

第3次歯科保健基本計画における中間評価と目標値

		指標項目	基準値	中間値	目標値 (R5)	(H30) 中間 評価	(R5) 最終 評価	出典資料
胎 妊 児 期 及 び	1	口の健康と喫煙の関係について知っている者の増加	H23	H29	75.0%	a		妊婦歯科健診質問票
			50.3%	57.0%				
	2	妊娠中の喫煙をなくす	H23	H29	0.0%	a		母子健康記録票
			5.5%	3.4%				
	3	妊娠中に歯科健診・指導を受ける者の増加	H23	H29	75.0%	a		妊婦歯科健康診査
			55.2%	63.8%				
乳 幼 児 期	4	1歳6か月児でのむし歯のない者の増加	H23	H29	100%	a		1歳6か月児歯科健康診査
			96.6%	97.7%				
	5	3歳児でのむし歯のない者の増加	H23	H29	90.0%	a		3歳児歯科健康診査
			76.3%	79.4%				
	6	3歳児での不正咬合等が認められる者の減少	H23	H29	10.0%	c		3歳児歯科健康診査
			23.5%	27.8%				
	7	3歳までに2回以上フッ化物塗布を受けたことがある者の増加	H23	H29	70.0%	b		3歳児歯科健康診査
			40.9%	42.5%				
8	フッ化物洗口を実施する認可保育園・幼稚園の増加	H23	H29	60.0%	a		フッ化物洗口事業	
		46.2%	48.4%					
学童期	9	小学校でのむし歯や歯肉炎予防のための健康教室実施校の増加（区役所実施）	H23	H29	92校	b		地域保健事業報告
			29校	24校				
中・高生期	10	12歳児でのむし歯のない者の増加（1人あたりむし歯本数の減少）	H23	H29	0.7本未満	a		熊本県歯科保健状況調査
			1.29本	0.81本				
	11	中学生における歯肉に炎症所見を有する者の減少	H23	H29	20.0%	a		熊本県歯科保健状況調査
			28.9%	24.3%				
	12	高校生における歯肉に炎症所見を有する者の減少	H23	H29	20.0%	a		熊本県歯科保健状況調査
			21.7%	19.9%				
成人期	13	20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の減少	H22	H29	25.0%	c		成人歯科健診
			38.0%	58.6%				
	14	40歳代における進行した歯周炎を有する者の減少	H22	H30	25.0%	c		成人歯科健診
			35.4%	65.1%				
	15	40歳の未処置歯を有する者の減少	H22	H30	10.0%	c		成人歯科健診
			43.8%	58.4%				
	16	40歳で喪失歯のない者の増加	H22	H30	75.0%	c		成人歯科健診
			68.5%	57.8%				
	17	60歳代における進行した歯周炎を有する者の減少	H22	H30	45.0%	c		成人歯科健診
			53.7%	65.6%				
	18	60歳の未処置歯を有する者の減少	H22	H30	10.0%	c		成人歯科健診
			15.8%	44.1%				
19	60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の増加	H23	H30	80.0%	a		健康くまもと21市民アンケート調査	
		63.9%	76.1%					
高齡期	23	80歳で20歯以上の自分の歯を有する者（8020達成）の増加	H23	H30	65.0%	a		健康くまもと21市民アンケート調査
			38.3%	62.0%				
	24	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の増加	H24	H30	100%	a		高齢者利用施設アンケート調査
			78.9%	92.2%				
守づ く る く と 口 の 支 え の 環 境 ・ 健 康	25	障がい児（者）の種別毎の受入歯科医療施設の増加	H23	H30	増加	b		熊本県障がい者支援課による調査
			65施設	64施設				
	26	障がい児（者）入所施設での定期的な歯科検診実施率の増加	H24	H30	100%	b		障がい児（者）利用施設アンケート調査
			88.9%	88.9%				
	27	8020推進員の育成数の増加（累計）	H24	H29	1,000人	a		8020推進員の育成事業
638人	912人							

（中間評価） a: 10%以上の改善又は目標達成 b: 変わらない（-10%以上から10%未満）
c: 10%以上の悪化 d: 評価困難

次期歯科口腔保健の推進に関する基本的事項指標(案) 資料2

「1. 口腔の健康の保持・増進に関する健康格差の縮小」に関する数値目標案（まとめ）

指標案	告示	直近値	数値目標案
(1) 3歳児で4本以上のう蝕のない者の割合の増加	○	96.5%	100%
(2) 12歳児でう蝕のない者の割合が90%以上の都道府県数の増加	○	0都道府県	25都道府県
(3) 40歳以上における自分の歯が19歯以下の者の割合の減少	○	22.7%	5%

「2. 歯科疾患の予防」に関する数値目標案（まとめ）

指標案	告示	直近値	数値目標案
<う蝕>			
(4) 20歳以上における未処置歯を有する者の割合の減少	○	33.6%	20%
(5) 30歳以上における未処置の根面う蝕を有する者の割合の減少	○	—	5%
① 3歳児でう蝕のない者の割合の増加	—	88.2%	95%
② 12歳児でう蝕のない者の割合の増加	—	70.6%	95%
③ 60歳以上における未処置の根面う蝕を有する者の割合の減少	—	—	10%
<歯周病>			
(6) 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	○	19.8%	10%
(7) 20歳代～30歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少	○	24.5%	15%
(8) 40歳以上における進行した歯周炎を有する者の割合の減少	○	56.2%	40%
④ 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	—	21.1%	10%
⑤ 40歳代における進行した歯周炎を有する者の割合の減少	—	44.7%	25%
⑥ 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	—	62.0%	45%
<歯数>			
(9) 80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	○	51.2%	85%
⑦ 60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	—	74.4%	95%

「3. 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上」に関する数値目標案（まとめ）

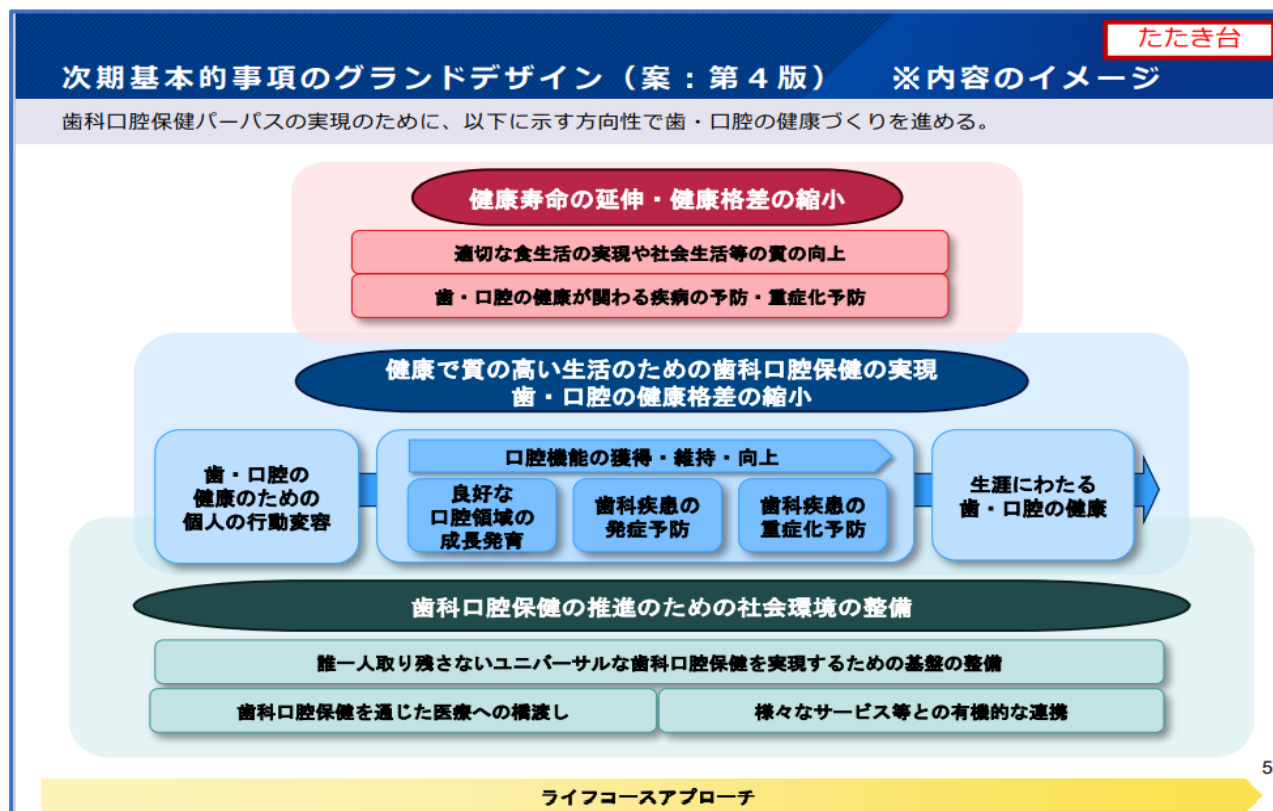
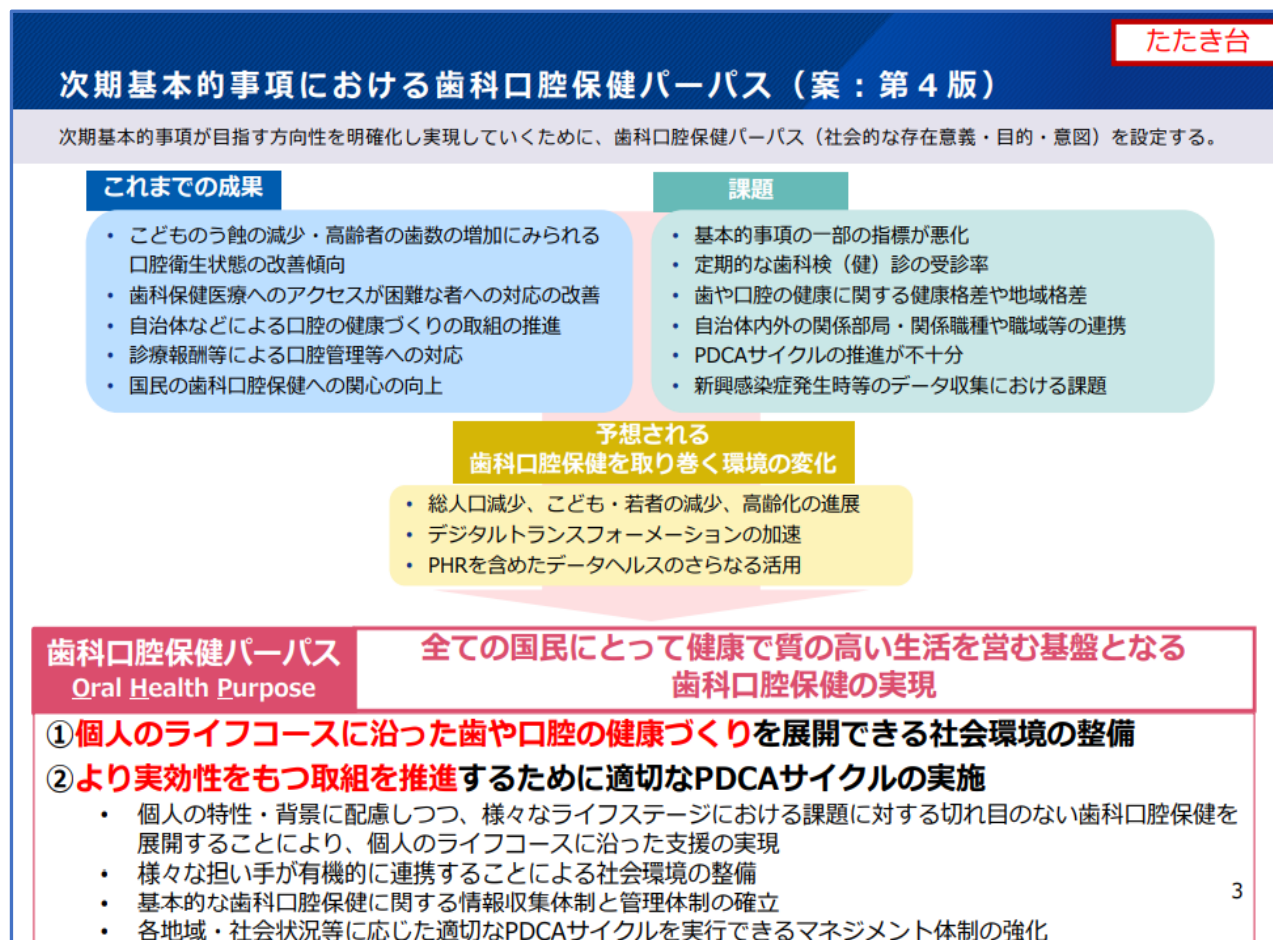
指標案	告示	直近値	数値目標案
(10) 50歳以上における咀嚼良好者の割合の増加	○	70.9%	80%
⑧ 60歳代における咀嚼良好者の割合の増加	—	71.5%	80%
⑨ 80歳での咀嚼良好者の割合の増加	—	54.9%	70%

「４．定期的に歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な者に対する歯科口腔保健」に関する数値目標案（まとめ）

指標案	告示	直近値	数値目標案
(11) 障害者（児）が利用する施設での１年間に１度以上の歯科検診の実施率の増加	○	77.9%	90%
(12) 要介護高齢者が利用する施設での１年間に１度以上の歯科検診の実施率の増加	○	33.4%	50%

「５．歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備」に関する数値目標案（まとめ）①

指標案	告示	直近値	数値目標案
＜地方自治体の歯科口腔保健施策への取組状況＞			
(13) 歯科口腔保健の推進に関する条例を制定している保健所設置市・特別区の割合の増加	○	34.3%	60%
(14) 歯科口腔保健に関する事業の効果検証を実施している市町村の割合の増加	○	28.7%	100%
⑩市町村支援を実施している都道府県数の増加	—	87.5%(35/40)	47都道府県
⑪歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（歯科口腔保健計画を含む）を策定している市町村の割合の増加	—	87.2%	100%
＜歯科健診＞			
(15) 過去１年間に歯科検（健）診を受診した者の割合の増加	○	52.9%	95%
(16) 歯科健診を独自に実施している市町村の割合の増加	○	45.6%	100%
＜歯科疾患の予防の取組＞			
(17) 15歳未満でフッ化物応用の経験がある者の増加	○	66.7%	80%
⑫乳幼児期におけるフッ化物塗布に関する事業を実施している市町村の割合の増加	—	67.0%	80%
⑬学齢期におけるフッ化物洗口に関する事業を実施している市町村の割合の増加	—	49.7%	60%
⑭歯周病に関する事業を実施している都道府県数の増加	—	80%(32/40)	47都道府県



歯科口腔保健の推進に関する基本的事項
(骨子案)

資料 4

- 人生100年時代に本格的に突入する中で、国民誰もが、より長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性はより高まってきている。全身の健康と口腔の健康の関連性¹についても指摘されていることや、生涯にわたる歯・口腔の健康が社会生活の質の向上に寄与することも踏まえると、口腔の健康を保つことが不可欠である。このため、歯・口腔の健康づくりの取組をさらに強化していくことが求められる。
- 平成24(2012)年の歯科口腔保健の推進に関する基本的事項²(以下「現行の基本的事項」という)の策定以降、自治体などにおける歯科口腔保健の更なる推進により、こどものう蝕の減少・高齢者の歯数の増加等の口腔衛生状態や歯科保健医療へのアクセスが困難な者への定期的な歯科検診の実施状況等が改善³している。
- 一方で、依然として歯科疾患の罹患状況の地域格差等の課題が指摘されている。すべての国民に歯・口腔の健康を保つための行動が十分に浸透していない可能性があることから、歯・口腔の健康が全身の健康に関係すること等を含め、歯科口腔保健の重要性に関する基本的な理解を深めるような取組を更に進める必要がある。
- しかしながら、歯・口腔の健康に対する理解があっても経済的な要因等により十分な歯科保健行動をとることができず、口腔状態の悪化につながることもある。
- このため、誰一人取り残さない歯科口腔保健を実現するための基盤の整備に取り組む必要がある。
- また、自治体における歯科口腔保健の推進にあたっては、
 - ・ 内外の関係部局や職域等との連携
 - ・ PDCAサイクルに基づく歯科口腔保健施策の推進が不十分であること
 等の課題が指摘されている。
- 加えて、今後は、
 - ・ 総人口が減少する中、子ども・若者の減少による高齢化の進展
 - ・ 様々な分野におけるデジタルトランスフォーメーションの加速
 - ・ PHRを含めたデータヘルスのさらなる活用
 といった変化が予想され、歯科口腔保健領域でもこのような環境の変化に着実に対応していくことが求められる。
- 以上を踏まえ、次期の歯科口腔保健の推進に関する基本的事項(以下「次期基本的事項」という。)では、「全ての国民にとって健康で質の高い生活を営む基盤となる歯科口腔保健の実現」を「歯科口腔保健パーパス⁴」とし、

¹ 口腔衛生状態と誤嚥性肺炎や歯周疾患と糖尿病等の基礎疾患等の関係性が指摘されている。

² 歯科口腔保健の推進に関する基本的事項(平成24年厚生労働省告示第438号)

³ 歯科口腔保健の推進に関する基本的事項最終報告書(令和4年10月11日)

⁴ 歯科口腔保健の社会的な存在意義・目的・意図を指す。

- ① 個人のライフコース⁵に沿った歯や口腔の健康づくりを展開できる社会環境の整備
- ② より実効性をもつ取組を推進するために適切なPDCAサイクルの実施に取り組む。

○ 具体的には、

- ・ 個人の特性・背景に配慮しつつ、様々なライフステージにおける課題に対する切れ目のない歯科口腔保健を展開することにより、個人のライフコースに沿った支援の実現
- ・ 様々な担い手が有機的に連携することによる社会環境の整備
- ・ 基本的な歯科口腔保健に関する情報収集体制と管理体制の確立
- ・ 各地域・社会状況等に応じた適切なPDCAサイクルを実行できるマネジメント体制の強化等を進めていく。

＜歯科口腔保健の推進のための基本的な方向＞

1 口腔の健康の保持・増進に関する健康格差の縮小

- 歯・口腔の健康が関わる疾病の予防・重症化予防を達成することによって、適切な食生活の実現や社会生活等の質の向上に寄与するとともに、健康寿命の延伸や健康格差の縮小の観点も踏まえつつ、「歯科口腔保健パーパス」に沿った歯科口腔保健の推進を図る。
- 口腔の健康の保持・増進が、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ことから、歯科口腔保健に関する施策の推進を通じて、口腔の健康の保持・増進に関する健康格差の縮小を実現するとともに、国民保健の向上を図る。
- 地域格差や経済格差が歯・口腔の健康格差に影響することから、歯科口腔保健に関する国民の基本的な理解を深めるためのヘルスコミュニケーションに取り組む。
- 口腔の健康の保持・増進は、国民が主体的に取り組むべき課題であるが、国民一人一人が行う取組に加え、家庭、保育所・幼稚園等、学校、職場や医療保険者、地域、医療機関、障害者施設、介護保険施設等を含めた社会全体としてもその取組を支援し、口腔の健康の保持・増進に関する健康格差の縮小を実現する。
- そのための取組を適切かつ効果的に行うために、各年代のライフステージ⁶ごとの特性等を踏まえつつ、個人の特性や各地域による社会環境等の要素にも配慮し、生涯を通じ切れ目なく「ライフコース」に沿った歯科口腔保健に関する施策を展開する。

2 健康で質の高い生活のための歯科口腔保健の実現

- 次の観点を踏まえつつ、歯科口腔保健を推進し、生涯にわたる歯・口腔の健康を獲得する。
 - ・ 歯・口腔の健康のために必要な個人の行動変容の促進、ヘルスコミュニケーションの活用
 - ・ 器質的要素としての「良好な口腔領域の発育成長、う蝕や歯周病等の歯科疾患の発症予防・重症化予防」への取組と、機能的要素としての「口腔機能の獲得・維持・向上の達成」への取組の実施

⁵ WHO 文章（「第 74 会世界保健総会 決議・決定」）においても、歯・口腔の健康の重要性とライフコースに応じた介入の重要性が指摘されている。

⁶ 現行の基本的事項においては、ライフステージは、「乳幼児期学齢期」、「妊産婦である期間を含む成人期」、「高齢期」に分けられている。

3 歯科口腔保健の推進のための社会環境の整備

- 次の観点を踏まえつつ、歯科口腔保健・医療・福祉等が包括的に個人をサポートする社会環境の整備が必要である。
 - 誰一人取り残さないユニバーサル⁷な歯科口腔保健を実現するための基盤の整備
 - 歯科健診・歯科保健指導を行うことにより歯科治療が必要な者（未受診者）を歯科医療機関の受診につなげる、また必要に応じて歯科から医科への紹介を行うなど、歯科口腔保健を通じた医療（医科歯科連携も含む。）へのスムーズな橋わたし
 - 国や地方自治体における歯科口腔保健に関わる母子、児童、労働、高齢者等の様々な関係部局（保健、医療、介護、福祉、教育委員会等）や医療保険者、その他関係者間の有機的な連携

＜歯科口腔保健を推進するための目標、計画に関する事項＞

1 目標・計画の設定及び評価の考え方

- 全国的な目標を設定し、広く関係者に対してその目標を周知するとともに、継続的に指標の推移等の調査及び分析を行い、その結果に関する情報を国民や関係者に還元することにより、関係者をはじめ広く国民一般の歯科口腔保健の推進に対する意識の向上及び自主的な取組を支援するものとする。
- 指標の設定に当たっては、国は、歯科口腔保健に関わる多くの関係者が共通の認識として持つ科学的根拠に基づいた、継続的に実態把握が可能であり、かつ、具体的な目標を設定することを原則とする。
- 歯科口腔保健の推進に関するロジックモデルにもとづき、アウトカム指標だけではなく、インプット・ストラクチャー指標やアウトプット指標についても設定する。
- 指標は、計画期間における諸活動の達成状況の評価を目的として設定すべきこと、評価を行う時点で実際に到達したかどうか確認できるものが望ましいことから、具体的指標については、計画開始後のおおむね9年間（令和14（2032）年度まで）を目途として設定することとする。
- 次期基本的事項の計画期間は、令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までの12年間とする。
- 計画開始後6年（令和11（2029）年）を目途に全ての目標について中間評価を行うとともに、計画開始後10年（令和15（2033）年）を目途に最終評価を行うことにより、目標を達成するための諸活動の成果を適切に評価し、その後の歯科口腔保健の推進の取組に反映する。なお、中間評価及び最終評価の際に用いる比較値については、令和6（2024）年までの最新値とする。

⁷ WHO 文書等でも、全ての人々が保健医療を享受できることを保証する必要性が示されている。なお、ユニバーサル・ヘルス・カバレッジとは、「すべての人々が基礎的な保健医療サービスを、必要なときに、負担可能な費用で享受できる状態」であり、ユニバーサルな歯科口腔保健の達成に向けた取り組みが必要とされている。

- 具体的目標の設定に当たっては、基本的には公的統計をデータソースとして用いる。

2 歯科口腔保健を推進するための目標

(1) 口腔の健康の保持・増進に関する健康格差の縮小に関する目標

- 口腔の健康の保持・増進に関する健康格差の縮小は、生活習慣の改善や社会環境の整備によって我が国全体として実現されるべき最終的な目標である。
- ポピュレーションアプローチを主体に取り組みつつ、ハイリスクアプローチも併用することで、口腔の健康格差の縮小を目指す。
- 全ての口腔の健康格差の要素を包括的かつ総合的に示す単一の指標の策定は困難であるため、口腔の健康格差を示しうる複数の指標を策定する。

(2) 歯科疾患の予防における目標

- ライフコースを通じて歯科口腔保健の推進に取り組む観点から、一定の年齢幅を対象とした年齢調整を取り入れた指標とする。

(3) 生活の質の向上に向けた口腔機能の維持・向上における目標

- 乳幼児期及び学齢期については、口腔・顎・顔面の成長発育等に関する知識の普及啓発、口腔機能の獲得に影響を及ぼす習癖等の除去、食育に係る歯科保健指導等を推進する。
- 成人期及び高齢期については、ライフコースを通じた口腔機能の維持・向上に取り組む観点から、一定の年齢幅を対象とした年齢調整を取り入れた指標とする。

(4) 定期的に歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な者に対する歯科口腔保健における目標

- 定期的に歯科検診又は歯科医療を受けることが困難な障害者・障害児、要介護高齢者等について、定期的（１年に１回以上）な歯科検診・歯科医療の受診に関する目標を設定し、その実現を図る。
- 在宅等で生活又は療養する者に対する歯科口腔保健を推進するための取組を推進する。

(5) 歯科口腔保健を推進するために必要な社会環境の整備における目標

- 歯科口腔保健の推進体制の整備に向けた目標を設定し、その実現を図るため、歯科検（健）診の勧奨及び実施体制の整備、PDCAサイクルに沿った歯科口腔保健に関する事業実施の推進、その他歯科口腔保健を推進するためのストラクチャー指標を設定する。

<都道府県及び市町村の歯科口腔保健の基本的事項の策定に関する事項>

- 都道府県及び市町村における歯科口腔保健の基本的事項の策定にあたっては、人口動態、医療・介護等の各分野の統計やデータベース等の地域住民に関する各種データを活用し、国が定めた基本的事項を参考にしつつ、独自に必要な課題を選択し、その到達すべき目標を設定するとともに、定期的に分析・評価を行う。
- 都道府県は、管下の市町村の歯科口腔保健の状況の差を把握し、地域間の歯・口腔の健康格差の縮小に向けた目標を設定し、歯科口腔保健の推進に努めること。
- 都道府県は、管下の市町村や医療保険者、民間企業、教育機関、団体等の関係者の連携強化のための中心的役割を担う。また、各種データの活用や分析を積極的に行うとともに、技術

的な助言を行う等の、歯科口腔保健の推進に関する市町村の支援を行う。

- 市町村は、地域の状況に応じ必要な歯科口腔保健サービスの提供に努める。

＜歯科口腔保健を担う人材の確保・育成に関する事項＞

- 歯科口腔保健をより推進するため、国や自治体において、歯科専門職や歯科口腔保健を担当する職員の確保に努める。歯科専門職は、地域の公衆衛生を担う観点から、歯科口腔保健のみならず、他領域や他領域等との連携をマネジメントする能力を育成する。
- これらの人材の資質向上を図るため、最新の科学的知見に基づく研修の充実を図る。
- 歯科口腔保健に関して、国民に対する正しい知識の普及啓発、科学的根拠に基づいた課題の抽出、施策立案及び PDCA サイクルに沿った事業の実施等に携わる人材を育成する。

＜調査及び研究に関する基本的な事項＞

- 国及び地方公共団体は、大学、研究機関、学会等と連携し、口腔の状態と全身の健康との関係、歯・口腔の健康格差の縮小、歯科疾患と生活習慣との関係、歯科口腔保健と医療費との関係等についての研究を連携して実施する。
- 国は、歯科口腔保健を推進するための目標・計画を適切に評価するため、その設定期間や、評価の時期を勘案して、原則として4年ごとに歯科疾患実態調査等を実施する。

＜その他歯科口腔保健の推進に関する重要事項＞

- 大規模災害発生時の避難所等における歯科口腔保健活動の重要性が指摘されていることを踏まえ、次期基本的事項では、以下の項目について記載する。
 - ・ 歯科口腔保健に関する正しい知識の普及に関する事項
 - ・ 歯科口腔保健を担う者の連携及び協力に関する事項
 - ・ 大規模災害時の歯科口腔保健活動に関する事項
 - ・ その他

Contents

特集

歯の一生は、
栄養にかかっている。

P2-3 よくかんでおいしく食べよう！

～健康な歯と口でバランスのとれた食事を～

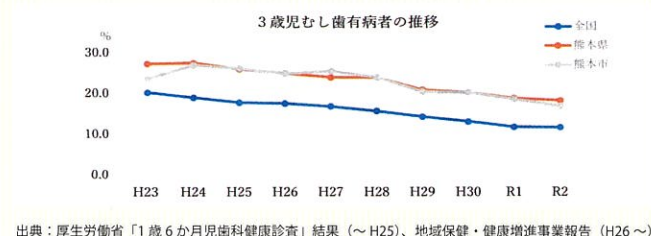
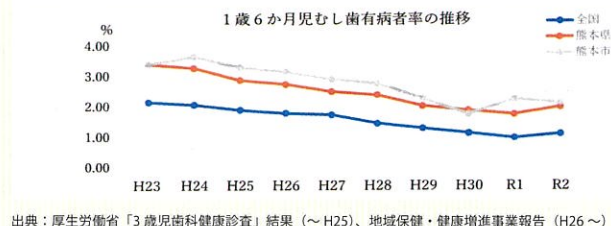
特集：歯の一生は、
栄養にかかっている。

熊本市は、20ある政令指定都市の中で、3歳児でむし歯のある児の割合が最も高く、1歳6か月児のむし歯有病者率も、全国平均より高いことが報告されました。

乳幼児期は、健康な口腔環境を整えるために欠かせない顎の骨の発達が著しい時期です。顎が形成

されることで、歯が安定し、乱杭歯（歯が重なるように生えること）になりにくく、歯並びが安定します。顎の発達には、それを意識した食生活の形成が欠かせません。熊本市の「第3次熊本市歯科保健基本計画」には、栄養士などの食育活動との連携により、歯の生えはじめる時期や咀嚼機能の発達と離乳食を含めた食習慣について情報発信に取り組むことや、公立保育園でのかみ応えがある食材・献立の導入の充実が盛り込まれました。

また、高齢期においては、低栄養を招く原因の1つとなる



「オーラルフレイル」という言葉も耳にするようになりました。その予防においては、成人期からの食生活・栄養面での対策が欠かせません。

歯の健康は、乳幼児から高齢期におけるすべてのライフステージで、生活の質を高めて自分らしく暮らすために重要です。今回は、歯の健康について、食生活や栄養の面からできることをお知らせします。

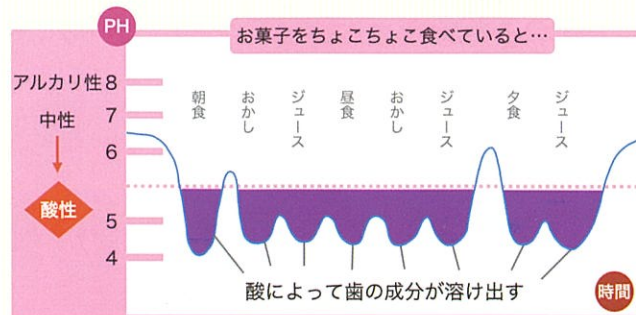


むし歯のメカニズムと予防方法を知ること、むし歯は減らせます。

新大江歯科診療所
ピュアデンタルクリニック
院長
菅鉢 孝治 先生

今回は、食生活におけるむし歯予防法をむし歯の発症を踏まえて話をしていこうと思います。私達は日常生活において、常に食べ物に触れています。その中で食事をするたびに歯を磨く人もいれば、1日2回歯を磨く人もいますが、実は食事ごとに口の中の環境は、常に変化しているのです。人間の口の中は、歯垢によりPH（ペーハー）は、食事をとることで酸性にPHが傾きます。酸性に傾くと歯が溶け出し、むし歯が始まります。しかし、人間には、唾液が流れており、唾液により口の中は、中性に戻される現象が起きます。これを再石灰化と言ひむし歯を抑制します。下に示したのが、食事をした時の口の中の酸性度を示したグラフです。ガラガラと食事を取ったり、間食でお菓子を

取ったりすることで、再石灰化が妨げられむし歯の進行が始まるのです。特に糖度の高い食べ物は、酸性に傾きやすいため注意が必要です。過度な摂取は、控えた方がいいです。また、食後に代用甘味料のキシリトールをとることで唾液の分泌が増え再石灰を促進するので、むし歯予防にポイントになると思いますので、食生活からの予防活動をよろしくお願い致します。



よくかんでおいしく食べよう!

～健康な歯と口でバランスのとれた食事を～

乳幼児期

●よくかんで味わうための基礎づくり

よくかむことは、素材の味をしっかりと味わうことにつながり、生活習慣病を予防する食習慣の基礎をつくります。食べ物をかむ機能は、乳歯の奥歯が生えそろう3歳頃までに発達します。食べる機能に合わせた食事を取り、かむ練習を重ねることで、かむ力が育ちます。

●歯の生え方とかむ機能



上歯の前歯が生える（1歳頃）

食べ物をかじり取って
食べるようになります。



第一乳臼歯（最初の奥歯）が生える（1歳半頃）

奥歯でかめるようになりますが、かむ力は未発達で固いものは食べにくいです。



乳歯が生えそろう（3歳頃）

奥歯での噛み合わせが安定します。よくかんで食べることで、大人の食事に近いものが食べられるようになります。

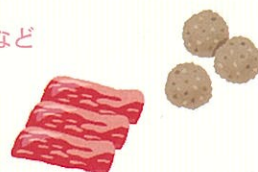
●食べる機能に合わせた食事の工夫

かんだだけで口から出してしまうたり、丸飲みしたり、口の中にためて飲み込まないなどの食べ方がみられることがあります。これは、口腔機能の発達と食形態がマッチしていないためのもので、食形態の調整が必要になります。

【固いもの】

かたまり肉、えび、たこ、いかなど

薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）や
ひき肉を使う、食べやすく刻む、
たたいたりすりつぶす。



【口の中でまとまりにくいもの】

ひき肉、ブロッコリーなど

とろみをつける、ひき肉は
団子にする。



学童期



この時期の食習慣は、将来にわたるむし歯予防や肥満予防にとっても大切です。家族皆で気をつけて取り組みましょう。

●甘いお菓子やジュース類は控えめに

歯のプラーク（歯垢）に含まれるミュータンス菌（むし歯菌）が糖分を餌にして酸を作り出し、むし歯を溶かしてしまうことでむし歯が作られます。糖分の多い食品を摂取するとミュータンス菌が繁殖しやすくなります。

●おやつ（間食）時間を決めて、1日1～2回まで

おやつは、だらだら食わず、時間を決めて短時間（15分ぐらい）で食べるようにしましょう。



●むし歯を作りにくくするおやつの食べ方

- ・飲み物と一緒に食べる（お茶や牛乳等）
- ・よくかんで食べるおやつを選ぶ
- ・食後にうがいや歯磨きをする



規則正しい食事、リズムの習慣づくり



だらだら食べはむし歯になりやすいだけでなく、血糖値が下がりにくくなります。

よくかむ習慣



お口の機能の発達や維持のために、よくかむことが大切です。よくかんで味わうことで、食べすぎを防ぐこともできます。

歯のケア

食後の歯みがきと定期的な歯科検診でむし歯や歯周病を予防しましょう。



成人期

成人期は20代から60代までの長い時期です。健康な歯を守るためには、口腔内のケアだけでなく、肥満や糖尿病予防に繋がる健康的な食習慣を心掛けましょう。



●糖尿病と歯周病は密接な関係

糖尿病患者さんは歯周病やむし歯が悪化することで、歯が抜けやすくなり、歯周病が血糖コントロールを悪化させる原因にもなります。

● さかえ 2022 Vol.62 No.6 : 8-9
編集・発行 (公社) 日本糖尿病協会



●良好な血糖管理は体全体の健康を維持できる

肥満を予防し、日頃から適度な運動習慣と、「主食」、「主菜」、野菜をたっぷり使った「副菜」を揃えたバランスの良い食事を心がけましょう。



●喫煙も歯に悪影響を及ぼします

「中年者の空腹時血糖値と喫煙が歯を24本未満にするリスク調査」より、喫煙者は歯を失うリスクが非喫煙者よりも明らかに高い(約2倍)ことがわかっています。

● Diabetol Int 2022 : 13 (1) : 13 (1) : 244-252



高齢期

●いつまでも楽しく美味しく食べましょう



年齢を重ねると共に歯数が減少し、かむ力が必要な肉や野菜などの摂取が少なくなり、手軽に食べれる穀類や菓子類などの摂取が増えます。また

生活習慣の悪化や意欲の低下が見られ、認知症や低栄養につながります。食べる楽しみを維持するために「かめる歯」を大事に歯がなくても栄養補給できる工夫をしましょう。



●家族と同じ料理を食べる時のポイント

- ①肉や野菜は噛み切れる大きさに小さく切りましょう。
- ②魚は軟らかくほぐしやすいものを選びましょう。
- ③新鮮な旬の野菜で軟らかく食べやすいものを選びましょう。(春：キャベツ 夏：とうがん 秋・冬：白菜、かぶ)
- ④口腔ケアを毎食後に行い、かむ力を維持しましょう。



(公社)熊本県栄養士会からのお知らせ



～令和4年度秋季研修会～

今年の秋季研修会は、「多世代を繋ぐ食の役割を考える」をテーマに、10月15日(土)熊本県医師会館2階大ホールで開催しました。

第1部は、「貧困がもたらす栄養格差～現状をどう向き合うか～」という演題で、新潟県立大学人間共生学部健康栄養学科 教授 村山 伸子先生よりご講演頂きました。「子どもの貧困とは、その地域や社会において『普通』とされる生活を享受することができない状態のこと」であり、世帯収入が低いと子どもの朝食欠食が多く、栄養素の摂取量が少ないということが示されたという内容でとても興味深いお話でした。

第2部は、シンポジウム～熊本の現状とこれから～

①子どもへの関わり (株)はぐみ代表取締役栄養士 野村 順子 氏

②高齢者への関わり 熊本市中央3地域包括支援センター ささえりあ子飼 社会福祉士 田口 善信 氏よりお話を頂きました。

また、3年ぶりに1階ロビーにて熊本県栄養士会賛助会の方々による商品展示を行いました。災害時の備蓄品や栄養補助食品等を紹介して頂きました。又、新しい食器や食具などが展示されました。ご参加頂いたみなさま、ありがとうございました。



熊本栄養ケア・ステーションとは..

(公社)熊本県栄養士会では、「熊本栄養ケア・ステーション」を運営し、本会会員の管理栄養士・栄養士が地域のみなさまや医療機関をはじめ、企業のみなさまに対して栄養・食生活支援を行う、拠点づくりをしています。生活習慣病予防のための指導や疾病の重症化防止、高齢者の食支援など、栄養の課題について困りごとに管理栄養士・栄養士がお手伝いします。お気軽にご連絡ください。

令和5年度定時総会及び研修会のお知らせ

日 時： 令和5年5月27日(土)
14:30～15:30

内 容： 時間栄養学から見てくる栄養の摂り方
～栄養指導にどう生かす?～

講 師： 早稲田大学先進理工学部
電気・情報生命工学科
教授 柴田 重信 氏



編集後記

おいしく食べるために必要な「歯」。各世代ごとに歯の特徴とおいしく食べるための工夫や健康な歯を維持するために必要なことをまとめてみました。いつまでも自分の歯で良かんておいしく食べたいですね。



りんどう Vol.9 2022年12月 発行

発行:公益社団法人 熊本県栄養士会 広報係

〒862-0901 熊本県熊本市東区東町4丁目11番1号(公財)熊本県総合保健センター3階

TEL:096-368-3526(月～金:9時～17時)・FAX:096-368-4619 Mail: info@kuma-eiyoushikai.com



熊本県栄養士会のホームページはこちら

ヘルシーメニュー(主食、主菜、副菜、汁、デザート別)や、高齢者向けのフレイル予防レシピ(食材別)、野菜あとい皿のレシピを掲載中!ぜひご覧ください!

(参考)厚生労働省「新しい生活様式」における栄養食生活のポイント

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/common/pdf/lplus1to01/reference.pdf>

消費者庁「新しい生活様式」の実践例を踏まえた新しい日常に向けて知っておいていただきたい事項

https://www.caago.jp/policies/policy/consumer_policy/information/notice/guideline_001.html

栄養士会の
公式LINE
QRコード

LINE



テーマ 守ろう 未来の宝

「始めよう フッ化物健口」 ～むし歯ゼロをめざして～

熊本市は、子どものむし歯が多く、政令指定都市の中で最下位となっており、子どものむし歯対策が課題となっています。本研修会では、日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会委員長を務め、健康格差とその原因や解消方法の研究を中心に口腔衛生分野でご活躍されている相田先生を講師にお招きし、「なぜ、今フッ化物なのか！」子どもをむし歯から守るために必要な知識や方法等についてご講演いただきます。ぜひ、ご視聴ください。

よく噛んで栄養を摂取するには、歯を丈夫に育てることが大切です。食べる機能を維持することは、子どもの体を作り、健康に寄与します！

開催日時 令和 5 年 **2/16** (木) 13:30 - 15:30

参加方法 Teams (ウェビナー)

※ 開催日までに申込者へ研修会受講のための URL をメール送信します。

内 容 報告：熊本市の取組

講演：「フッ化物を応用したむし歯予防」

(講師) 東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科
健康推進歯学分野教授 相田 潤 氏



申込方法 2月13日(月)までに専用フォーム(二次元コード)からお申込みください。FAX でも受け付けます。



問合せ先 熊本市健康づくり推進課(口腔保健支援センター)

電話：096-361-2145 Fax：096-366-1173

FAX 送信先:健康づくり推進課宛 【FAX】096-366-1173 (申込日 月 日)

氏名	所属先	職種	日中の連絡先
URL 送信先メールアドレス			