし歯や歯周病の予防、口腔機能の健全な発達や維持向上は、全身の健康と密接な関連があり、子どもから大人まで生涯にわたって、しっかり噛んで食べることが健康の保持増進につながります。したがって、特に健康寿命の延伸、健康格差の縮小を目標としている「健康・食育推進プランよこすか」の中で、「歯・口腔の健康分野」として取り組んでいます。

本計画は条例第8条に基づき策定し、「歯及び口腔の健康づくり」についてさらなる強化を図り、条例の目的である市民の生涯にわたる健康の保持増進に寄与するものです。

次期計画からは「健康・食育推進プランよこすか」と一体のものとして、取り組みを推進することで「生涯にわたって自分の歯で おいしく食べられる人を増やす」目標の実現につなげます。

3 計画の期間

歯と口腔の健康を位置づけている健康・食育推進プランよこすかとの整合性を図るため、次期計画の策定年度を合わせることで、より一層連携を図って取り組みが推進できるよう、令和3年度(2021年度)から令和5年度(2023年度)までの3年間を計画期間とします。

区 分	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)	令和5年度 (2023年度)	令和6年度 (2024年度)
歯及び口腔の健康 づくり推進計画	計画策定	→			次期計画 令和6年度 (2024年度)～
健康・食育推進プラン よこすか	平成 25 年度(2013 年度)～				

4 重点を置く取り組み

歯の喪失を防ぐ器質的な面と、しっかり噛んで飲み込む機能的な面との両面から歯と口腔の健康づくりに取り組みます。

(1) 歯科疾患の予防

むし歯や歯周病は生活習慣病等の原因になる等、全身の健康や生活の質に大きな影響を及ぼすことから、生涯にわたり歯と口の健康を保つために、歯科疾患を予防し歯の喪失を防ぐ取り組みをします。

重点施策

- 乳幼児期から高齢期まで生涯にわたるフッ化物応用等、効果的なむし歯予防の推進
幼稚園・保育園等での集団フッ化物洗口の実施を拡充します。また、小学生以降の家庭内でのフッ化物洗口が継続できるよう環境を整えます。
- 市が実施する「歯周病検診」等、歯と口腔の健康づくりに関する場や情報の提供及び普及啓発
妊婦・パートナー歯科検診、歯周病検診等を実施し、歯と口腔の健康づくりやかかりつけ歯科医をもつことの重要性について普及啓発します。

(2) 口腔機能の健全な発達及び維持向上

口腔機能は、噛む、食べる、飲み込む、発音・発語等、豊かな人生を送るための基礎となるものです。その機能の多くは獲得していくものであり、乳幼児期・学齢期では適切な口腔機能の獲得と発達を促す取り組みが必要です。また、その後高齢期に至るまでは、口腔機能の維持向上を図ることが健康寿命の延伸につながります。

以上のことから、各ライフステージにおける口腔機能の健全な発達及び維持向上に向けた取り組みをします。

重点施策

- 健全な口腔機能の獲得・発達の支援
乳幼児期から学齢期にかけて、口腔機能の健全な獲得・発達に関する情報の提供を行います。
- オーラルフレイル予防の一層の推進
高齢者が生涯住み慣れた地域で自立した日常生活を送ることを目的とし、介護予防事業や保健事業において口腔機能の維持向上の取り組みをします。

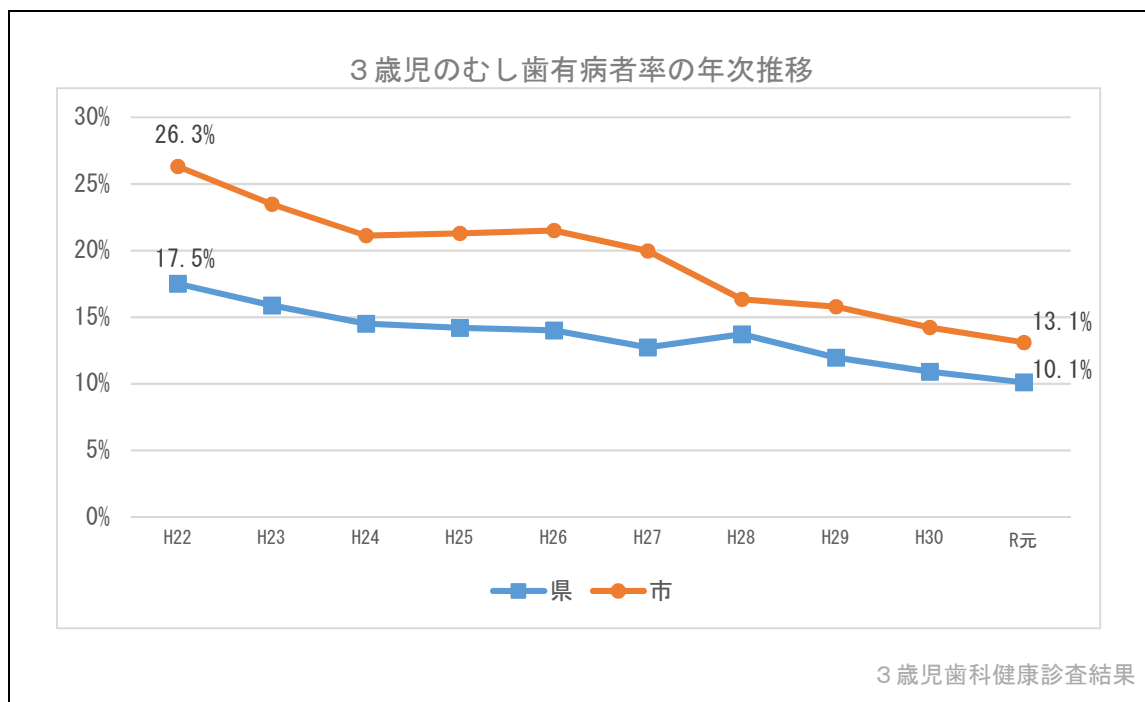
第2章 計画推進の展開

1 ライフステージごとの施策の展開

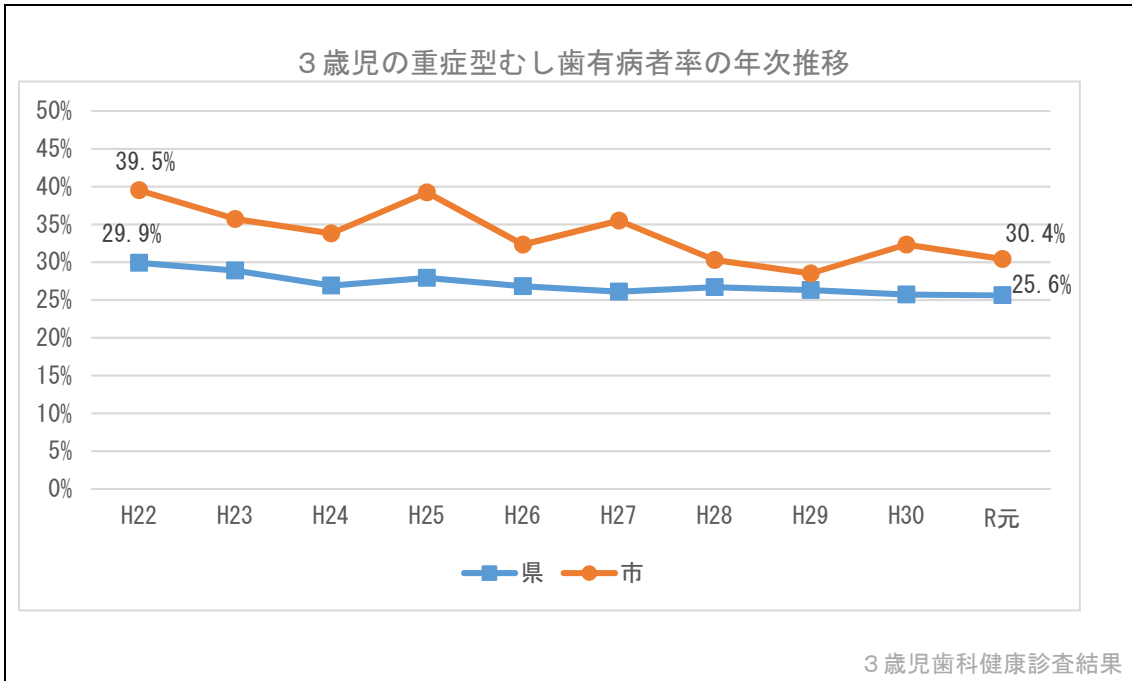
(1) 乳幼児期

<現 状>

幼児期のむし歯は年々減少し、10年で約半数になりました。本市の3歳児のむし歯のある人の割合は、県平均より高い状況です。



3歳児でむし歯のある人のうち重症型むし歯(B型＝奥歯と上前歯にむし歯、C型＝下前歯にむし歯)のある3歳児の割合も同様に高くなっています。



<課題>

食べる、話す等口腔の機能を獲得し、健全な発達を促すために、かかりつけ歯科医を持ち年齢や口腔内の発達状況に応じた食生活や口腔ケアができるよう、保護者への情報提供や支援をすることが必要です。

乳歯のむし歯及び重症化を予防し、健康な永久歯に導くために、フッ化物応用の普及啓発が必要です。

< 具体的施策 >

- 幼児期からかかりつけ歯科医をもつことの意義を普及啓発します。
- 規則正しい食習慣やていねいな歯みがき等の生活リズムが身につくよう、情報提供や普及啓発に取り組みます。
- 幼稚園・保育園等で4・5歳児クラスの園児に集団フッ化物洗口によるむし歯予防を推進します。

具体的な取り組み		担当部課
10か月からの食事と歯の教室	保護者へ、乳幼児の食事と栄養、歯科・口腔の健康に関する情報提供をします。	こども健康課 保健所健康づくり課
2歳児歯科教室	保護者へ、歯みがき指導、歯科相談等を実施するとともに、「かかりつけ歯科医」をもつ意義を普及啓発します。	保健所健康づくり課
幼稚園・保育園等歯みがき教室	食育・むし歯予防の啓発、歯みがき練習等を実施し、保護者への情報提供を行います。	保健所健康づくり課
幼児歯科健康診査	1歳6カ月児、2歳6カ月児、3歳6カ月児で歯科健康診査を実施します。	こども健康課 保健所健康づくり課
集団フッ化物洗口 ※重点施策	幼稚園・保育園等の4・5歳児クラスの希望者にフッ化物洗口を実施します。	保育課 幼保児童施設課 保健所健康づくり課

評価指標	令和元年度	目標値 令和5年度
3歳児でむし歯のある人の割合の減少	13.1%	11%
3歳児でむし歯のある人のうち重症型むし歯の人の割合の減少	30.4%	25%
集団フッ化物洗口実施園の増加	12園	83園

♪よこすかスタイル♪

～みんなでブクブク、フッ化物洗口でむし歯予防～

むし歯予防には「ていねいな歯みがき」「規則正しい食生活」に加え、「フッ化物の応用」が大切です。

本市では各種健診や教室でフッ化物入り歯みがき剤、フッ化物塗布、フッ化物洗口等について、普及啓発をしています。

さらに、国のガイドラインに基づき、むし歯予防効果の高い集団フッ化物洗口を平成28年度から市立保育園、幼稚園の4・5歳児の希望者を対象に実施しています。

保護者の皆さんからは

- ・うがいが上手になった
- ・お友達と一緒に楽しくできる
- ・家でも進んで歯みがきをするようになった
- ・保護者の仕上げみがきがていねいになった

等、本来のフッ化物応用の効果に加え、ていねいな歯みがきや口腔衛生意識の向上等につながったという感想を多数いただいています。フッ化物を上手に利用し、むし歯ゼロを目指しましょう。

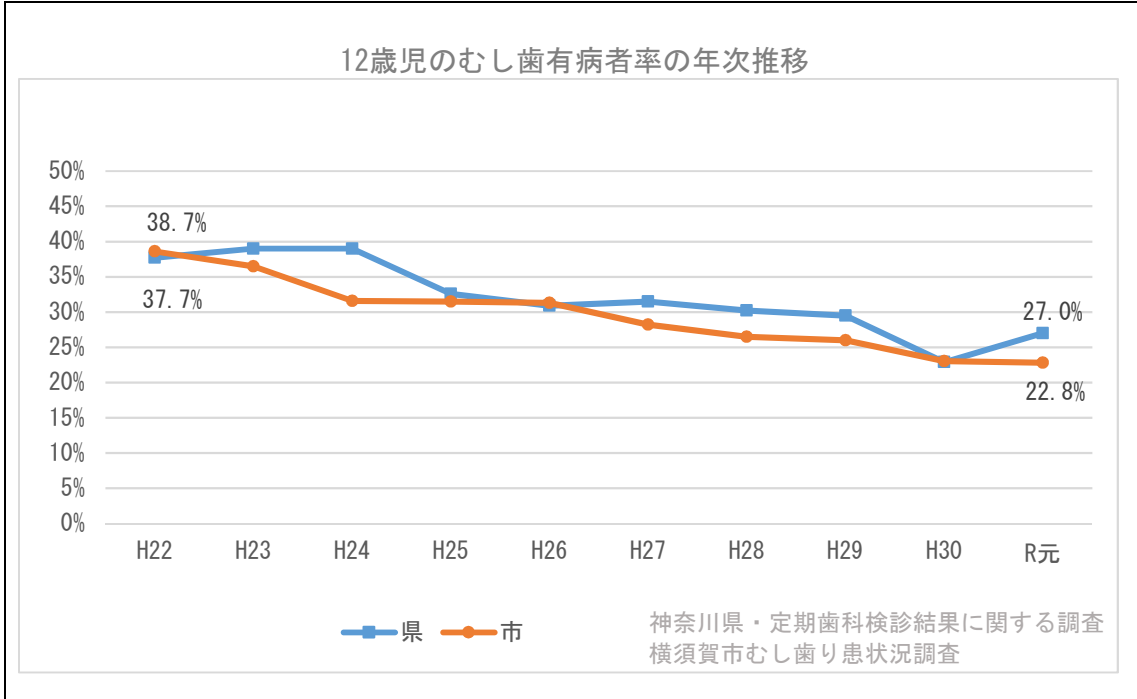
ライフステージに応じたフッ化物応用

	出生	保育園 幼稚園	小学校	中学校	高校	成人	高齢者
	0	3 4・6	・・・11	・14	・18		
家庭	フッ化物入歯みがき剤						
	フッ化物洗口						
歯科診療所	フッ化物塗布						
保育園・幼稚園	 集団フッ化物洗口						

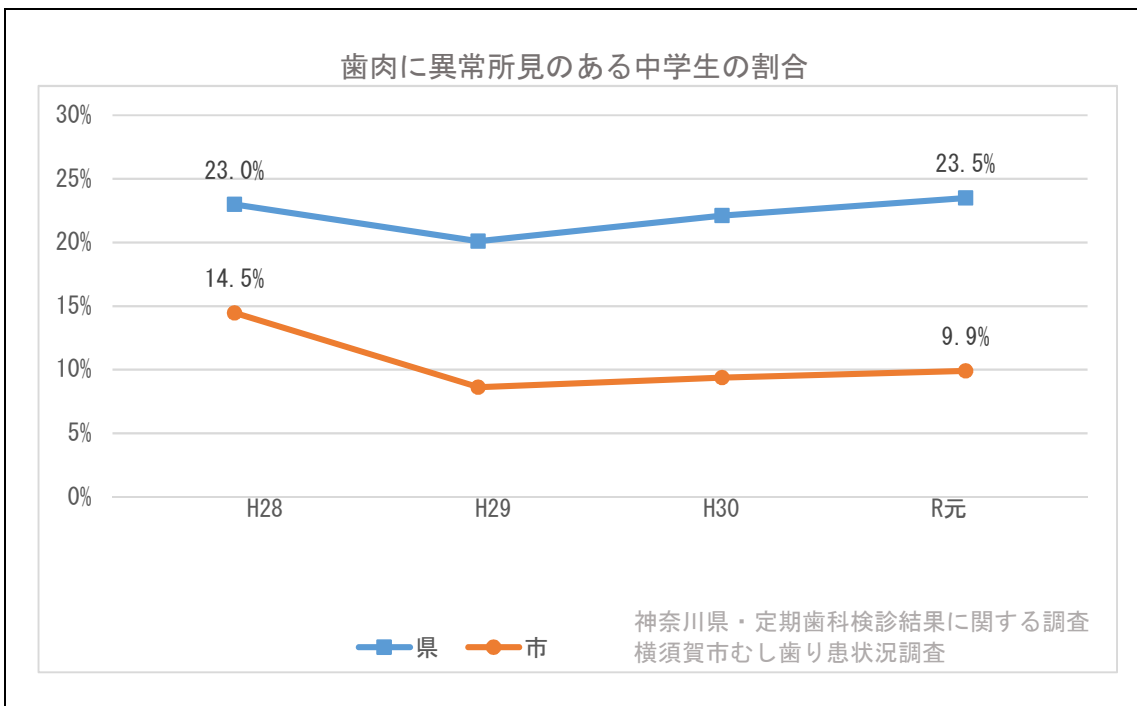
(2) 学齢期

<現 状>

12歳児のむし歯のある人の割合は年々減少しており、本市におけるその割合は令和元年度22.8%で、県の27.0%よりも低く良い状況です。



歯肉に異常所見のある中学生の割合も、令和元年度本市では9.9%で、県の23.5%より低い状況です。



<課題>

食事を含めた適切な生活習慣や、自分の歯と口腔の健康状態をチェックし、さらにケアする力を身に付けるため、生涯を通じた健康の基礎をつくるこの時期に、歯と口腔の健康を守る力を育てることが必要です。

幼稚園・保育園等で実施している集団フッ化物洗口を、永久歯への交換期である小学生以降も家庭内で継続する必要があります。また、義務教育終了後、成人期にかけて急増する歯科疾患対策として、歯と口の健康づくりにかかる情報提供が必要です。

<具体的施策>

- 文部科学省の小学校学習指導要領特別活動に位置づけられている学校歯科巡回教室を実施します。
- 歯と口の健康づくり教室を実施し、児童生徒自らが、むし歯及び歯周病予防並びに口腔機能の健全な発達を意識し、毎食後の歯みがき等、口腔のセルフケア及びセルフチェックができるように推進します。
- 小学生以降、家庭内でのフッ化物洗口が継続できるよう環境を整えます。
- SNS等を活用し、歯と口の健康づくりにかかる情報を発信します。

具体的な取り組み		担当部課
学校歯科巡回教室	市立小学校において、歯科保健指導や歯みがきの実技指導を実施します。	教育委員会事務局 保健体育課 保健所健康づくり課
歯と口の健康づくり教室	学校からの依頼テーマにより、歯と口の健康づくり教室を実施します。	保健所健康づくり課
フッ化物洗口の家庭内での継続 ※重点施策	家庭内でのフッ化物洗口が継続できるよう環境を整えます。	保健所健康づくり課
情報の提供	SNS等を活用し、歯と口の健康づくりに関する情報を発信します。	保健所健康づくり課

評価指標	令和元年度	目標値 令和5年度
12歳児で永久歯のむし歯のある人の割合の減少	22.8%	19%
中学生における歯肉に異常所見がある人の割合の減少	9.9%	8%

♪よこすかスタイル♪

～学校歯科巡回教室をご存じですか？～

昭和 42 年度に「学校歯科巡回指導」がスタートした当時は高度経済成長の真っただ中で、子どもたちの口腔内環境にまで注意が行き届かず、むし歯が爆発的に増加していた時代です。その後「学校歯科巡回教室」へ名称を変更し、各学年の児童が目指す「教室のめあて」や「保健指導・歯みがき指導」の内容も、歯科医学の進歩、口腔衛生意識の向上、家庭環境の多様化等に合わせて、「むし歯予防」「歯周病予防」「口腔機能の向上」を盛り込んだ内容に進化しています。

本市のこの取り組みは、学校関係者や学校歯科医の協力を得て、全校、全学年、全クラスへ授業の1つとして実施しているもので、6年間をかけて「自立した歯と口の健康づくりを育む力」を育成するという全国でもめずらしく、また誇れる取り組みです。

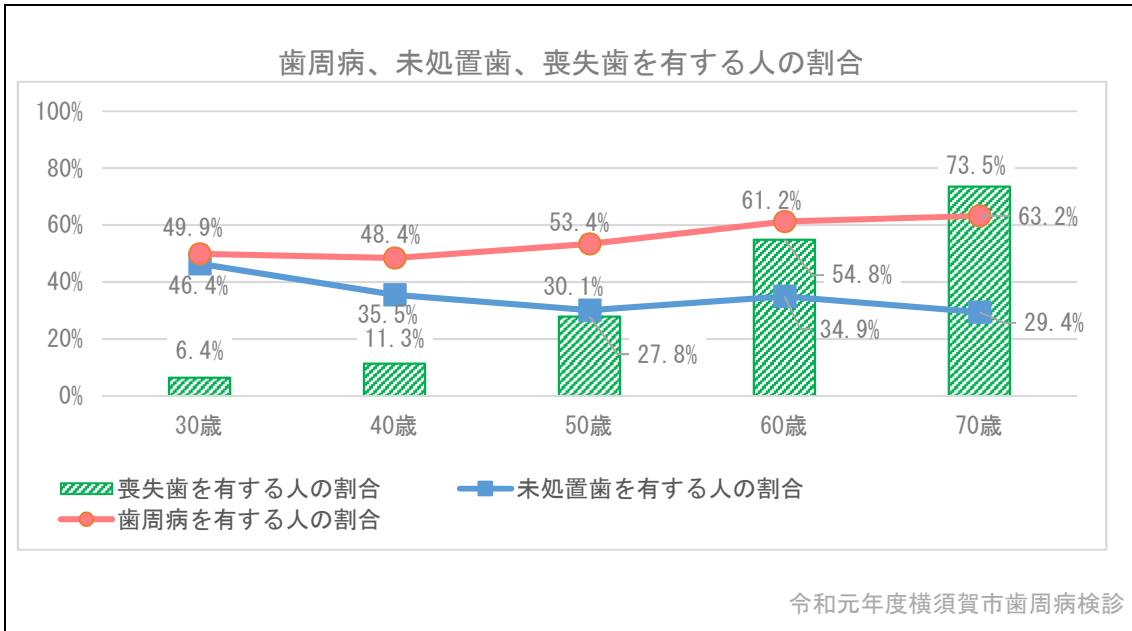
学校歯科巡回教室学年別内容

学 年	教室のめあて	保健指導	歯みがき指導
1 年	1 回目 じょうずにみがこう	歯の汚れを知らせる	全部の歯の みがき方
	2 回目 だいー大きゅうしをみつけよう	第一大臼歯の 大切さを知らせる	第一大臼歯の みがき方
2 年	こどもの歯とおとなの歯	乳歯の大切さを知らせる	上下表側の みがき方
3 年	みがきのこしをなくそう	みがき残し部位の セルフチェックの 仕方を知らせる	みがき残し 部位のみがき方
4 年	むし歯について考えよう	むし歯の原因と予 防を知らせる	全部の歯の みがき方
5 年	歯の役割について考えよう デンタルフロスに挑戦しよう	歯の4つの役割を 知らせる (かむ・発音・力 ・見た目)	下前歯の みがき方 デンタルフロス の使い方
6 年	歯周病について考えよう	歯周病の原因と予 防を知らせる	上下前歯の みがき方
特別支 援学級	じょうずにみがこう	歯の汚れを知らせる	全部の歯の みがき方

(3) 成人期

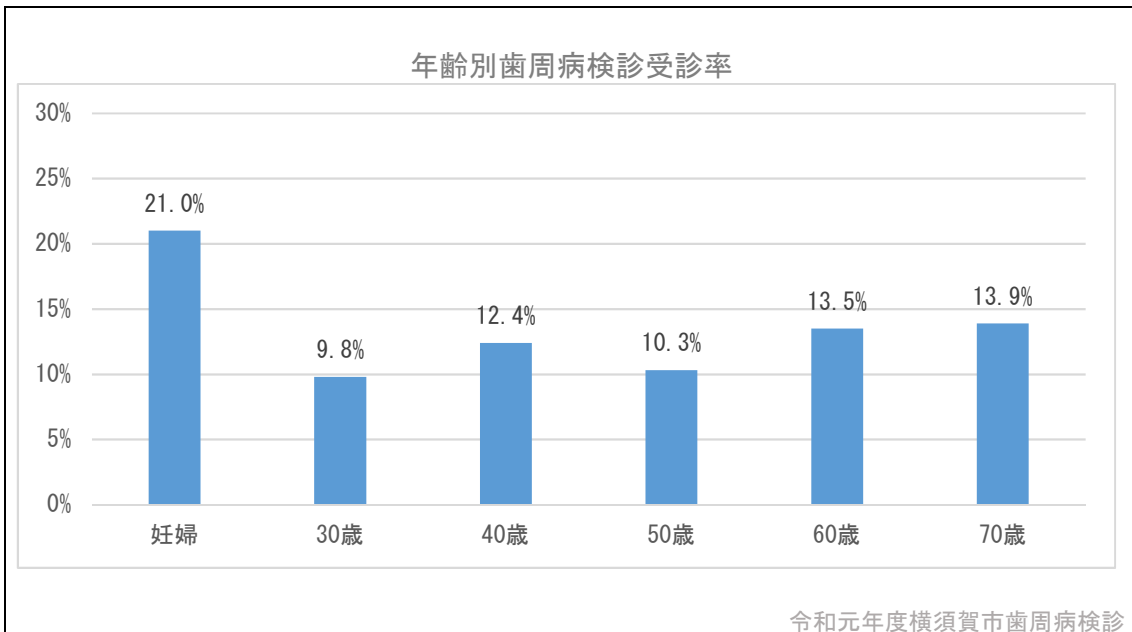
<現 状>

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。未処置歯(治療が必要なむし歯)を有する人は、30歳では46.4%ですが70歳では29.4%と減少します。歯周病を有する人は、30歳では49.9%ですが、70歳では63.2%と加齢に伴い増加します。喪失歯を有する人は30歳では6.4%ですが、70歳では73.5%と10倍以上に増加します。

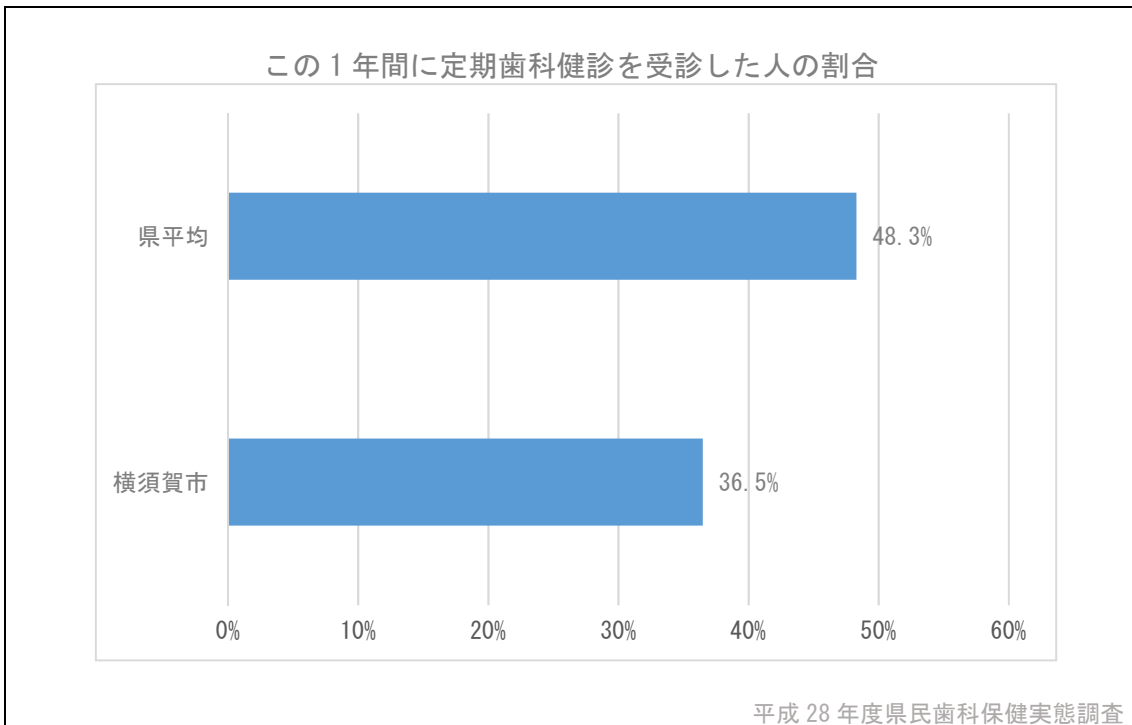


10年ごとに節目健診として実施している歯周病検診の受診率は、60歳では13.5%、70歳では13.9%に比べ、30歳から50歳の若い年齢層の受診率が低い傾向にあります。

妊婦歯科検診の受診率は21.0%で、妊娠中は健康への意識が高まることがうかがえます。



本市の定期歯科健診の受診率は、県内で最も低い状況です。



<課題>

むし歯及び歯周病等の歯科疾患を予防するために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けることの重要性を伝えていく必要があります。

また、フッ化物応用の継続的な利用や歯間清掃用具の日常的な使用の必要性について、歯周病とたばこや生活習慣病の関係について普及啓発する必要があります。

<具体的施策>

- 10年ごとの節目年齢における歯周病検診を実施し、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診や歯科保健指導を受けることの必要性について普及啓発します。
- 妊婦・パートナー歯科検診を実施し、妊娠期から自身と家族の歯と口腔の健康づくりについて普及啓発します。
- 歯と口の健康づくり教室等を実施し、歯周病とたばこや生活習慣病との関係等について情報提供や普及啓発します。
- 歯間清掃用具の使用について普及啓発します。
- 生活歯援^{しえん}プログラム対象者に対し、歯科健診の必要性について、アンケートにより気づきを促します。

具体的な取り組み		担当部課
妊婦・パートナー 歯科検診 ※重点施策	妊婦・パートナー歯科検診を実施します。	保健所健康づくり課
歯周病検診 ※重点施策	歯周病検診を実施します。	保健所健康づくり課
歯と口の 健康づくり講座	むし歯、歯周病、口腔がん等を予防し歯と口腔の健康を保つため、歯科医師による講座を実施します。	保健所健康づくり課
歯と口の 健康づくり教室	歯周病とたばこや生活習慣病の関係等、企業等の希望に合わせた場所や内容で、歯と口の健康づくり教室を実施します。	保健所健康づくり課
生活歯援 <small>しえん</small> プログラム	市民健診受診者への気づきを促すためのアンケートを実施します。	保健所健康づくり課

評価指標	令和元年度	目標値 令和5年度
40歳で歯周病を有する人の割合の減少	48.4%	40%
40歳で未処置歯を有する人の割合の減少	35.5%	30%
妊婦歯科検診受診率の増加	21.0%	34%
歯周病検診受診率の増加	12.2%	27%

評価指標	平成28年度県民 歯科保健実態調査	目標値 令和5年度
過去1年間に歯科健診を受けた人の割合の増加	36.5%	47%

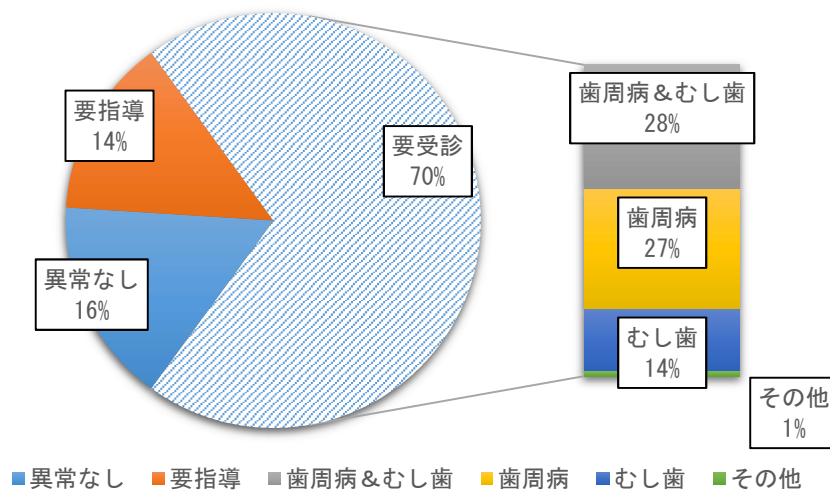
♪よこすかスタイル♪

～妊婦歯科検診を実施しています～

妊娠中は、女性ホルモンの影響やつわりで歯みがきが不十分になる等、口腔内環境にも影響し、むし歯や歯周病が進行しやすい状態になります。妊婦歯科検診の検診結果を見ると70%の人が要受診となっています。その内訳は、歯周病とむし歯どちらもの人が28%、歯周病の人が27%、むし歯の人が14%となっています。特に歯周病は、初期には自覚症状が少なく気づかずに進行していることも多いです。

妊婦の皆さん、ぜひ妊婦歯科検診を受診してください。

妊婦歯科検診結果の内訳



令和元年度横須賀市妊婦歯科検診

～生活^{しえん}歯援プログラムをご存じですか～

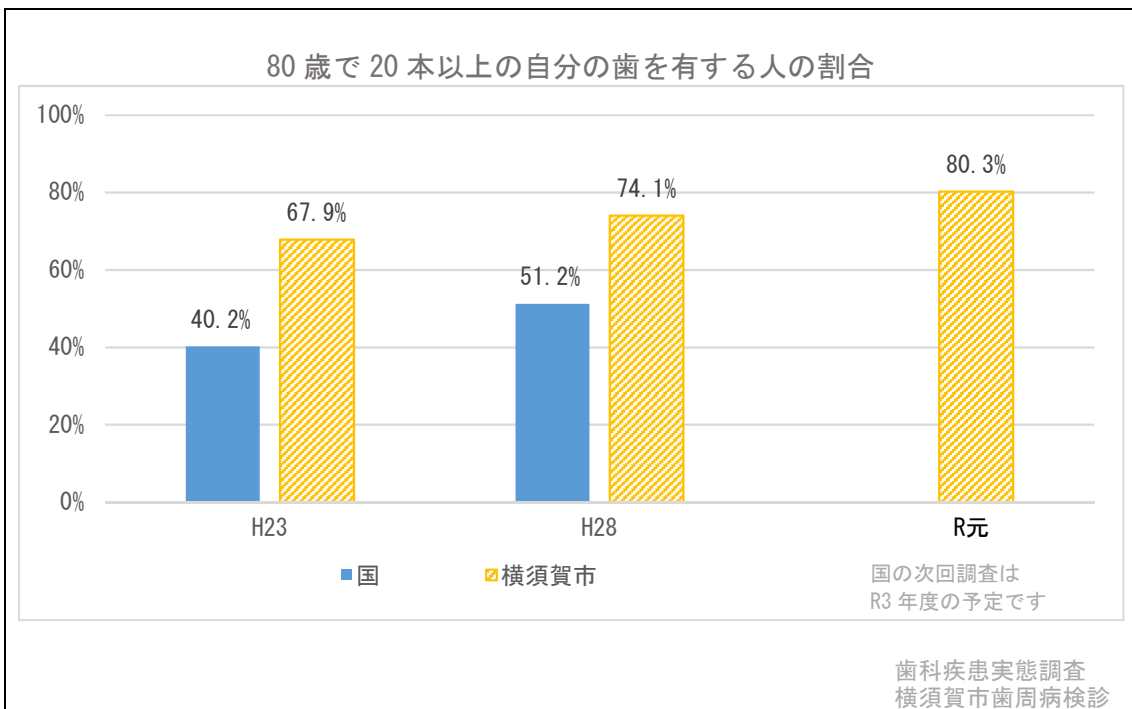
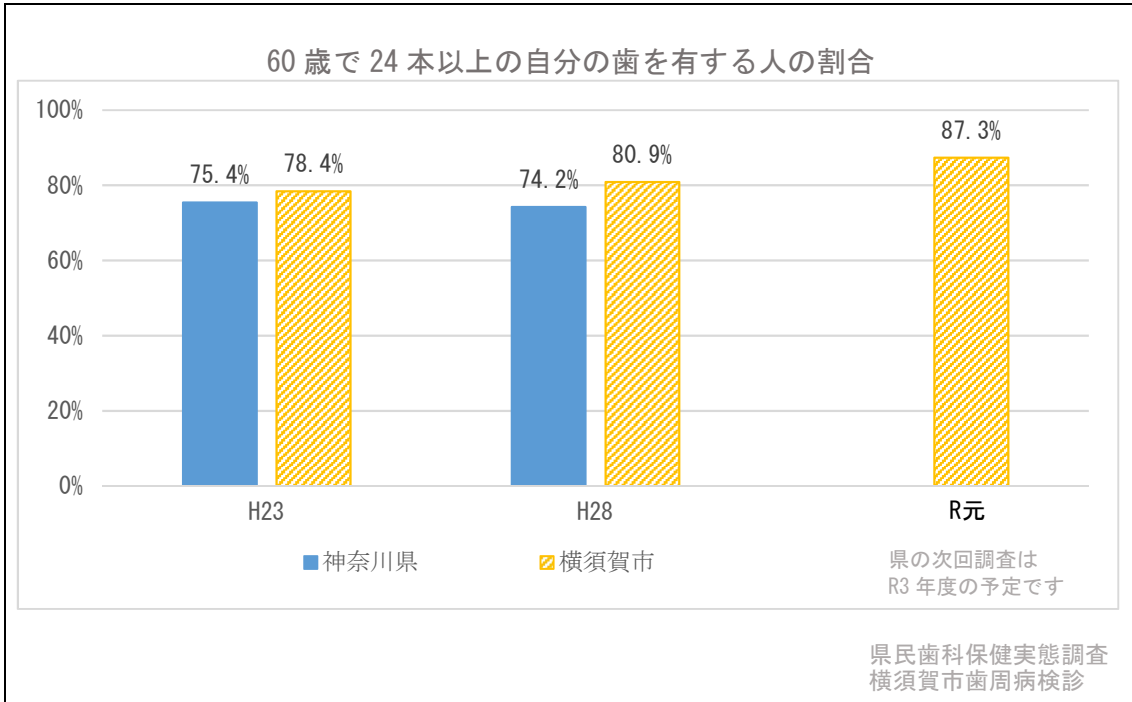
保健所健診センターで市民健診を受診する市民の方を対象に、「生活^{しえん}歯援プログラム」を実施しています。生活^{しえん}歯援プログラムは、質問紙票に答えるだけでお口の状態や生活習慣の判定をし、結果に基づいて保健指導や情報提供を行います。歯科医院での精密検査が必要な場合は、受診勧奨します。

生活^{しえん}歯援プログラム… 日本歯科医師会が提唱する新しい歯科健診プログラム

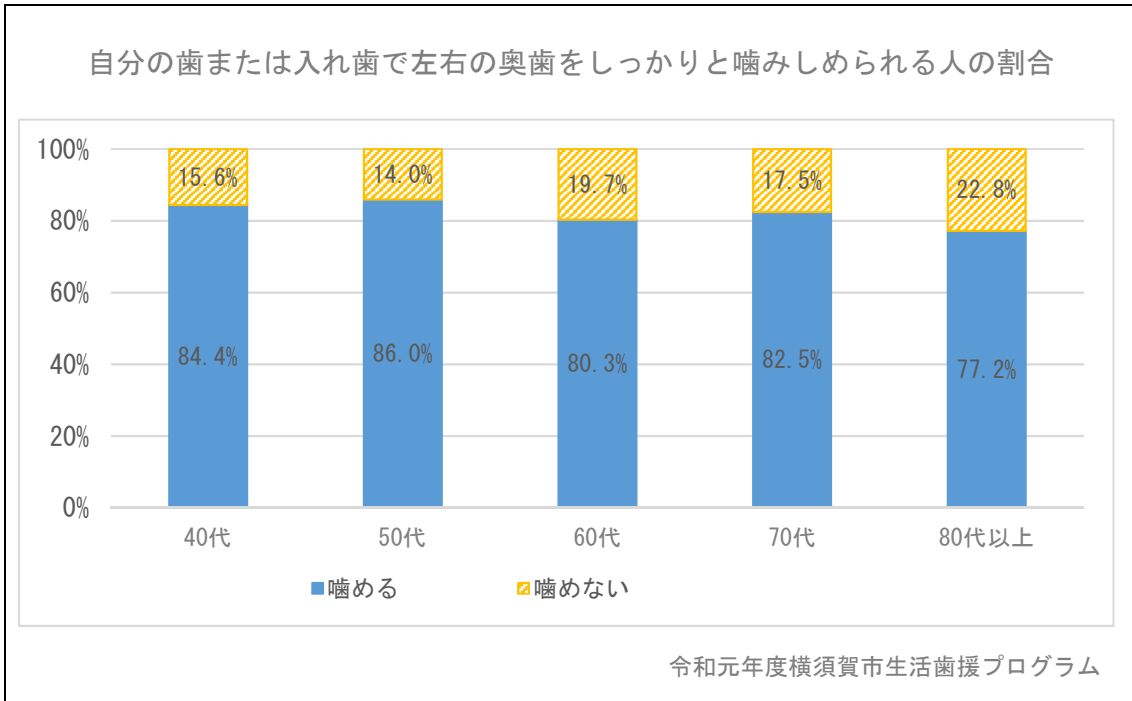
(4) 高齢期

<現 状>

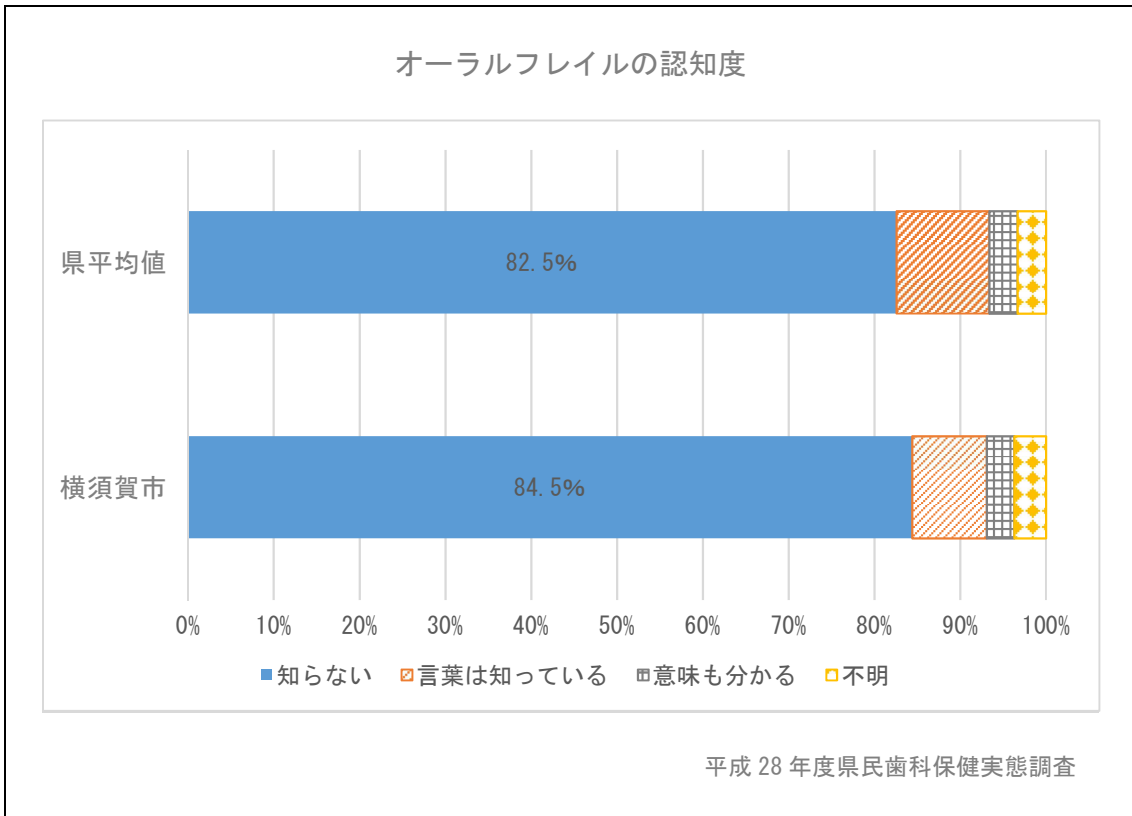
本市の60歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合は、平成23年度に78.4%でしたが令和元年度には87.3%になりました。また、80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合は、平成23年度に67.9%でしたが令和元年度には80.3%となり、年々自分の歯が残っている人の割合は、増加していることがわかります。しかし、歯が残っているがゆえに成人期でも示したとおり、歯周病を有する人の割合は加齢に伴って増加します。



自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられるという人の割合は、40代では84.4%ですが60代で80.3%、80代以上になると77.2%と加齢に伴って減少します。



オーラルフレイルについて「知らない」と回答した人が県・市ともに80%以上で、オーラルフレイルの認知度はまだ低いことがわかります。



<課題>

高齢期であっても、かかりつけ歯科医をもち定期的な歯科健診や歯科保健指導を受ける等、咀嚼機能の維持と歯の喪失防止としての歯周病対策が必要です。また、全身の健康の保持増進及び社会参加を促すために、心身の機能の低下につながるオーラルフレイルの認知度を高めるとともに、その早期発見・予防をするための対策が必要です。

<具体的施策>

- かかりつけ歯科医をもち定期的な歯科健診や歯科保健指導を受けること等、咀嚼機能の維持と歯を失わないための歯科疾患予防の必要性について普及啓発します。
- 高齢者の口腔機能が維持向上できるよう、オーラルフレイル予防や改善についての情報提供や普及啓発に取り組み、市民が自ら実践するための歯と口の健康づくりに関する教室を実施します。また、オーラルフレイルの気づきを促すために、滑舌の検査や舌圧の検査等を実施します。

具体的な取り組み		担当部課
歯周病検診 ※重点施策	歯周病検診を実施します。	保健所健康づくり課
歯と口の健康づくり講座	咀嚼機能の維持と歯の喪失防止のため、歯科医師による講座を実施します。	保健所健康づくり課
歯と口の健康づくり教室	町内会等の希望に合わせた場所や内容で歯と口の健康づくり教室、まちづくり出前トーク等を実施します。	市民生活課 保健所健康づくり課
オーラルフレイル教室 ※重点施策	オーラルフレイルについての教室を実施し、滑舌検査や舌圧検査等を実施します。	保健所健康づくり課
生活歯援プログラム	市民健診受診者への気づきを促すためのアンケートを実施します。	保健所健康づくり課
フレイルチェック フレイル普及啓発	口腔機能を維持し低栄養を防ぐために、フレイルチェックやフレイル普及啓発事業を実施します。	健康長寿課

評価指標	令和元年度	目標値 令和5年度
60歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合の増加	87.3%	89%
70歳代で自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられる人の割合の増加	82.5%	85%
80歳(75歳から84歳)で20本以上の自分の歯を有する人の割合の増加	80.3%	84%
半年前と比べて固いものが食べにくくなった人の割合の減少	27.8%	23%

♪よこすかスタイル♪

～お口の体操でオーラルフレイル予防～

高齢者の「健康寿命の延伸」を目指して、歯と口の健康づくり教室や生涯現役講座等で「パタカラ体操」を紹介し、家でも毎日続けるようにお話をしていますが、日々の生活にはなかなか定着せず、「忘れてしまうのよね」という参加者がいらっしゃいます。そこで、横須賀市歌に合わせて「パ・タ・カ・ラ」の言葉を当てはめ、教室内で練習し、さらに毎日まちに流れるごみ収集車や夕方の防災無線に合わせて、「パパパパーパ、タタタタータ…」と歌いながら「パタカラ体操」が継続できるように取り組みました。その結果、教室に参加した市民の皆さんのアンケートには、

- ・パタカラ体操も気に入りました。習ったことを実行して心身ともに健やかに楽しく過ごせるように頑張ります。
- ・市歌を使いパタカラ体操をして楽しかった。今日だけで終わりません、続けますよ。
- ・市歌のパタカラ体操を継続したい。

等々、まちに流れる横須賀市歌を利用することで、負担感が少なく継続的に取り組む意欲の出た市民が多くなりました。

これからもますます「よこすかパタカラ体操」を普及啓発していきます。

よこすかパタカラ体操

まちに横須賀市歌が流れたら、パタカラ体操をしましょう。

パ 唇をしっかりと閉じて発音します



唇を閉じて食べ物をこぼさないようにするトレーニングです。

タ 舌を上あごにつけて発音します。



食べ物を押しつぶしたり、飲み込みやすくするトレーニングです。

カ のどの奥に力を入れて発音します



一瞬呼吸を止め、食べ物を食道に送り込むトレーニングです。

ラ 舌をまるめて発音します



食べ物をのどの奥へ運び、飲み込みやすくするトレーニングです。

横須賀市歌（一部抜粋）

白波は 白波は 岬に くだけ
光る風 光る風 大地にあそび
半島の 半島の ただなか しめて
はつらつと わが横須賀は 太陽の 前に生きたり



【横須賀市歌「パタカラ」バージョン No.1】

パパパパーパ タタタタータ カーカカカ ラララー
パパパパーパ タタタタータ カカカカ ラララー
パパパパーパ タタタタータ カカカカー ラララー
パパパパーパ タタタタータター カカカカー
ラララパーカーラー

【横須賀市歌「パタカラ」バージョン No.2】

パタカラーパ パタカラーパ パータカラ パタカラ
パタカラーパ パタカラーパ パタカラ パタカラ
パタカラパー パタカラパー パタカラ パタカラ
パタカラパ パタカラーパタカラ パタカラーパ
パタカパーカーラー

【横須賀市健康部保健所健康づくり課歯科保健担当】

2 すべてのライフステージに共通する施策の展開

<課題>

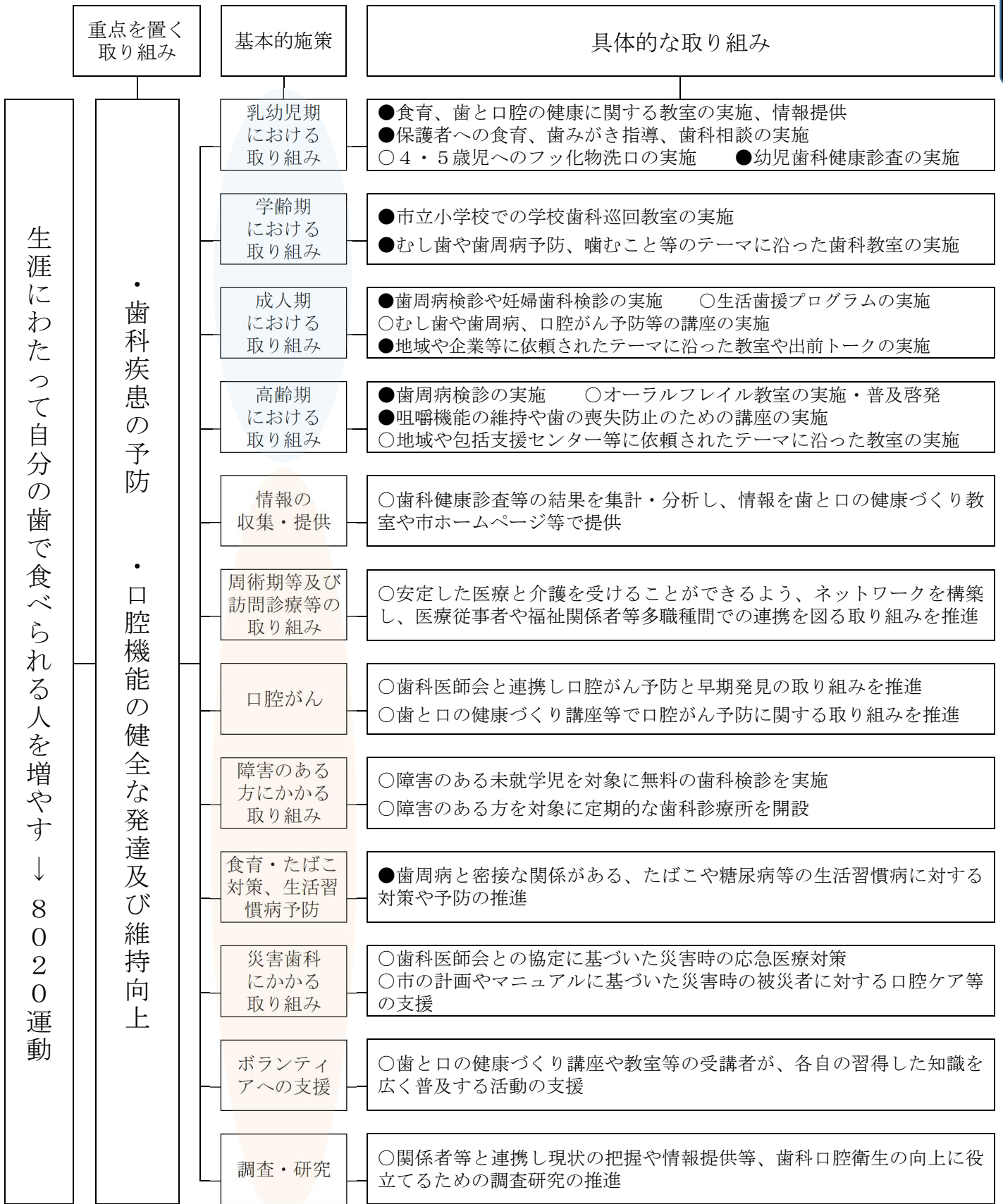
- 歯及び口腔の健康づくりを推進するための情報を収集し、または情報を提供し、かつ必要な広報活動を積極的に行う必要があります。
- 「口から食べる支援」が全身の健康状態に密接に関わるとの観点から、周術期等及び訪問診療等における歯科と医科及び薬局の連携が重要です。
- 口腔に発生するがんは、進行すると治療しても食事や会話等 QOL に影響が残ることがあるため、口腔に発生するがんを予防するための普及啓発が必要です。
- 障害のある一部の方や要介護者は、自ら口腔ケアを行うことが難しく、定期的に歯科検診又は歯科医療等のサービスを受けることが困難な場合があることから、口腔機能の低下や歯科疾患に罹患するリスクが高まります。そこで、定期的な歯科検診や必要に応じた歯科診療を受けられるよう支援することが必要です。
- 歯及び口腔の健康づくりと密接な関係があることから、食育、たばこ対策、生活習慣病予防等の取り組みが必要です。
- 大規模災害等における被災生活では、断水や口腔ケア用品の不足、不規則・制約的な食事に偏る傾向にあり、口腔内細菌の増殖によるむし歯や歯周病等の発生や重症化が懸念されます。さらには、高齢者における誤嚥性肺炎など身体に悪影響を及ぼす可能性があります。非常時における被災者の口腔衛生にかかる対策が重要です。
- 歯及び口腔の健康づくりに関するボランティア活動に携わる市民が増加するよう支援が必要です。
- 歯及び口腔の健康づくりに関する調査及び研究が必要です。

< 具体的施策 >

	具体的な取り組み	担当部課
歯及び口腔の健康づくりに関する情報の収集・提供	歯科健康診査等の結果を集計・分析し、情報を歯と口の健康づくり教室、歯と口の元気アップデートや市ホームページ等で市民に提供します。	保健所健康づくり課
周術期等及び訪問診療等における取り組み	安定した医療と介護を受けることができるよう、ネットワークを構築し、医療従事者や福祉関係者等、多職種間で連携を図る取り組みを推進します。	地域医療推進課
口腔がん対策	横須賀市歯科医師会と連携し、口腔がん予防と早期発見の取り組みを推進します。歯と口の健康づくり講座等で口腔がんについての知識を普及啓発します。	保健所健康づくり課
障害のある方及び介護を必要とする高齢者にかかる取り組み	横須賀市歯科医師会と連携し、発達の遅れや障害のある未就学児を対象に無料歯科検診を実施します。また障害のある方を対象に定期的に歯科診療所を開設します。 外出困難な方へ訪問口腔衛生指導を実施します。	障害福祉課 こども家庭支援課 保健所健康づくり課
食育・たばこ対策、生活習慣病の予防等の推進	歯周病等との密接な関係があるとされている、食習慣の乱れ、喫煙(受動喫煙を含む)及び糖尿病をはじめとした生活習慣病等について、対策や予防を推進します。	保健所健康づくり課
災害歯科保健医療にかかる体制の整備及び取り組み	横須賀市歯科医師会との「災害時における応急医療及び救護の協力に関する協定」に基づき、災害時の迅速で、円滑な応急医療体制の整備を図ります。	地域医療推進課
	「横須賀市地域防災計画」、「地震等災害対応歯科関係者活動マニュアル」に基づき、市内の避難所等の歯科医療及び口腔ケアにかかるニーズを集約し、情報提供や技術支援等、被災者の口腔ケアと口腔機能の維持を支援します。	保健所健康づくり課

歯及び口腔の健康づくりに関するボランティア活動支援	歯と口の健康づくり講座や教室等の受講者が、各自の習得した知識を、広く普及する活動等を支援します。	保健所健康づくり課
歯及び口腔の健康づくりに関する調査及び研究	歯科医療関係者等と連携し、歯及び口腔の健康づくりの現状把握や情報提供等、歯科口腔衛生の向上に役立てるための調査研究等を推進します。	保健所健康づくり課

3 施策の体系



●：「健康・食育推進プランよこすか」の具体的な取り組み

第3章 計画の進行管理及び評価

1 進行管理及び評価

・「健康・食育推進プランよこすか」の取り組みの分野に位置づいている「歯・口腔の健康」の重点目標「生涯にわたって自分の歯で おいしく食べられる人を増やす(8020 運動の推進)」の達成を目指し、本計画を推進します。

・施策の目標達成のため数値目標を検証し、その結果に基づき令和5年度に横須賀市健康増進計画・食育推進専門部会で進行管理と評価を実施し、横須賀市保健医療対策協議会に報告します。

参考資料

1 横須賀市歯及び口腔の健康づくり推進計画策定の経過

(1) 本計画策定スケジュール

日付	内 容
令和2年7月1日	・保健医療対策協議会(以下、「協議会」という。)に計画案策定を諮問 ・協議会が横須賀市健康増進計画・食育推進計画専門部会(以下、「専門部会」という。)に計画案策定を付託
令和2年7月31日	令和2年度第1回専門部会開催(書面会議) 議題:「横須賀市歯及び口腔の健康づくり推進計画」案について
令和2年8月5日	専門部会が協議会に計画素案を報告
令和2年8月12日	協議会開催(書面会議) 議題:「横須賀市歯及び口腔の健康づくり推進計画」案について
令和2年9月3日	パブリック・コメント手続実施について一般報告
令和2年11月12日 ～12月9日	パブリック・コメント手続(意見募集)実施
令和3年1月21日	令和2年度第2回専門部会開催(書面会議) 議題:・パブリック・コメント手続(意見募集)結果について ・「横須賀市歯及び口腔の健康づくり推進計画」案について
令和3年2月4日	協議会に計画案を報告
令和3年2月14日	保健医療対策協議会から市長への答申
令和3年3月	横須賀市市議会に計画の一般報告

(2) パブリック・コメント手続(意見募集)について

公表期間	令和2年11月12日から12月9日まで(28日間)
意見人数	7名
意見件数	21件

2 横須賀市保健医療対策協議会委員名簿

No	氏 名	役 職
1	安部 春男	横須賀市連合町内会副会長
2	榎木 浩	横須賀市消防局長
3	遠藤 千洋	横須賀市医師会会長
4	木村 麻美子	神奈川県栄養士会理事
5	小池 美智子	神奈川県看護協会横須賀支部長
6	鈴木 立也	横須賀市社会福祉協議会会長
7	高橋 達也	横須賀市薬剤師会会長
8	張 学 金	横須賀食品衛生協会会長
9	中島 正七	横須賀市赤十字奉仕団委員長
10	長堀 薫	三浦半島病院会会長
11	平嶺 春美	国際ソロプチミスト横須賀元会長
12	松本 好史	横須賀市歯科医師会会長
13	宮田 和彦	横須賀三浦獣医師会会長
14	米持 正伸	横須賀市教育委員会事務局学校教育部長

(五十音順:敬称略)

3 横須賀市健康増進計画・食育推進計画専門部会員名簿

No	氏 名	団体・組織等
1	小池 美智子	神奈川県看護協会横須賀支部 支部長
2	田中 和美	神奈川県立保健福祉大学 栄養学科教授
3	田中 浩二	神奈川労務安全衛生協会横須賀支部 事務局長
4	林 但	横須賀市スポーツ推進委員協議会 会長
5	三屋 公紀	横須賀市医師会 理事
6	楊箬 明朗	横須賀市歯科医師会 副会長
7	吉村 優	市民公募委員
8	渡部 月子	神奈川県立保健福祉大学 看護学科准教授

オブザーバー		
1	綴喜 誠淳	横須賀市私立幼稚園協会
2	宮田 丈乃	横須賀市保育会

(五十音順:敬称略)

4 横須賀市歯科疾患・口腔機能の健全な発達維持向上評価実績

評価指標 歯科疾患	H28	H29	H30	R元
1歳6か月児でむし歯がない人の割合	97.5%	98.3%	98.2%	98.5%
2歳6か月児でむし歯がない人の割合	92.5%	94.5%	94.7%	95.7%
2歳6か月児でフッ化物入り歯磨剤を使用する人の割合	73.3%	72.8%	75.1%	75.7%
2歳6か月児で不正咬合等が認められる人の割合	13.4%	13.0%	13.4%	13.4%
3歳児でむし歯のある人の割合	16.3%	15.8%	14.2%	13.1%
3歳児でむし歯のある人のうち重症型むし歯の人の割合	30.3%	28.5%	32.3%	30.4%
3歳児で不正咬合等が認められる人の割合	15.0%	14.1%	15.8%	17.5%
小学生で永久歯のむし歯のない人の割合	90.0%	89.2%	88.8%	89.4%
12歳児の永久歯の1人平均むし歯数の割合	0.60本	0.61本	0.58本	0.53本
12歳児で永久歯のむし歯がない人の割合	73.5%	74.0%	77.0%	77.2%
中学生における歯肉に異常所見がある人の割合	14.5%	8.6%	9.0%	9.9%
20歳で歯肉に異常所見がない人の割合	13.3%	40.5%	36.4%	37.4%
20歳で未処置歯を有する人の割合	44.0%	37.2%	38.1%	29.9%
30歳で未処置歯を有する人の割合	42.6%	50.5%	44.5%	46.4%
40歳で未処置歯を有する人の割合	37.7%	39.3%	41.7%	35.5%
50歳で未処置歯を有する人の割合	37.2%	36.9%	34.8%	30.1%
60歳で未処置歯を有する人の割合	30.7%	30.6%	35.5%	34.9%
70歳で未処置歯を有する人の割合	32.4%	30.3%	31.3%	29.4%
30歳で歯周病を有する人の割合	48.5%	50.9%	46.0%	49.9%
40歳で歯周病を有する人の割合	44.0%	52.8%	51.4%	48.4%
50歳で歯周病を有する人の割合	55.4%	60.0%	57.2%	53.4%
60歳で歯周病を有する人の割合	53.4%	50.0%	64.0%	61.2%
70歳で歯周病を有する人の割合	62.8%	65.0%	63.0%	63.2%
30歳で喪失歯がない人の割合	95.0%	94.4%	95.6%	93.6%
40歳で喪失歯がない人の割合	84.1%	86.9%	82.7%	88.7%
50歳で喪失歯がない人の割合	69.7%	65.3%	67.8%	72.2%
60歳で喪失歯がない人の割合	41.9%	45.2%	46.9%	45.2%
70歳で喪失歯がない人の割合	23.6%	22.5%	23.3%	26.5%
妊婦歯科検診で異常がない人の割合			16.5%	15.6%
60歳で24本以上の自分の歯を有する人の割合	80.9%	85.0%	88.3%	87.3%
60歳代で何でも噛める人の割合		94.3%	93.7%	93.4%
80歳(75～84歳)で20本以上の自分の歯を有する人の割合	74.1%	68.0%	78.4%	80.3%

評価指標 口腔機能の維持・向上	H28	H29	H30	R 元
40 歳代で自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかり噛みしめられる人の割合			89.6%	84.4%
50 歳代で自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかり噛みしめられる人の割合			86.6%	86.0%
60 歳代で自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかり噛みしめられる人の割合			81.6%	80.3%
70 歳代で自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかり噛みしめられる人の割合			79.8%	82.5%
80 歳以上で自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかり噛みしめられる人の割合			77.4%	77.2%
半年前と比べて固いものが食べにくくなった人の割合				27.8%

参考資料

5 横須賀市歯科保健事業活動実績

活動指標	H28	H29	H30	R元	
1歳6か月児歯科健康診査受診率	98.3%	97.9%	98.2%	89.0%	
2歳6か月児歯科健康診査受診率	67.1%	69.7%	66.6%	63.4%	
3歳6か月児歯科健康診査受診率	96.2%	96.5%	96.4%	88.8%	
妊婦歯科検診受診率			13.7%	21.0%	
歯周病検診受診率	12.7%	12.4%	12.0%	12.2%	
過去1年間に歯科健診を受けた人の割合(県民歯科保健実態調査)	36.5%				
乳幼児むし歯予防教室実施	41回 1,121人	41回 681人	41回 540人	34回 303人	
幼稚園、保育園、認定こども園における歯科教室実施	70回 3,848人	69回 3,584人	74回 4,543人	74回 4,370人	
障害児(未就学児)歯科検診の実施	9回 54人	9回 70人	9回 47人	9回 36人	
学校における歯科教室の実施	142回 21,664人	151回 22,220人	149回 22,214人	134回 20,913人	
歯と口の健康づくり教室実施	乳幼児	9回 224人	15回 612人	13回 397人	9回 288人
	成人 高齢者	15回 343人	82回 1,734人	22回 568人	32回 1,422人
	他課と 連携	9回 257人	9回 263人	9回 270人	9回 269人
歯と口の健康づくり講座(成人)実施	5回 64人	4回 69人	4回 66人	4回 86人	
オーラルフレイル予防教室実施			49回 404人	45回 266人	
生活歯援プログラムの実施			3,091人	2,452人	
歯科疾患が全身疾患に関連を周知			1,110人	986人	
歯と口の健康づくり普及啓発実施	696人	384人	3,084人	1,269人	
障害者歯科診療の実施	96回 1,561人	96回 1,591人	96回 1,625人	96回 1,638人	
休日急患歯科診療の実施	72回 585人	72回 651人	73回 637人	76回 742人	

6 用語の説明

本計画における用語等の意味は下記のとおりです。

用語など	説明・解説
オーラルフレイル	加齢に伴う口の機能のささいな衰え(むせる、口が渇く、固いものが噛みにくい等)が心身の機能低下につながるという概念です。
健康寿命	健康上の問題で日常生活が制限されることのない期間のことです。
口腔機能	食べる(噛む、飲み込む)、話すなど、歯や口腔、口腔の周辺の筋肉などを使って行う日常生活機能・動作のことです。
口腔ケア	歯みがき等「清掃を中心とするケア」と口腔体操等「機能訓練を中心とするケア」を併せたものです。
誤嚥性肺炎	本来気管に入ってはいけない物が気管に入り(誤嚥)、そのために生じた肺炎です。
歯周病	「歯周病」は「歯肉炎」と「歯周炎」の総称です。 「歯肉炎(しにくえん)」は、歯肉が腫れたり、腫れた歯肉から出血したりする病気です。 「歯周炎(ししゅうえん)」は、歯肉、歯を支えている顎の骨(歯槽骨(しそうこつ))の病気です。歯肉炎が進行し歯槽骨まで病変が進行した状態が歯周炎です。 「歯槽膿漏(しそうのうろう)」は、「歯周炎」の俗称です。
周術期	入院、手術、治療、回復まで等を含めた術前、術中、術後までの一連の期間のことです。
重症型むし歯	3歳児歯科健康診査におけるむし歯り患型のうちB型(奥歯と上前歯にむし歯がある)及びC型(下前歯のみ、または下前歯と他の部位にむし歯がある)の状態のことです。
咀嚼	摂取した食物を歯や入れ歯などで噛み、粉砕することです。
8020運動	「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、生涯にわたり自分の歯で物を噛むことを意味します。
フッ化物	フッ化ナトリウムやモノフルオロリン酸ナトリウムなど、フッ化物イオンを含む無機化合物のことです。歯の再石灰化、歯質強化、抗菌作用がありむし歯予防に有効です。
フッ化物洗口	むし歯予防を目的にフッ化ナトリウムを含む水溶液でブクブクうがいをすることです。
未処置歯	治療が必要なむし歯のことです。治療途中の歯や、治療後にむし歯が再発している歯についても未処置歯に含まれます。
ライフステージ	人の一生を年齢等に分けて乳幼児期(0～5歳)、学齢期(6歳～18歳)、成人期(19歳～64歳)、高齢期(65歳以上)などに分けたそれぞれの段階のことです。

7 横須賀市歯及び口腔の健康づくり推進条例

(目的)

第1条 この条例は、歯及び口腔の健康づくりの推進について基本理念を定め、市民、市、歯科医療関係者、保健医療関係者、福祉関係者、教育関係者等、医療保険者及び事業者の役割を明らかにするとともに、歯及び口腔の健康づくりに関する施策について基本的な事項を定め、総合的かつ計画的な推進を図り、もって市民の生涯にわたる健康の保持増進に寄与することを目的とする。

(基本理念)

第2条 歯及び口腔の健康づくりは、市民自らがその意義を自覚し、生涯にわたって取り組むものであり、その施策は、医療、保健、福祉、教育その他食育等の関連施策との有機的な連携を図り、関係者の協力を得て、市民の自主的な取り組みを促進することを旨として、推進されなければならない。

(市民の役割)

第3条 市民は、前条に定める基本理念(以下「基本理念」という。)にのっとり、歯及び口腔の健康づくりについて理解を深め、必要に応じて県、市、事業者等が実施する歯科健診(健康診査又は健康診断において実施する歯科に関する健診をいう。以下同じ。)その他の事業及び施策を活用し、歯及び口腔の健康づくりに積極的に取り組むよう努めるものとする。

(市の責務)

第4条 市は、基本理念にのっとり、歯及び口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に実施する責務を有する。

2 市は、前項の施策を実施するに当たっては、歯科医療関係者その他関係者と連携し、及び協力して行うものとする。

(歯科医療関係者の責務)

第5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歯科保健指導に係る業務に従事する者は、職務を遂行し、適切な歯科医療又は歯科保健指導を行うよう努めるとともに、基本理念にのっとり、市が実施する歯及び口腔の健康づくりに関する施策の推進に協力するものとする。

(保健医療関係者、福祉関係者、教育関係者等、医療保険者及び事業者の責務)

第6条 保健医療関係者、福祉関係者、教育関係者等は、基本理念にのっとり、市民の歯及び口腔の健康づくりの推進及び他の者が行う歯及び口腔の健康づくりに関する活動との連携及び協力を図るよう努めるものとする。

2 医療保険者は、基本理念にのっとり、市内の被保険者が歯科健診及び歯科保健指導(以下「歯科健診等」という。)を受けるための機会を確保し、歯及び口腔の健康づくりに関する取り組みを推進するよう努めるものとする。

3 事業者は、基本理念にのっとり、市内の事業所で雇用する従業員が歯科健診等を受けるための機会を確保し、歯及び口腔の健康づくりに関する取り組みを推進するよう努めるものとする。

(基本的施策)

第7条 市は、前2条に規定する者と連携し、基本理念にのっとり、8020運動を推進するとともに、ライフステージの特性に応じた歯及び口腔の健康づくりに関する取組みを推進するため、次に掲げる施策を実施するものとする。

- (1) 歯及び口腔の健康づくりに関する情報の収集及び提供を行うこと。
- (2) 歯科と医科及び薬局が適切に連携し、周術期等及び訪問診療における歯及び口腔の健康づくりに関する取組みを推進すること。
- (3) 乳幼児期から高齢期まで生涯にわたるフッ化物応用等の効果的なむし歯予防対策を推進すること。
- (4) 乳幼児期から高齢期まで適時、定期的に歯科健診等を受けるための機会の確保に関する取組みを推進すること。
- (5) 妊娠期における歯科疾患の予防対策を推進すること。
- (6) 乳幼児期におけるむし歯予防及び口腔機能の健全な発達に関する取組みを推進すること。
- (7) 学齢期における歯及び口腔の健康づくりに関する教育を推進すること。
- (8) 成人期における歯周病予防対策を推進すること。
- (9) 高齢期における口腔機能維持及び向上に係るオーラルフレイル予防に関する取組みを推進すること。
- (10) 口腔に発生するがん等の対策に関すること。
- (11) 歯科健診等又は歯科医療を受けることが困難な障害児、障害者及び介護を必要とする高齢者等に係る歯及び口腔の健康づくりを推進すること。
- (12) 歯及び口腔の健康づくりの観点から、食育及びたばこ対策の推進並びに糖尿病その他生活習慣病の予防等を推進すること。
- (13) 災害歯科保健医療に係る体制の整備及び取組みを推進すること。
- (14) 歯及び口腔の健康づくりに関するボランティア活動に携わる市民の増加を図り、その活動を支援すること。
- (15) 歯及び口腔の健康づくりに関する調査及び研究を推進すること。
- (16) 前各号に掲げるもののほか、歯及び口腔の健康づくりに関し必要な取組みを推進すること。

(歯及び口腔の健康づくりの推進に関する計画)

第8条 市長は、歯及び口腔の健康づくりに関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、歯及び口腔の健康づくりの推進に関する計画(以下「推進計画」という。)を策定するものとする。

2 推進計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- (1) 基本理念にのっとり推進する歯及び口腔の健康づくりに関する基本的な方針、目標等
- (2) 歯及び口腔の健康づくりに関する具体的な取組み等
- (3) 前2号に掲げるもののほか、歯及び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に必要な事項

3 市長は、推進計画を策定し、又は変更したときは、これを公表するものとする。

(財政上の措置)

第9条 市は、歯及び口腔の健康づくりに関する施策を推進するために必要な財政上の措置を講ずるよう努めるものとする。

附 則

この条例は、令和2年10月1日から施行する。

横須賀市歯及び口腔の健康づくり推進計画
令和3年(2021年)3月

横須賀市健康部保健所健康づくり課

〒238-0046 横須賀市西逸見町1丁目38番地11

ウェルシティ市民プラザ3階

電話 046-824-7640 FAX 046-822-4375

E-mail shika@city.yokosuka.kanagawa.jp

ホームページ <https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/>