

日光市歯科保健推進計画（第2次）を策定しました

けんこう
～ずっと笑顔で健“口”プラン～

平成31年2月
日光市 健康課
電話 21-2756
Fax 21-2968

1 計画の位置づけ

市民一人ひとりが、歯や口腔の健康の大切さを理解し実践することで、生涯にわたり笑顔で健“口”（けんこう）でいられるよう、日光市では日光市歯科保健推進計画（第2次）を策定し、歯や口腔の健康づくりを推進します。
計画の期間は平成31年度から平成35年度です。

2 計画の基本目標

1. 歯や口腔の健康の大切さを知り、生涯にわたって健全な状態を保ちましょう。
2. 予防や治療に向けて、歯科保健医療サービスを適切に活用しましょう。

3 歯や口腔の健康づくりの意義

歯の喪失や口腔機能の低下の影響

歯の喪失

むし歯

歯周病

主な対象

[乳幼児期・学齢期・青年期]

[壮年期]

口腔機能の低下

[高齢期]

例えば
こんな影響が…

- 食べられる食物の種類が制限され、免疫力が低下し病気にかかりやすくなる
- 会話がしづらく、人付き合いがおっくうになり閉じこもり気味になる
- 脳血管疾患、虚血性心疾患や糖尿病などの生活習慣病に関係する

口の健康は、全身の健康の、入“口”です！

みなさんへのご提案 ～こんなことから取り組んでみませんか～

乳幼児期（0歳～6歳）（妊娠期を含む）

目指す姿 むし歯のない丈夫な歯をつくろう！

- 大人のむし歯菌が食べ物の口移しなどで子どもに移ることや、乳歯のむし歯を防ぐ重要性について知りましょう。
- むし歯予防のために、毎日必ず仕上げ磨きを行いましょう。

学齢期（7歳～15歳）

目指す姿 家でも学校でも食べたら歯磨き！
むし歯や歯周病を予防しよう！

- 小中学生は、おやつの種類やおよつ「ダラダラ食い」、ジュース類の「ダラダラ飲み」がむし歯につながることを知りましょう。
- 学校歯科健診でむし歯と診断されたら、悪化させないように早めに治療しましょう。
- 永久歯に生えかわるまでは保護者等による仕上げ磨きを行い、それ以降は自分で正しく歯を磨く方法を学び実践しましょう。

青年期（16歳～39歳）

目指す姿 8020を意識し、自分に合った
むし歯や歯周病予防に取り組もう！

- 歯や口腔が全身の健康に及ぼす影響や、歯磨きの重要性について知りましょう。
- 家庭や学校、職場でも、食後や寝る前の歯磨き習慣を身に付けましょう。
- 歯周病の状態を知るために歯科健康診査を受けましょう。

壮年期（40歳～64歳）

目指す姿 8020を目指し、お口の変化に合わせた、
むし歯や歯周病予防に取り組もう！

- 歯や口腔が全身の健康に及ぼす影響や、歯磨きの重要性について知りましょう。
- 家庭や職場でも食後や寝る前の歯磨き習慣を身に付けましょう。
- 歯周病予防を意識した正しい歯周病予防法・対処法を理解し、実践するようにしましょう。

高齢期（65歳以上）

目指す姿 お口の健康を維持し、美味しく食べて
楽しく生活しよう！

- 歯の喪失を防ぐために、歯磨きの重要性や、歯や口腔が生活習慣病など全身の健康に及ぼす影響について知りましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的を受診するようにしましょう。
- 自分の歯をいつまでも保てるように口腔機能の維持向上に取り組みましょう。
- 自立が困難な時は介助により口腔衛生を良好に保つよう努めましょう。

● 8020運動ってなに？

国は、平成元(1989)年に8020運動(80歳になっても20本以上自分の歯を持つ)を提案しました。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるかとされています。そのため、「生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえる」ことを目標に、この運動が始まりました。