

歯科保健調査企画連携協議会で出された意見

- ・小さい頃からの意識づけ、親（家族）の意識を高めることが大事。
嗜好飲料とむし歯の関係を伝える。
受診行動に結びつける工夫が必要。
- ・妊娠期への働きかけを強化したい。
- ・歯科健診の場を増やすなど、歯の健康を意識する機会を増やす。
- ・事業所でも歯科保健の関心が高まるといい。
- ・歯科健診を受けている人は健康寿命が3～4年延びる。



妊娠をきっかけに
歯や口の健康に
関心が持てるといいな。

定期健診を
受けている人は
健康寿命が延びるよ。

小さい頃からの
歯みがき習慣が
大事だよな!

自分の歯が無くなって
歯のありがたさが
わかったよ。

一生自分の歯でおいしく食べて、
食べることを楽しめるといいな。

8020



8020 が達成できたのは
かかりつけ歯科医の
おかげです。



第2次 佐渡市 歯科保健計画

概要版



おいしく食べて あふれる笑顔 けんこう 噛めば噛むほど 健口家族

歯や口の健康は、こころと体の健康を支える大きな柱であり、いきいきとした健やかな人生を送るために欠くことのできないものです。歯や口を大切にすることは、おいしく食べるためだけでなく、全身の病気も予防します。また、その人らしい笑顔や豊かな表情をつくり、良好なコミュニケーションを育むことにもつながります。

佐渡市は少子高齢化が急速に進んでいます。歳をとっても、食事をおいしく楽しんで食べるために、子どもの頃からよく噛んで食べることや、歯や口の健康管理を習慣づけることが大切です。

家族、職場、地域の中で歯や口への意識を高めて、口腔内の健康管理を推進することで、子どもたちにも歯や口を大切にすることの意識が芽生え、適切な行動が取れるようになります。

佐渡市全体で歯や口を大切に、^{けんこう}健口で豊かな人生が送れるように、みんなで力を合わせて健康づくりに取り組みます。



目標に向けて「取り組むこと」



育ち盛り世代 おおむね 0～18歳

目標 親子でむし歯を予防する

◎食べたら磨く歯みがき習慣を身につける

- 市民**
- ・乳幼児期までは、親子で歯みがきをします。
 - ・小学4年生まで仕上げみがきをします。
 - ・食べたらみがく習慣をつけます。
 - ・歯科健診や歯みがき指導を受けます。
 - ・歯や口の中をよくみる習慣をつけます。
- 行政**
- ・歯科保健指導を実施します。
 - ・歯科専門職などによる歯科健康教育を実施します。
 - ・歯科健診後の受診勧奨で歯科医院の診療日などを周知し、受診しやすい環境を整えます。
 - ・妊婦歯科健診を周知します。
- 関係機関**
- ・健康推進員が園や小学校で紙芝居やエプロンシアターで歯みがきの大切さを周知します。
 - ・産科外来で歯科健診のPRチラシを掲示します。
 - ・歯科医院で正しい歯みがきの方法を指導します。

◎むし歯にならない食習慣を身につける

- 市民**
- ・保護者や祖父母が育児教室や地域の茶の間などに参加し、正しい知識や情報を得ます。
 - ・食育教室に参加します。
- 行政**
- ・親子料理教室を開催します。
 - ・食育と歯科保健を合わせた教室を実施します。
 - ・幼児健診などでむし歯にならない食生活の指導を行います。
- 関係機関**
- ・健康推進員が親子料理教室を開催します。
 - ・また、おやつのとりに方について啓発します。
 - ・歯科医師会が歯の健康フェアで歯の大切さを啓発します。



働き盛り世代 おおむね 19～64歳

目標 歯や口の健康を意識した生活を送る

◎適切な歯科健診を受けやすい環境づくりに取り組む

- 市民**
- ・歯や口の健康に関する情報を積極的に取り入れます。
 - ・歯や口の健康に関心を持って定期的に健診を受けます。
 - ・外出時は歯ブラシを持参します。
- 行政**
- ・歯科健診のPRをします。
 - ・成人歯科健診を受ける機会を増やします。
 - ・歯周疾患検診を推進します。
 - ・地区の健康教室の機会に歯や口の話しを行います。
 - ・定期健診の重要性を周知します。
- 関係機関**
- ・歯の健康フェアで歯科医師会が健診の重要性を広めます。
 - ・職場で歯の衛生週間などに歯科健診などのポスターを掲示します。
 - ・事業所でも歯みがきを行います。
 - ・事業所や歯科医師会と連携を図り、歯科医院で歯科健診のPRチラシを掲示します。
 - ・歯科医院で歯周疾患検診後、定期健診を勧めます。



活躍盛り世代 65歳以上

目標 いつまでもおいしく楽しく食べて健康を保つ

◎定期的な歯科健診を受けやすい環境づくりに取り組む

- 市民**
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期健診や適切な受診をします。
 - ・成人歯科健診などを受け、自分の口の中の状態を把握します。
- 行政**
- ・定期歯科健診の重要性について普及啓発します。
 - ・成人歯科健診を拡充します。
 - ・在宅歯科健診を普及啓発します。
- 関係機関**
- ・健歯科医院の情報（開業日・時間）を周知します。
 - ・在宅歯科医療連携室で在宅歯科診療を推進します。

◎^{けんこう}健口が健康維持につながることを周知する

- 市民**
- ・歯みがきや入れ歯の手入れ、お口の体操を習慣にして、良く噛み、良く話すことを実践します。
 - ・歯や口の健康に関心を持ち、健康相談や歯科健康教育に参加します。
- 行政**
- ・高齢者の歯や口の状況を把握し指導します。
- 関係機関**
- ・歯科医や歯科専門職が健康教育・健康相談を行い、歯や口の健康の大切さや歯の定期健診の重要性について普及啓発します。
 - ・歯科医師会が歯の健康フェアで8020表彰を行い、歯や口の健康についての意識を高めます。
 - ・健康推進員が地域の集まりや老人会などで、歯や口の健康講話、お口の体操などをします。



介護を要する方・障がいをもつ方

目標 歯や口の健康は全身の健康につながることを意識した生活を送る

◎歯科治療や健診が受けられる環境づくりに取り組む

- 市民**
- ・歯みがきをします。
 - ・定期的に歯科健診を受けます。
 - ・口腔ケア教室に参加します。
- 行政**
- ・訪問歯科健診、訪問歯科診療を周知します。
- 関係機関**
- ・介護施設で口腔ケア教室の開催、歯みがきやお口の体操など、歯科保健指導を行います。
 - ・在宅サービスのスタッフは口腔ケアや歯みがきを一緒に行い、正しい歯みがきの方法を伝えます。
 - ・関係機関で連携して、ケアプランに口腔ケアなどの口腔機能向上プログラムを取り入れます。
 - ・歯科医師会で定期健診の重要性を伝え、受診困難者には訪問歯科健診、訪問歯科診療について周知します。
 - ・特別支援学校では、学校歯科健診と参観日を同時に行うなど、保護者に歯みがき指導を行います。

