

第3回検討準備委員会
平成27年4月23日（木）

I.第3回検討準備委員会 概要

会議名	第3回日野市歯とお口の健康づくり基本計画検討準備委員会	
日時	平成27年4月23日（木） 19：00～21：00	
場所	生活・保健センター 1階 予防接種室	
出席者氏名	座長	尾崎 哲則
	委員	高品 和哉、塩谷 武洋、五十里 一秋、池本 澄江、 宮沢 和美、横川 恭子、大泰司 正嗣、重山 直毅、 関 健史
議題	1 開会 2 資料確認 3 第2回委員会 議事要旨について 4 資料説明及びディスカッション (1)成人期(妊娠期含む) ①歯周疾患及び歯の喪失予防の推進 ②歯とお口の健康の重要性についての理解の推進 ③歯周病と全身疾患の関連性についての普及啓発 5 事務局より連絡	
配布資料	・次第 ・（資料1）第2回委員会 議事要旨 ・（資料2）日野市お口の健康診査流れ・勧奨通知一式 ・（資料3）歯周疾患検診 年齢別「対象者」「受診者」「受診率」 ・（資料4）再勧奨はがきについて ・（資料5）かかりつけ歯科医の定義 ・（資料6）妊婦のかかりつけ歯科医 ・（資料7）かかりつけ歯科医決定別補助用具の使用と口腔状況の満足度 ・（資料8）広報ひの(平成26年11月1日号 歯科コラム) ・（資料9）お口のケアが全身をまもる・あなたのお口のメッセージ (抜粋) ・（資料10）咀嚼力と栄養摂取バランスの関連 ・（資料11）お口の健康診査検診票	

Ⅱ.検討結果

【成人期（妊婦含む）】

（１） 歯周疾患及び歯の喪失予防の推進

- （ア） 事務局より歯周疾患検診（お口の健康診査）の流れについて説明を行い、望ましい検診間隔について等の議論がされた。
- （イ） なるべく早い年齢で、かかりつけ歯科医をもつきっかけを作ることが重要だという意見があった。
- （ウ） 歯間ブラシの使い方などの指導面の充実を図り、良くやっていることを褒めることが大事との意見があった。

（２） 歯とお口の健康の重要性についての理解の推進

- （ア） お口の健康診査（歯周疾患検診）にお口の健康手帳を活用しての健康教育の充実を図ることにより、歯科医院に継続的に通いかかりつけ歯科医の定着につながるという意見があった。

※お口の健康手帳とは＝15年前に「八南歯科医師会」で作成されたもので、お口の状態を書き留めることができる手帳である。

- （イ） 少子高齢化で医療費を控えるためにも、子どもへの教育が大事との意見があった。
- （ウ） 妊婦・産婦は子どもが中心となり時間がなく自分の健康への予防は後回しになってしまうという意見があった。

（３） 歯周病と全身疾患の関連性についての普及啓発

- （ア） 歯周病は糖尿病をはじめとした全身疾患との関連性があり、歯周病を予防することで全身の健康につながる。このことを正しく理解している市民を増やすにはどのような対策が打てるかの議論があった。
- （イ） むし歯や歯周病にならないアプローチをしていくことにより、自分の歯で食べ咀嚼できることにより多くの栄養素が取り込めるといった意見があった。

（４） 喫煙について

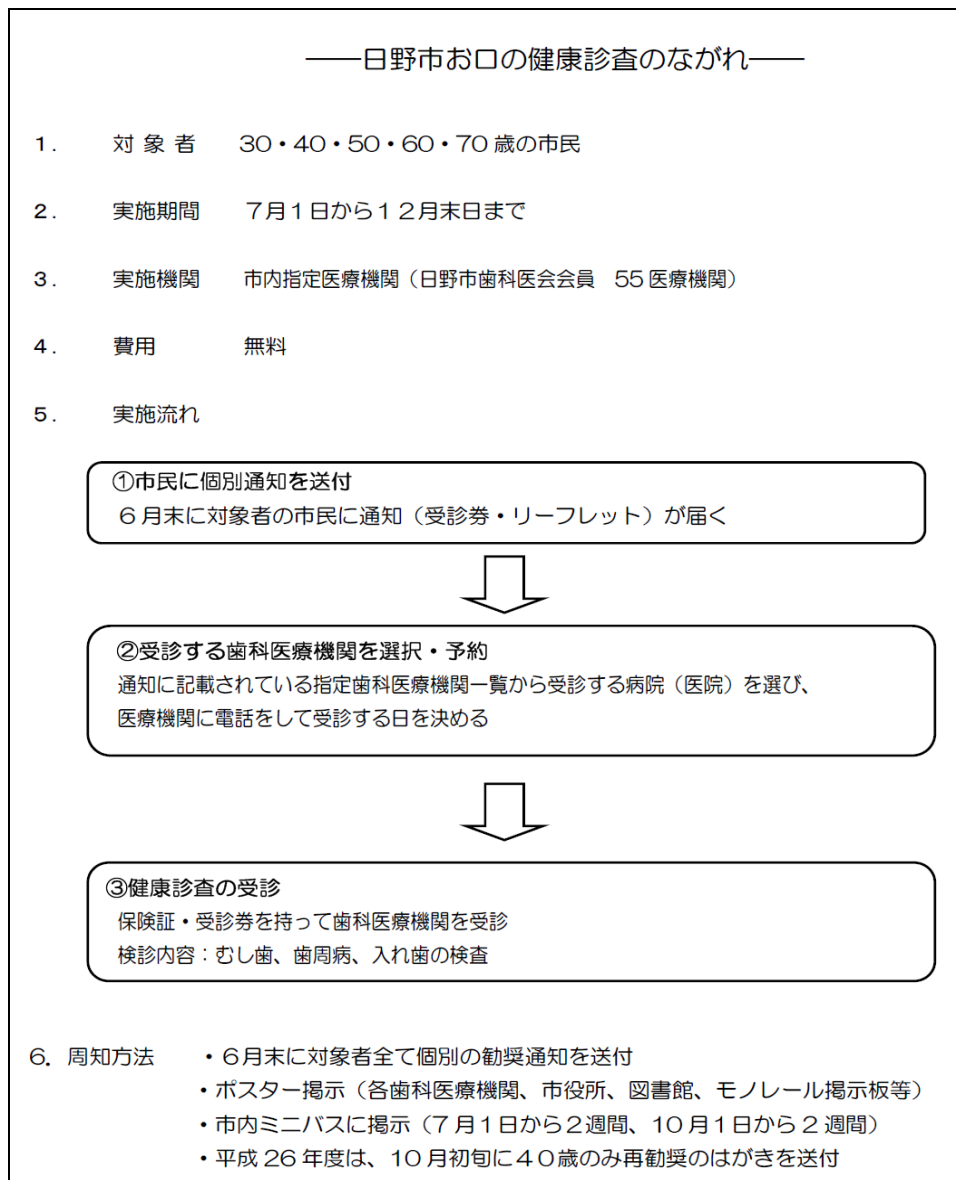
（５） 口腔がんについて

（６） その他

Ⅲ. 検討結果の経緯

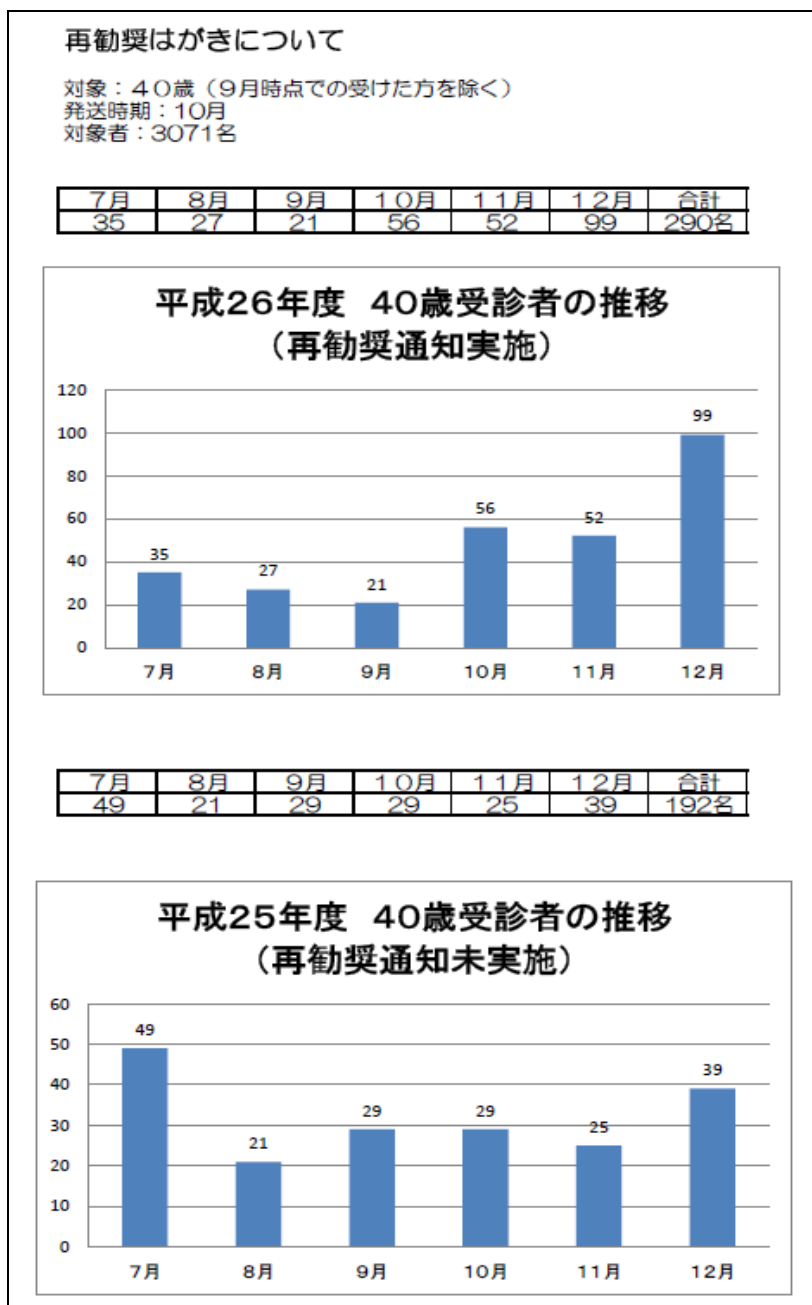
(1) 歯周疾患及び歯の喪失予防の推進

- (ア) 事務局より歯周疾患検診（お口の健康診査）の流れについて説明を行い、望ましい検診間隔について等の議論がされた。



- 10年に一度では口腔状況が悪化してしまうので、5年毎に受けられるのが望ましいとの意見があった。
- 有料やダイレクトメールを出していない市は受診率が低い、東京都内はほとんど一部負担金はない現状であるとの意見があった。
- 日野市のお口の健康診査の特徴は、歯が無い方の入れ歯の具合を診ていることという説明があった。

- (1) 歯周疾患及び歯の喪失予防の推進
- (イ) なるべく早い年齢で、かかりつけ歯科医をもつきっかけを作ることが重要だという意見があった。



- 再勧奨通知を出すことにより、若い世代も受診率増加に効果があることが示された。
- 高齢になると口から食べられないことが体力を落としていく致命的な原因になるので、遅くとも40代にはかかりつけ歯科医をもって歯周病に対する意識をもってもらえたらという意見があった。

(1) 歯周疾患及び歯の喪失予防の推進

(ウ) 歯間ブラシの使い方などの指導面の充実を図り、良くやっていることを褒めることが大事との意見があった。

日野市歯科意識調査アンケート

追加資料 1 - 1

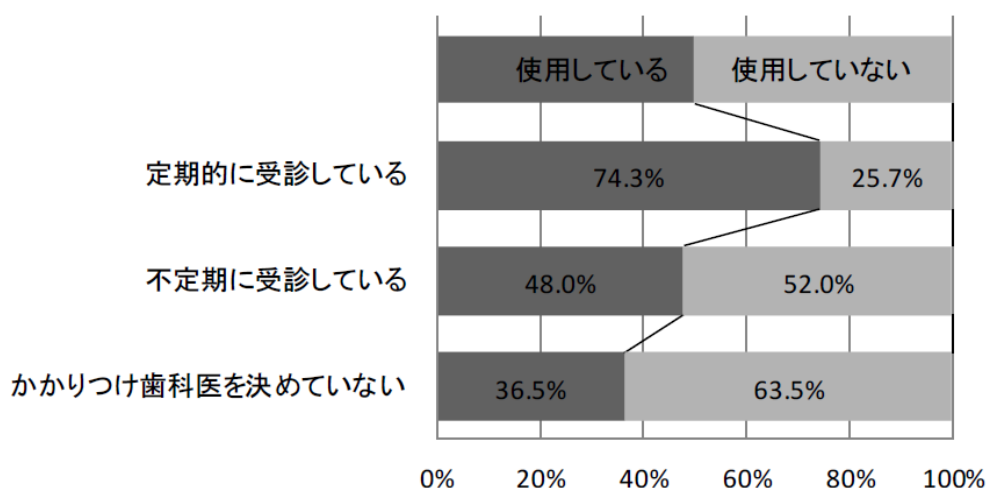
問 5 かかりつけ歯科医決定別補助用具の使用

かかりつけ歯科医を決めている者は決めていない者に比べ、デンタルフロスや歯間ブラシ等の補助用具を使用している者が多くなっています。

かかりつけ歯科医を決めている者のなかで定期的に受診している者と不定期に受診している者に分類し比較すると、定期的に受診している者の方が不定期に受診している者より2割5分多くなっています。

	使用している	使用していない
定期的に受診している	330	114
不定期に受診している	258	280
かかりつけ歯科医を決めていない	103	179

補助用具の使用

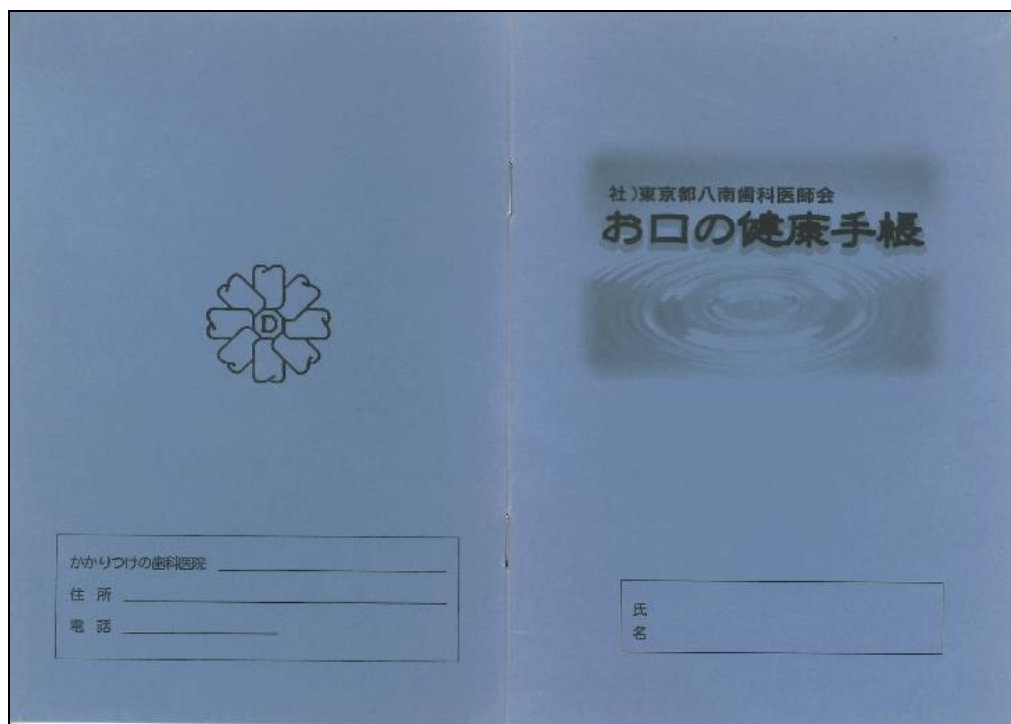


- 歯間ブラシの使い方などの指導面の充実を図り、良くやっていることを褒めることが大事との意見があった。
- お口の健康診査後、8割位の方は治療や歯科指導が必要であるという説明があった。

(2) 歯とお口の健康の重要性についての理解の推進

(ア) お口の健康診査(歯周疾患検診)にお口の健康手帳を活用しての健康教育の充実を図ることにより、歯科医院に継続的に通いかかりつけ歯科医の定着につながるという意見があった。

(※お口の健康手帳とは 15 年前に「八南歯科医師会」で作成されたもので、お口の状態を書き留めることができる手帳である。)



- 家族の健康を一番意識している母親にお口の健康手帳を使用してもらうことにより、子どもや父親のお口の健康に関する意識の向上につながるという意見があった。
- 手帳の存在を知らなかったのもっと早く知りたかったという意見があった。
- 子どもには母子手帳の歯科のページを増やしてはどうかという意見があった。
- 子どもの手帳は、歯が抜けた等記録する内容があるほうが良いという意見があった。
- 歯科検診を行うと記録がバラバラになるので、お薬手帳のように、一つにまとまっているものがあれば利用しやすいとの意見があった。

(2) 歯とお口の健康の重要性についての理解の推進

(イ) 少子高齢化で医療費を抑えるためにも、子どもへの教育が大事との意見があった。

- 地域で実施しているさまざまな教室において、歯科は集客力が低いという意見があった。
- 教育の中で、映像を見せ、視覚的に訴えることが意識をもつきっかけになるという意見があった。

(2) 歯とお口の健康の重要性についての理解の推進

(ウ) 妊婦・産婦は子どもが中心となり時間がなく自分の健康への予防は後回しになってしまうという意見があった。

※ 日野市歯科意識調査アンケート

問 7 あなたは、かかりつけの歯科医を決めていますか？（1つに○）

（n = 1291）

問 7-2 どのような時にかかりつけの歯科医に行きますか？（1つに○）

（n = 1281）

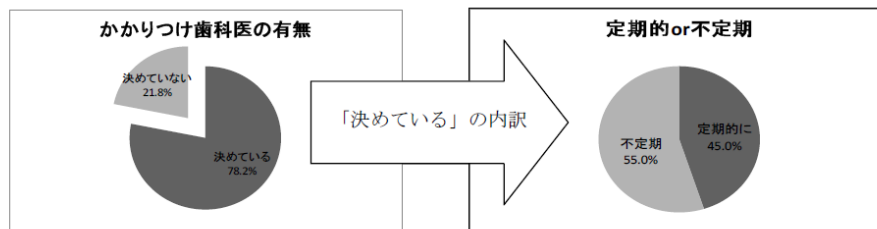
「かかりつけ歯科医を決めている」が8割を占めています。

さらに、「決めている」のうち「定期的に行く」が4割5分を占めています。

決めている	1009
決めていない	282

定期的	450
不定期	549

未回答 10



※平成25年度 妊婦歯科健診問診アンケート

あなたは、かかりつけの歯科医を決めていますか（平成25年度妊婦）

（n = 136 ※平成25年妊娠届出の受付・母子健康手帳交付 1,520名）

どのような時にかかりつけの歯科医に行きますか（平成25年度妊婦）

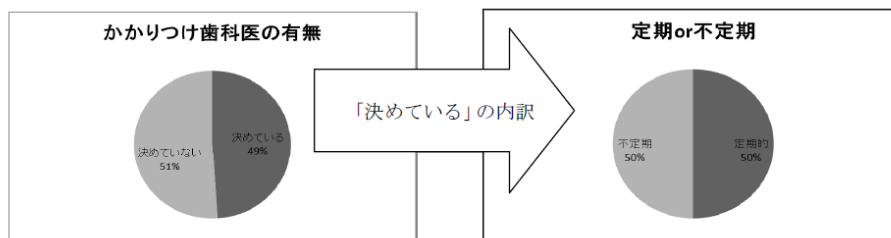
（n = 66）

「かかりつけ歯科医を決めている」が約5割を占めています。

さらに、「決めている」のうち「定期的に行く」が約5割を占めています。

決めている	66
決めていない	69

定期的	33
不定期	33



- 女性は結婚すると引っ越しをすることも多く、かかりつけ歯科医を持っている妊婦は全体の半分という結果が示された。
- 母親(妊婦含)が行く歯医者へ、家族も行くことが多い傾向があるので、まず母親がかかりつけ歯科医を持つことが大事であるとの意見があった。(医科でも同じ傾向)

(3) 歯周病と全身疾患の関連性についての普及啓発

- (ア) 歯周病は糖尿病をはじめとした全身疾患との関連性があり、歯周病を予防することで全身の健康につながる。このことを正しく理解している市民を増やすにはどのような対策が打てるかの議論があった。



東京都福祉保健局

平成22年2月発行

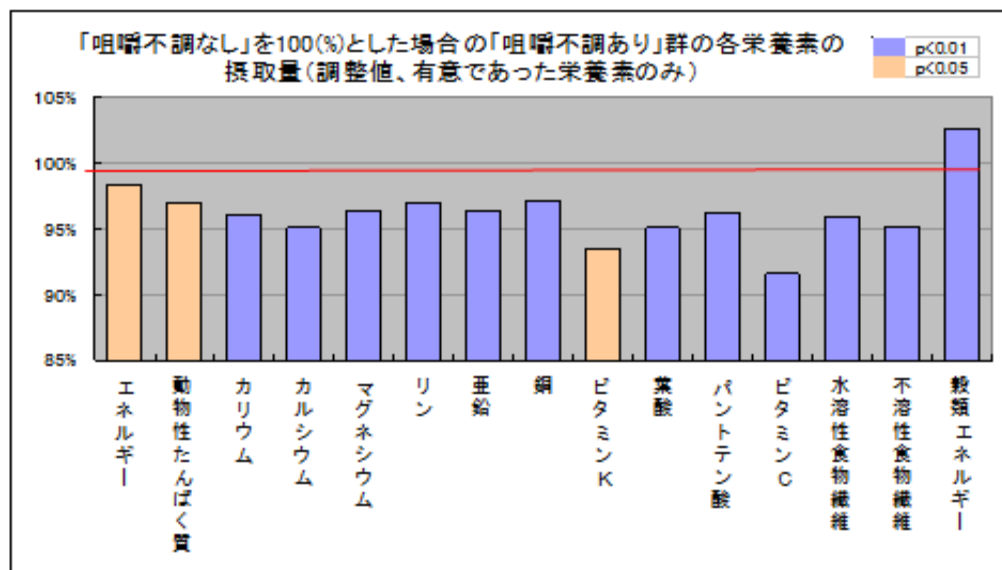
歯周病と糖尿病と不思議な関係

- 歯周病を良くしていくと糖尿病をコントロールしやすくなるという意見があった。
- 特定健診のお知らせを出す際に、かかりつけ歯科医を持ちましょうというパンフレットを入れて欲しいという意見があった。

(3) 歯周病と全身疾患の関連性についての普及啓発

(イ) むし歯や歯周病にならないアプローチをしていくことにより、自分の歯で食べ咀嚼できることはより多くの栄養素が取り込めるといった意見があった。

咀嚼力と栄養摂取バランスは関連



- 良く噛める子は、日ごろからバラエティーに富んだバランスの良い食事を摂っているという意見があった。
- 栄養系や歯科が連携した研究で、食べる量が多く早食いの方は太ることが確認された。
- 歯があるが噛めない高齢者の対策の必要性について意見があった。
- 一生自分の歯で食べられることが重要という意見があった。
- 食べられる機能を維持していくには、むし歯や歯周病にならないアプローチが必要という意見があった。

(2)喫煙について

- 喫煙をしている場合、60歳を過ぎると急に咀嚼力が低下してくることがあるという意見があった。
- タバコが関係する因子が早産や低体重児にも関係しているという意見があった。

(3)口腔がんについて

- タバコが口腔がんのリスク要因であるという意見があった。
- 一般の歯科医師では診断が難しいことがあるが、専門家であれば発見率が高いという意見があった。
- 発現頻度は低いが、罹ると顔貌にも影響する病気であるという意見があった。
- 普及啓発の必要があるというご意見があった。

(2)その他

- 企業内の歯科診療室が減っているという意見があった。
- 歯科の医療費が少ない人は全体の医療費も少ないという意見があった。
- 国保の特定健診に歯科の検診を入れて欲しいという意見があった。
- 妊婦・産婦は子どもが中心になり、自分のことは後回しになってしまう。また、歯科医院はたくさんあるので選びにくいという意見があった。
- 予防と矯正は保険がきかないので費用も千差万別、継続的に自分が通える歯医者を探すことが困難であるという意見があった。

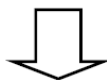
<資料2 日野市お口の健康診査流れ・勧奨通知一式>

——日野市お口の健康診査のながれ——

1. 対象者 30・40・50・60・70歳の市民
2. 実施期間 7月1日から12月末日まで
3. 実施機関 市内指定医療機関（日野市歯科医会会員 55 医療機関）
4. 費用 無料
5. 実施流れ

①市民に個別通知を送付

6月末に対象者の市民に通知（受診券・リーフレット）が届く



②受診する歯科医療機関を選択・予約

通知に記載されている指定歯科医療機関一覧から受診する病院（医院）を選び、医療機関に電話をして受診する日を決める



③健康診査の受診

保険証・受診券を持って歯科医療機関を受診

検診内容：むし歯、歯周病、入れ歯の検査

6. 周知方法
 - ・ 6月末に対象者全て個別の勧奨通知を送付
 - ・ ポスター掲示（各歯科医療機関、市役所、図書館、モノレール掲示板等）
 - ・ 市内ミニバスに掲示（7月1日から2週間、10月1日から2週間）
 - ・ 平成26年度は、10月初旬に40歳のみ再勧奨のはがきを送付

<資料2 日野市お口の健康診査流れ・勧奨通知一式>

お口の健康診査を受けましょう(無料)

※お口の健康診査と同時に治療はできません。

年をとると白髪が増え、しわがより、老眼になり、そして歯が抜け落ちる・・・、と思いませんか？たしかに白髪・しわ・老眼は老化現象のひとつです。しかし、歯がなくなるのは老化現象ではありません。放置されたむし歯や、多くは歯周疾患によって歯を失うこととなります。

日野市では、市民の方々が生涯にわたり健康を維持し、食べる楽しみを享受できるよう日野市歯科医師会の協力を得て**お口の健康診査(歯科検診)**を実施しています。

健康には自信のある30歳、40歳の方でも約8割の方に歯周疾患は始まっています。あなたはだいじょうぶですか？50歳の方は酷使されてきたお口の端点検をしましょう。60歳・70歳の方々は、いつまでも自分の歯でおいしく食事がいただけるよう検診を受けられることをお勧めします。

歯周病は誰でも予防できる細菌感染症です。お口の健康診査(歯科検診)でご自分の現状を把握し、歯周病やむし歯の予防を心がけましょう。

訪問歯科診療のご案内

在宅で寝たきりの方と障害のある方にかかりつけ歯科医を紹介します

●内容
寝たきりや歩行困難で通院できない方は、訪問歯科診療(歯科の往診)を受けることができます。(健康保険で受診できます。)市では、日野市歯科医師会の協力により訪問歯科診療を行う「かかりつけ歯科医」を紹介しています。

●対象
寝たきりの方や歩行困難で通院できない方
※ 歯科治療には、色々な機械・器具・材料が必要ですので、車椅子に乗れ、外出可能な場合は、歯科診療所で治療を行う方が望ましいということもあります。

●お申し込み
健康課に電話でご相談ください。申請書は健康課にあります。

お口の健康診査(歯科検診)を受けましょう！

日野市健康福祉部健康課
〒191-0011
日野市日野本町 1-6-2
日野市生活・保健センター内
電話 042-581-4111
時間 午前 8:30～午後 5:15
日野市歯科医師会
<http://www.jin-dent.jp/>



笑顔・パロウくん

編集・発行 日野市健康課・日野市歯科医師会

お口のケアが全身をまもる

歯周病と全身の関わり

歯周病は、糖尿病だけでなく、心血管系疾患、呼吸器感染症、早産・低体重児、出産、骨粗鬆症など、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。

最近では、メタボリックシンドロームとの関連性も指摘されています。したがって、20～30歳代の若い世代でも油断せず口腔ケアが必要です。



かかりつけ歯科医(歯周病の診断) → 連携 → かかりつけ医(生活習慣病の診断)

私たちが日野市民の皆様の健康を支援していきます！

放置すると歯を失う感染症

歯周病ってどんな病気？

歯周病とは、細菌感染によって起こる歯周組織(歯の周りの組織)の病気です。歯肉の出血や腫れを特徴とする歯肉炎と、歯を支えている歯槽骨が破壊される歯周炎とに分けられます。

歯周ポケット(歯と歯肉の深い隙間)にデントルプラーク(歯垢)がたまり、プラーク中の細菌が歯周組織を攻撃します。歯周組織は、炎症・免疫によって防衛しますが、このとき、私たちの細胞は、サイトカインを分泌します。この成分が過剰に分泌されると、自らの組織を破壊する現象が起こり、歯肉炎さらに歯周炎に発展して歯槽骨が吸収され、ついには歯が抜けてしまいます。これが歯周病です。



健康な状態 → 歯肉炎 → 歯周炎 → 重度歯周炎

成人の約8割が歯周病！

入れ歯の点検を！

半年に1回の入れ歯チェック

高齢になると多くの方が入れ歯をしています。噛む力がある程度取り戻すことができ、顔の表情が若々しくイキイキと見えます。上手に付き合っていきましょう。

入れ歯は、作ったらそれで終わりというわけにはいきません。気になるところをそのつど歯科医に調整してもらうことで、だんだんとなじんでいくのです。

口の中の状態は、常に変化しています。かかりつけの歯科医を持ち、定期的にチェックを受けましょう。

寝たきりの方も入れ歯は必要です。

寝たきりになってしまうと、入れ歯をはずしたままで過ごしている方が多いようです。口の中のケアができていないと、不潔になり肺炎の原因になることもあります。

実際、寝たきりで認知症の方が入れ歯を入れてよく噛むようになったら、表情が明るくなり、認知症も回復してきたとの話もあります。



無料検診受診券

26

～ご注意～

※受診の際は、必ず本書面お持ちください。

※左記の方のみ、受診できます。

平成26年度 お口の健康診査のご案内

歯周病の危険性について知っていますか。歯周病菌が歯に付着して歯肉や歯を支えている骨を壊していきます。初期では痛みや自覚症状なく進むので気付いた時はもう手遅れ、歯が抜けてしまうこともあります。成人が歯を失う原因の多くは、この歯周病です。

最近の研究では、心内膜炎、狭心症、低体重児出産や早産が歯周病に関連する疾患とされており、さらには肺炎の原因となったり、糖尿病の方は病状を悪化させる恐れがあります。

また、骨粗しょう症、腎炎、関節炎、発熱などへの関連も疑われています。

一方、合わない入れ歯を入れていると、お口の中が傷ついたり、物が噛みにくくなります。唾液も出にくくなり、口臭や味覚の低下を引き起こすことがあります。

いつまでも自分の歯でおいしく食べ続けられるよう、さらには全身の健康維持増進のためにも、この機会に歯科検診を受けられることをお勧めいたします。

※10年に1度の無料で受診できる機会です。ぜひお受けください。

【同封の「お口の健康診査（歯科検診）を受けましょう」をご一読ください。】

記

- 1 対象者 平成26年4月1日現在 30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の市民の方
- 2 検診期間 平成26年7月1日（火） ～ 平成26年12月27日（土）
- 3 受診場所 市内の指定医療機関（裏面の実施医療機関からお選びください。）
- 4 検診内容 歯周病・むし歯・入れ歯などの診査
- 5 受診方法 受診日時については、必ず事前にお電話にて医療機関の予約をお取りください。
受診の際は、必ず本書面と健康保険証を医療機関窓口にご提示ください。
- 6 検診結果 受診された医療機関で直接説明をお聞きください。
- 7 費用 無 料 検診の結果、治療を行う場合は、保険診療、または実費になります。
なお、検診当日の治療はできません。
- 8 問合せ先 日野市健康課（日野市生活・保健センター内） TEL：581-4111

<資料2 日野市お口の健康診査流れ・勧奨通知一式>

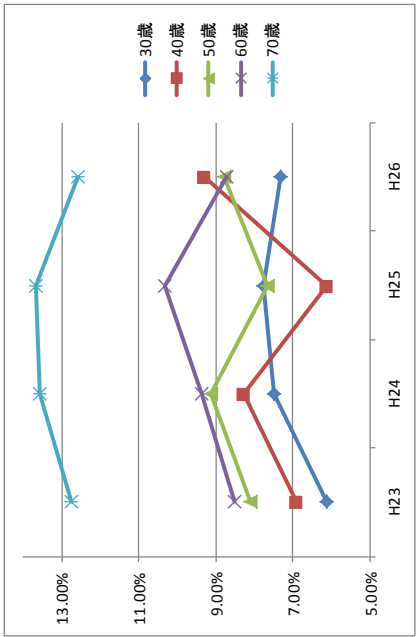
平成26年度 お口の健康診査 実施医療機関

地 域	医 療 機 関 名	所 在 地	電 話
旭が丘	染谷 歯科クリニック	旭が丘 1-25-5	581-2769
	松井 歯科 医 院	旭が丘 2-7-27	584-5773
	トゥモロープラザ 歯科	旭が丘 3-1-25 トゥモロープラザビル 2F	581-8114
	木村 歯科 医 院	旭が丘 5-22-3	582-0834
	オレンジ 歯科	旭が丘 6-1-1	581-4184
新井	しのみや 歯科 医 院	新井 732-2 ヌーヴ高幡 1F	594-1111
石田	富田 歯 科	石田 1-12-6 ツインコラ多摩 101	585-1231
大坂上	たけい 歯 科 室	大坂上 1-30-20 松野ビル 2F	586-8688
	トーユー 歯科クリニック	大坂上 1-32-2 HSビル2階	586-1250
	きむら 歯科診療室	大坂上2-8-11 美夜湖ビル1階	585-2580
落川	高井 歯科 医 院	落川 1001-2 大明百草園ビル 2F	593-3311
栄町	渋谷 歯科 医 院	栄町 1-2-1 七和ビル 103	583-1118
神明	土屋 歯科 医 院	神明 2-8-13	582-1720
	内田 歯科 医 院	神明 4-18-27	587-6880
高幡	熊井 歯科 医 院	高幡 328 森久保医療モール2F 203	591-1125
	武内 歯科 医 院	高幡 434 グリーンウェイテラス 101	599-7599
	ひのき 歯科 医 院	高幡 1000-7 GT-II 4F	592-5046
	くわはら 歯科 医 院	高幡 1001-3 プレミール高幡 2F	592-9900
	久富 歯科クリニック	高幡 1001-8 久野第二ビル 501	593-5751
	前澤 歯科 医 院	高幡 1004-3 ラ・ヴィ・エゼ 103	593-9590
多摩平	ファミーユ 歯科	多摩平 1-1 ファミーユ京王 4F	587-8211
	田中 歯科 医 院	多摩平 1-2-9	585-4618
	根田 歯科 医 院	多摩平 1-4-2 根田ビル 201	581-0505
	黒沢 歯科 医 院	多摩平 1-6-20	582-9630
	アサヒビル 歯科	多摩平 1-8-12 アサヒビル 1F	581-8211
	ラ・ポルト 歯科診療所	多摩平 2-3-1 ラ・ポルトビル 2F	584-3101
	松原 歯科クリニック	多摩平 2-13-15 サンコースト 1F	586-7266
	さえぐさ 歯科 医 院	多摩平 3-22-18	586-4581
	日野台 歯科診療所	多摩平 5-7-4	581-0345
	森田 歯科 医 院	多摩平 6-3-20	581-3460
	鹿島 歯科 医 院	多摩平 6-10-7	581-3562
	山名 歯科 医 院	多摩平 6-22-2	581-0570
	和光堂 歯科 医 院	多摩平 6-40-2	581-1758
豊田	内山 歯 科 室	多摩平 7-20-9	586-1182
	須田ビル 歯科	豊田 3-39-22	581-0447
西平山	清水 歯科 医 院	西平山 1-26-17	581-6480
日野	斎藤 歯科 医 院	日野 389-1 滝瀬ビル 2F	586-2101
日野台	土橋 歯科 医 院	日野台 4-14-7 ハイッ日野台 1F-B	583-1166
	加藤 歯科 医 院	日野台 5-16-15	581-8148
日野本町	高品 歯科 医 院	日野本町 1-12-13 高品クリニック 2F	587-6480
	雨宮 歯科 医 院	日野本町 2-20-13	584-3741
	藤本 歯科 医 院	日野本町 3-6-16	581-3573
	仁後 歯科 医 院	日野本町 3-11-5 IMビル 3F	584-8335
平山	石原 歯 科	平山 2-41-3	592-6838
	ゆうき 歯科 医 院	平山 4-2-1 小林ビル 1F	593-5622
万願寺	みねぎし 歯科	万願寺 2-33-6	585-0570
	佐藤 歯科 医 院	万願寺 4-30-1	583-4182
三沢	村上 歯科 医 院	三沢 1-5-11	593-0394
	三沢町久富 歯科クリニック	三沢 4-1-5	594-0334
南平	史 歯 科 医 院	南平 3-16-4 ニュートリノビル 1F	593-7949
	佐藤 歯科クリニック	南平 6-14-27 南平下山ビル 1F	594-4599
	ゆう 歯科クリニック	南平 7-6-83	593-3700
	がもう 歯科 医 院	南平 7-21-11	592-1618
百草	久木元 歯科クリニック	百草 194 第三双洋ビル 2F	592-8240
	桜井 歯 科	百草 999 百草団地 2-8-1-202	592-7258

＜資料3 歯周疾患検診 年齢別「対象者」「受診者」「受診率」＞

歯周疾患検診 年度別「対象者」「受診者」「受診率」

	H23			H24			H25			H26		
	対象者	受診者数	受診率	構成比	対象者	受診者数	受診率	構成比	対象者	受診者数	受診率	構成比
30歳	2,347	144	6.14%	14.4%	2,282	171	7.49%	14.8%	2,309	179	7.75%	17.0%
40歳	3,097	214	6.91%	21.4%	3,244	269	8.29%	23.2%	3,140	192	6.11%	18.2%
50歳	1,940	157	8.09%	15.7%	2,150	196	9.12%	16.9%	2,231	171	7.66%	16.2%
60歳	2,362	201	8.51%	20.1%	2,138	200	9.35%	17.3%	2,026	209	10.32%	19.8%
70歳	2,227	284	12.75%	28.4%	2,367	321	13.56%	27.7%	2,234	305	13.65%	28.9%
合計	11,973	1,000	8.35%		12,181	1,157	9.50%		11,940	1,056	8.84%	
									12,120	1,136	9.37%	



<資料4 再勧奨はがきについて>

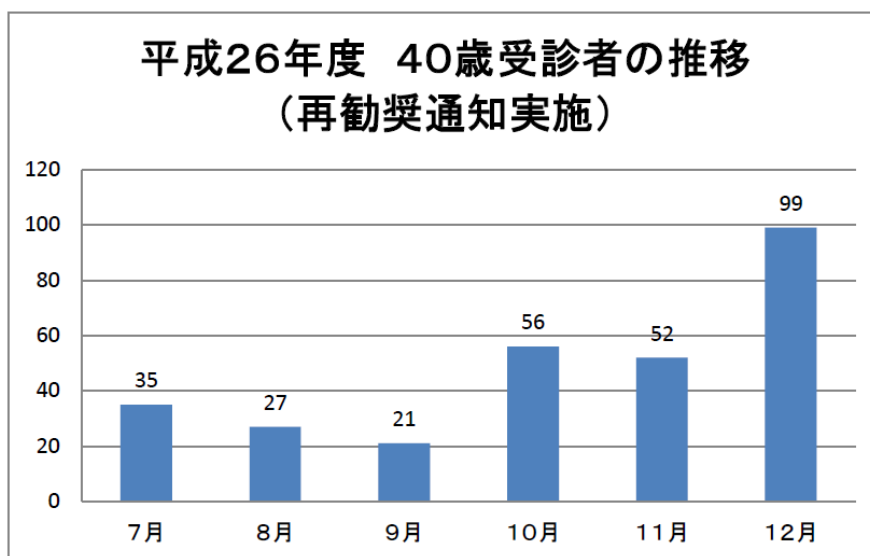
再勧奨はがきについて

対象：40歳（9月時点での受けた方を除く）

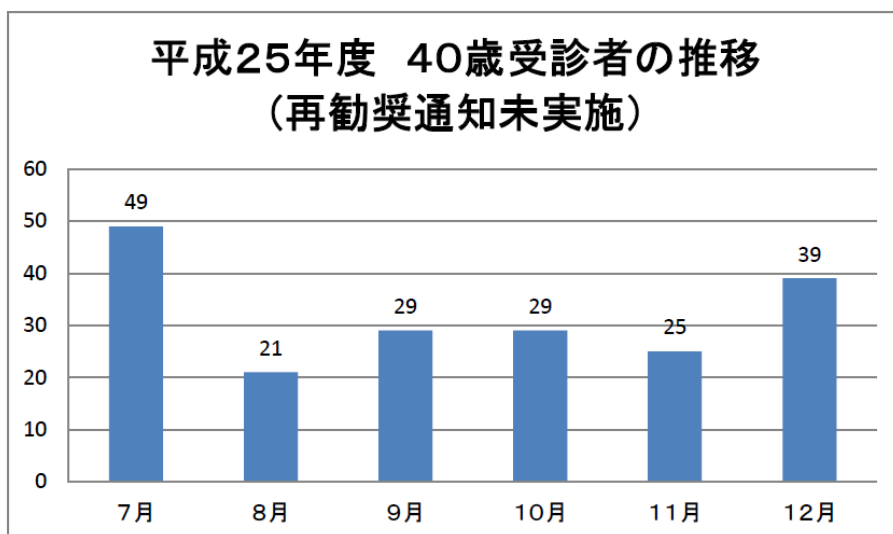
発送時期：10月

対象者：3071名

7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
35	27	21	56	52	99	290名



7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
49	21	29	29	25	39	192名



<資料5 かかりつけ歯科医の定義>

歯科医による支援の定着（プロフェッショナルケア）

かかりつけ歯科医とは

定期健診や予防処置を行うだけでなく、
①個々の状況にあった歯口清掃法や食生活に関するアドバイスを行い、②口腔内の気になることなどについて相談に乗り、
③歯科保健に関する新たな知識や好ましい生活習慣の獲得や定着を支援し、④子育て支援、食育、介護、在宅医療等について専門的な立場で関わる歯科医師

いい歯東京(31ページより)

<資料6 妊婦のかかりつけ歯科医>

※ 日野市歯科意識調査アンケート

問 7 あなたは、かかりつけの歯科医を決めていますか？（1つに○）

（n = 1291）

問 7-2 どのような時にかかりつけの歯科医に行きますか？（1つに○）

（n = 1281）

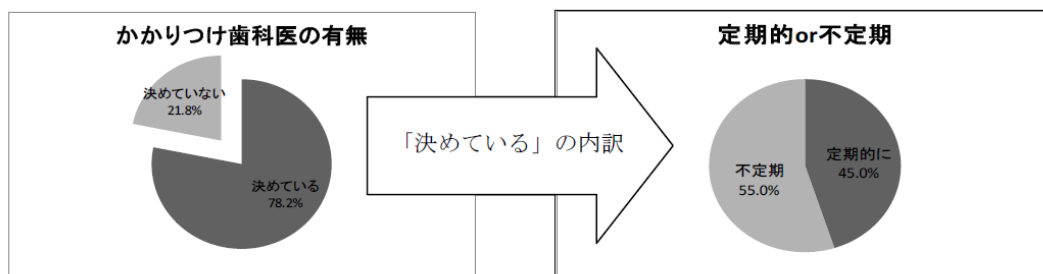
「かかりつけ歯科医を決めている」が8割を占めています。

さらに、「決めている」のうち「定期的に行く」が4割5分を占めています。

決めている	1009
決めていない	282

定期的	450
不定期	549

未回答 10



※平成25年度 妊婦歯科健診問診アンケート

あなたは、かかりつけの歯科医を決めていますか（平成25年度妊婦）

（n = 136 ※平成25年妊娠届出の受付・母子健康手帳交付 1,520名）

どのような時にかかりつけの歯科医に行きますか（平成25年度妊婦）

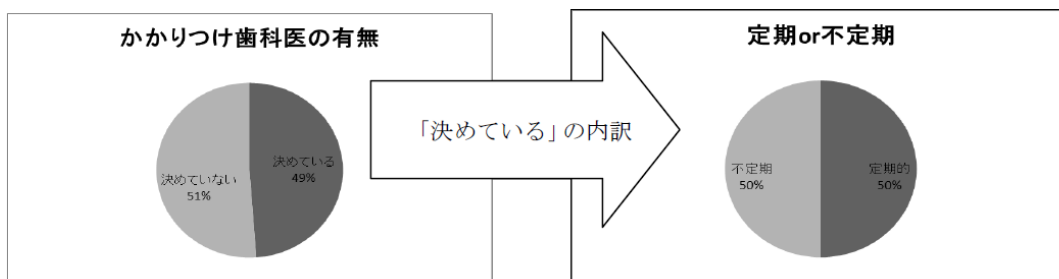
（n = 66）

「かかりつけ歯科医を決めている」が約5割を占めています。

さらに、「決めている」のうち「定期的に行く」が約5割を占めています。

決めている	66
決めていない	69

定期的	33
不定期	33



<資料7 かかりつけ歯科医決定別補助用具の使用と口腔状況の満足度>

日野市歯科意識調査アンケート

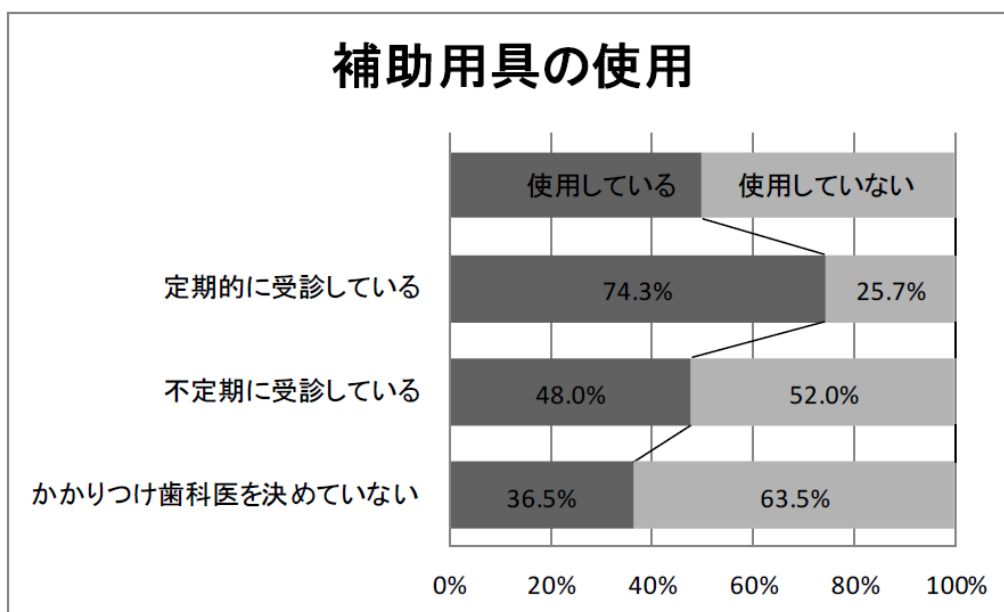
追加資料 1 - 1

問5 かかりつけ歯科医決定別補助用具の使用

かかりつけ歯科医を決めている者は決めている者に比べ、デンタルフロスや歯間ブラシ等の補助用具を使用している者が多くなっています。

かかりつけ歯科医を決めている者のなかで定期的に受診している者と不定期に受診している者に分類し比較すると、定期的に受診している者の方が不定期に受診している者より2割5分多くなっています。

	使用している	使用していない
定期的に受診している	330	114
不定期に受診している	258	280
かかりつけ歯科医を決めていない	103	179



＜資料７ かかりつけ歯科医決定別補助用具の使用と口腔状況の満足度＞

日野市歯科意識調査アンケート

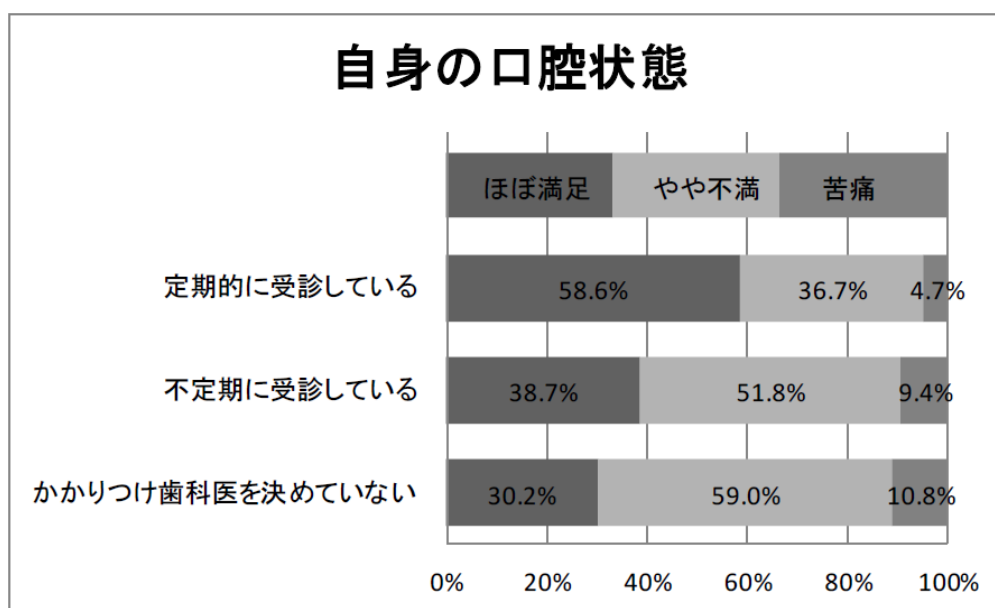
追加資料１－２

問 18 かかりつけ歯科医決定別口腔状態についてどう感じているか

かかり歯科医を決めている者の方は決めていない者に比べ、口腔状態について「満足している」者が多くなっています。

かかりつけ歯科医を決めている者のなかで定期的に受診している者と不定期に受診している者に分類し比較すると、定期的に受診している者の方が不定期に受診している者より２割多くなっています。

	ほぼ満足	やや不満	苦痛
定期的に受診している	249	156	20
不定期に受診している	210	281	51
かかりつけ歯科医を決めていない	84	164	30



みんな元気に! 健康メモ⑤

■11/8は何の日?

正解は「いい歯の日」。薬局の店頭には虫歯や歯周病を予防するための商品が多く並びます。この機会に、お口のお手入れ方法を見直してみませんか? 歯ブラシの毛先が開くとプラーク(歯垢)の除去率が低下し、歯肉を傷つけることがあります。1カ月に1本を目安に取り換えると良いでしょう。また、歯と歯の間の広さによって、デンタルフロスや歯間ブラシを使い分けましょう。正しい使い方や適切な種類、サイズがあります。かかりつけの歯科医院でアドバイスをもらう事が大切です。

東京都8020運動推進特別事業



お口のケアが 全身をまもる

歯周病と糖尿病の不思議な関係



編集



社団法人東京都歯科医師会

発行



東京都福祉保健局

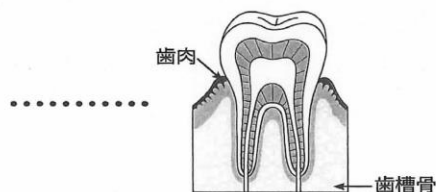
放置すると歯を失う感染症

歯周病ってどんな病気？

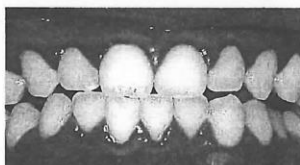
歯周病とは、細菌感染によっておこる歯周組織（歯の周りの組織）の病気です。歯肉の出血や腫れを特徴とする歯肉炎と、歯を支えている歯槽骨が破壊される歯周炎とに分けられます。

歯周ポケット（歯と歯肉の深い隙間）にデンタルプラーク（歯垢）がたまり、プラーク中の細菌が歯周組織を攻撃します。歯周組織は、炎症・免疫によって防戦しますが、このとき、私たちの細胞は、サイトカインを分泌します。この成分が過剰に分泌されると、自らの組織を破壊する現象がおこり、歯肉炎さらに歯周炎に発展して歯槽骨が吸収され、ついには歯が抜けてしまいます。これが歯周病です。

健康な状態



歯肉炎



重度歯周炎



写真／東京歯科大学歯衛生学講座

成人の約8割が歯周病！

出典：「平成2005年度 厚生労働省歯科疾患実態調査」より

お口のケアが全身をまもる

歯周病と全身との関わり

歯周病は、糖尿病だけでなく、心血管系疾患、呼吸器感染症、早産・低体重児出産、骨粗鬆症など、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。

最近では、メタボリックシンドロームとの関連性も指摘されています。したがって、20～30歳代の若い世代でも油断せずに口腔ケアが必要です。

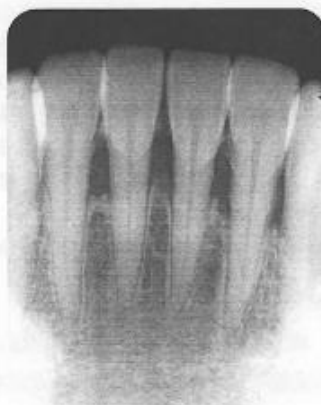


私たちが都民の皆様の健康を支援していきます

たばこと歯周病

喫煙による健康影響は様々ですが、お口の健康にも影響を及ぼしています。喫煙は唾液の分泌を抑制するため、唾液による自浄作用が減り、お口の中が不潔になりやすく、歯周病の原因となるプラーク（歯垢）や歯石が付きやすくなります。

また、たばこに含まれるタールが歯の表面に付着することにより、プラークがととも付きやすくなります。その結果、歯周ポケットが深くなり歯周病が進んでしまいます。



（写真提供 三上直一郎）

さらに、たばこに含まれるニコチンは歯ぐきの血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。そのために、歯ぐきに酸素や栄養が行きわたらず、歯ぐきの抵抗力が弱まり、歯周病を進行させます。

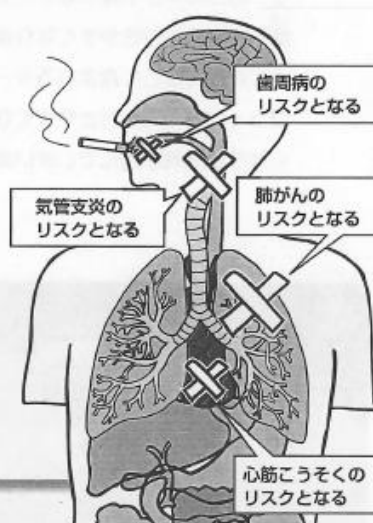
たばこを吸う人は、吸わない人と比べて、歯周病の症状である口臭に対する関心度が大変低いといわれています。そして、気がついた時には重度の歯周病になっていることが多いのです。

このようなことから、喫煙者はたばこを吸わない人より高い確率で歯周病にかかりやすく、歯を失う確率も高くなります。また、歯周病の治療を行っても予後が良くないといわれています。

たばこの健康に対する影響

● 喫煙による健康影響を知っておこう。

たばこは古くからの嗜好品ですが、東京都の健康推進プラン21にもあるように、喫煙によって肺がんをはじめとする多くのがん、心臓病、気管支炎、歯周病等多くの疾患や未熟児、早・流産等妊娠に関連した異常等のリスクが高くなるという疫学調査の結果が報告されています。また、未成年者に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合に比べ、これらの疾患のリスクがより高くなります。さらに、周囲の喫煙者の副流煙による受動喫煙も、肺がん、心臓病、呼吸器疾患等のリスクを増大させています。このために、たばこの健康影響に関する都民の認識を一層向上させ、すべての人々に知ってもらうことを目指すこととなっています。今回は特に、たばこと歯周病の関係を取り上げました。

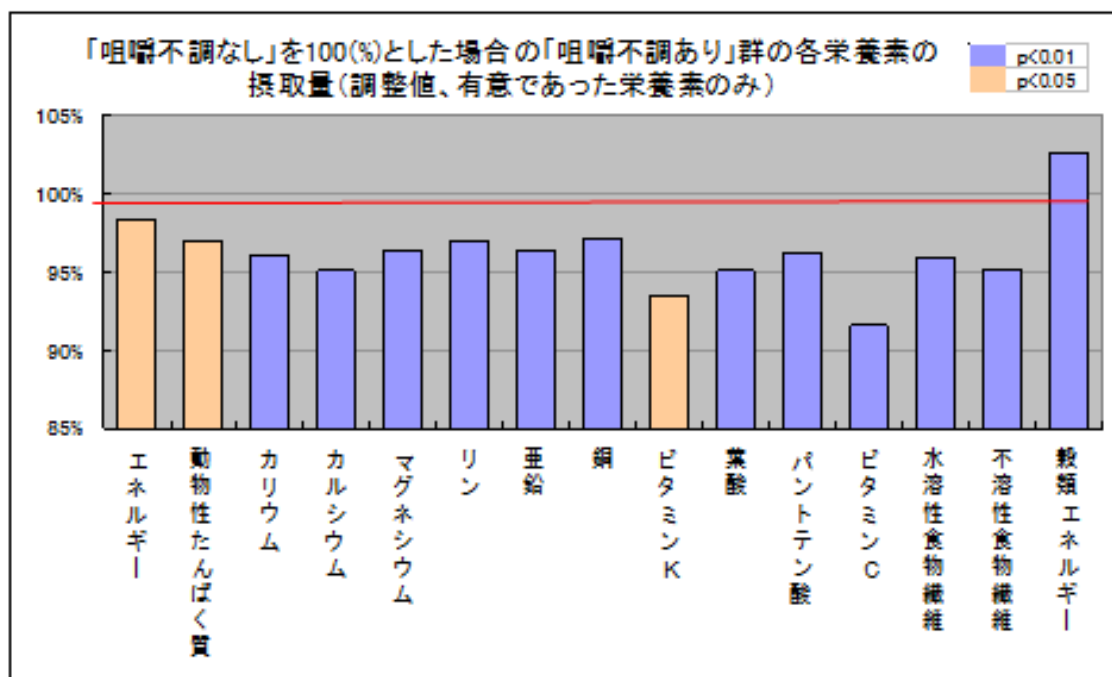


東京都健康推進プラン21とは、健康な長寿の実現に向けて、都民が主体的に取り組む健康づくり活動を総合的に推進するための指針として、東京都が平成13年10月に策定したものです。

【取組6 喫煙による健康への影響を減らす】の個別目標は次のようになっています。

指 標		現 状	方 向
健康影響を知っている人の割合	肺がん	91.3%	すべての人に知ってもらう
	気管支炎	49.6%	
	妊婦への影響（未熟児など）	47.5%	
	ぜんそく	38.8%	
	心臓病	27.9%	
	脳卒中	17.5%	
	胃潰瘍	14.2%	
未成年者の喫煙率	歯周病（歯槽膿漏など）	11.0%	なくす
	中学校2年生 男子	6.5%	
	女子	1.8%	
禁煙支援プログラムが提供されている区市町村の割合		29.0%	増やす

咀嚼力と栄養摂取バランスは関連



<資料 1 1 お口の健康診査検診票>

日 野 市 歯 周 疾 患 検 診 票

〔太枠内の 1 ～ 4 は、全て受診者本人が記入してください。〕

整理番号	No.
------	-----

氏 名	ふりがな	男 女	住 所	日野市	電 話	— —
	生 年 月 日					

〔該当するものに○をつけ、()内には必要な事項を記入してください。〕

1. 歯や口の状態についてどのように感じていますか。

a. ほぼ満足している
b. やや不満だが、日常生活は特に困らない
c. 不自由や苦痛を感じている

※ b または c の方、次のような症状がありますか。

1) 歯が痛んだりしめたりする 2) 歯ぐきから血が出る
3) 歯ぐきが腫れる 4) 口臭がある
5) 食べ物が歯と歯の間にはさまる
6) 嘔む・味わう・飲み込む・話すことに不自由がある
7) 歯の形や色や歯並びなどの外観が気になる
8) 入れ歯が合わない
9) その他()

2. あなたは、かかりつけ歯科医を決めていますか。

a. 決めている b. 決めていない
※ a とお答えいただいた方に伺います。
その歯科医院ではむし歯・歯周病の治療や入れ歯の作製・修理などのほかに次のような診査等を受けていますか。
受けている場合は、該当するものに○をつけてください。(複数可)

a. 定期健診 b. 歯石除去・歯面清掃
c. 歯みがき指導 d. その他()

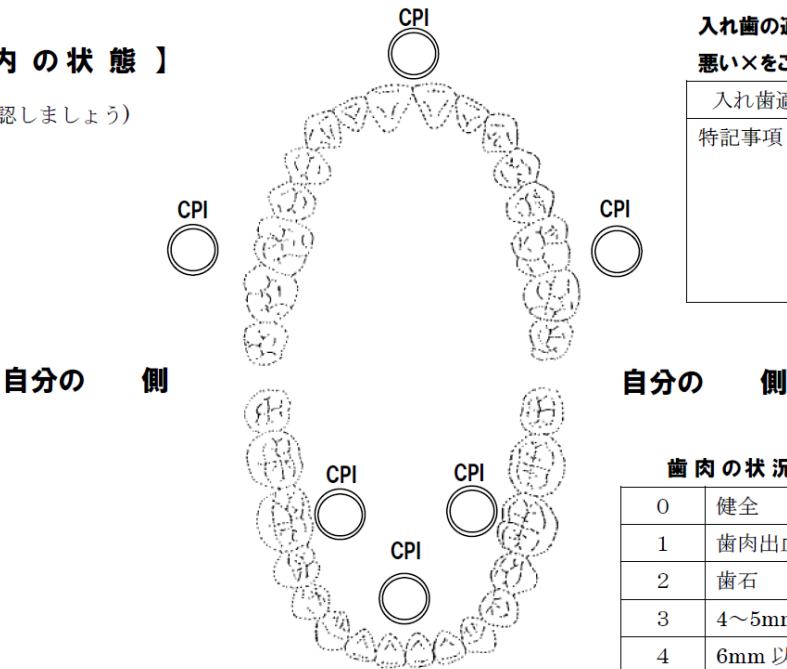
3. 全身的な病気はありますか。

a. 心臓病 b. 腎臓病 c. 高血圧症 d. 肝臓病 e. 糖尿病
f. 骨粗しょう症 g. その他()

4. タバコを吸いますか。 a. いいえ b. はい (1 日 本)

【口 腔 内 の 状 態】

(手鏡で確認しましょう)



入れ歯の適合良い○、
悪い×をご記入ください。

入れ歯適合	
特記事項	

歯 肉 の 状 況 (CPI 値)※

0	健全
1	歯肉出血
2	歯石
3	4～5mm のポケット
4	6mm 以上のポケット
×	診査対象外

※ ○の中のコード

6 個中最大値が C P I 最大値

【 検 診 結 果 】

1 健全歯数 (/) 本	2 未処置歯数(C) 本	3 処置歯数 (O) 本	4 現在歯数 (1+2+3) 本	5 要補綴歯数 (△) 本	6 欠損補綴歯数 (⊕) 本	
歯肉の状況	☐ 健康 ☐ 歯肉炎 ☐ 歯周炎(歯槽膿漏) ☐ 精密検査が必要		検診年月日	年	月	日
	C P I 最大値 ()		医療機関名	歯科医師名		