

水戸市歯科口腔保健推進計画 (第3次)

水 戸 市

はじめに



歯と口腔の健康は、全身の健康を保つために欠かせないものであり、食べる喜びや話す楽しみなど、豊かな人生を送るための基盤となるものです。

本市では、2019（令和元）年6月に策定した「水戸市歯科保健計画（第2次）」に基づき、市民が生涯にわたり歯と口腔の健康を維持できるよう、乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくりに取り組んでまいりました。

このたび、第2次計画期間の終了に伴い、これまでの計画の取組を評価、検証した上で課題を整理し、目標設定やその達成に向けた施策の見直しを行い、新たな視点も取り入れながら、歯と口腔の健康づくり施策の指針となる「水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）」を策定しました。

本計画では、目指す姿の「よい歯でつくる健康都市みと～からだの健康は歯と口の健康から～」の実現に向け、「歯科疾患の予防」と「口腔機能の獲得及び維持・向上」の基本方針のもと、関係団体等との緊密な連携を図りながら、オーラルフレイル予防をはじめ、様々な取組を積極的に推進してまいりますので、より一層の御理解と御協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定に当たり、アンケート調査において貴重な御意見をお寄せいただきました市民の皆様をはじめ、それぞれの専門的な知見や経験から活発に御審議をいただきました水戸市健康づくり推進協議会の委員の皆様、関係団体の皆様に、心から感謝申し上げます。

2024（令和6）年8月

水戸市長 高橋 靖

目次

第1章 計画策定の基本的事項

1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置付け	2
3 計画の期間	2

第2章 水戸市の現況と課題

1 歯科口腔保健を取り巻く状況	3
2 関係団体ヒアリングの結果	11
3 水戸市の課題	12

第3章 計画の基本的方向

1 目指す姿	14
2 基本方針	15
3 施策の体系	16
4 重点的に取り組む事項	17

第4章 施策の展開

基本方針1 歯科疾患の予防

基本施策1 健全な歯と口腔の育成 乳幼児期	18
基本施策2 健全な歯と口腔の育成 学齢期から青年期	21
基本施策3 健全な歯と口腔の維持 成人期から壮年期	24
基本施策4 歯の喪失防止 中年期から高齢期	28
基本施策5 妊産婦の歯科疾患の予防	31

基本方針2 口腔機能の獲得及び維持・向上

基本施策1 適切な口腔機能の獲得 幼児期から青年期	32
基本施策2 口腔機能の維持及び回復 成人期から高齢期	34

第5章 推進体制と進行管理

1 推進体制	38
2 進行管理	39

付属資料

第2次計画の目標指標の達成状況	42
水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）策定に係る経過の概要	44
水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）策定審議体制	45
水戸市健康づくり推進協議会委員名簿	48

水戸市健康づくり推進協議会条例	49
水戸市歯科口腔保健推進計画庁内検討委員会設置要項	51
用語解説	52
アンケート調査の概要と結果	54

第1章 計画策定の基本的事項

1 計画策定の趣旨

人生100年時代を迎え、高齢化の進行や生活習慣の変化など、社会環境が大きく変化する中で、歯と口腔の健康が、生活の質の向上に寄与するとともに、全身の健康との関連があることから、歯と口腔の健康づくりを強化していくことが重要です。

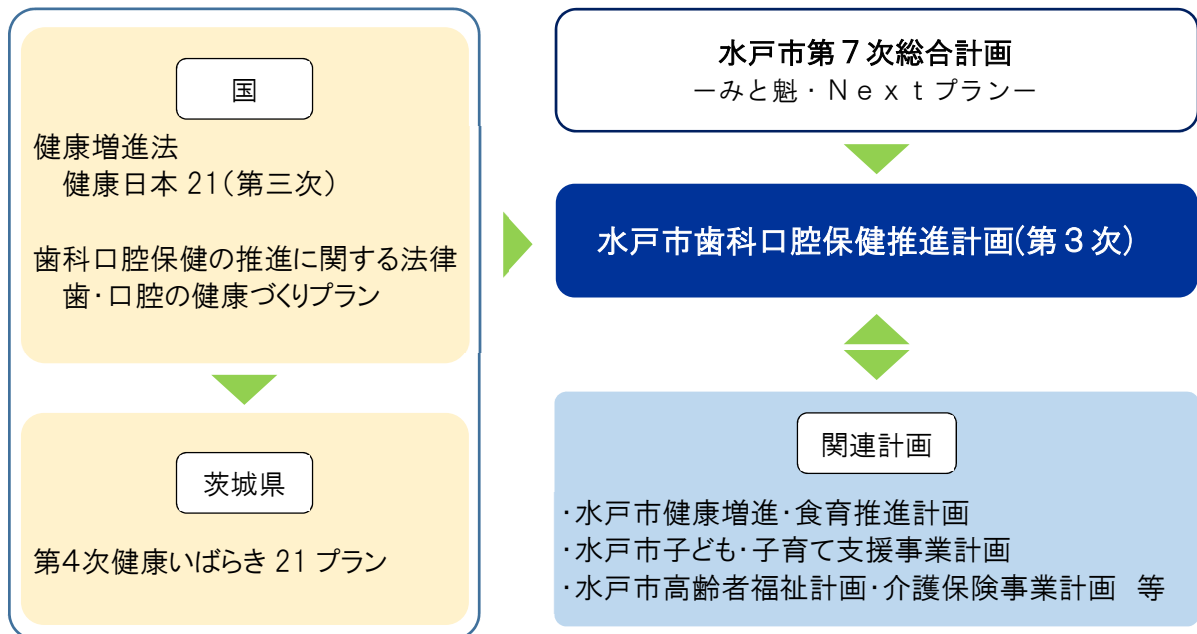
国においては、2024（令和6）年度から開始される「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（第2次）（歯・口腔の健康づくりプラン）」において、全ての国民にとって健康で質の高い生活を営む基盤となる、生涯を通じた歯科口腔保健を実現することを目的に、個人のライフコースに沿った歯と口腔の健康づくりを展開することとしており、県においても、第4次健康いばらき21プランを策定したところです。

本市においては、2014（平成26）年度に、県内市町村では唯一、単独の歯科保健計画となる水戸市歯科保健計画を策定しました。第3次計画となる本計画から健康における口腔保健の重要性を踏まえ、水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）と名称を変更することとしました。

本計画は、国、県の動向や、市民の意向、SDGsの理念等を踏まえるとともに、水戸市第7次総合計画一みと魁・Nextプランや関連計画との整合を図りながら、生涯にわたる歯と口腔の健康を目指し策定するものです。

2

計画の位置付け



【SDGsとの関連について】

本計画は、SDGsの視点を踏まえ、市民一人一人が自らの健康状態を把握し、健康づくりに取り組むことに対して支援するため、様々な施策を講じるものです。

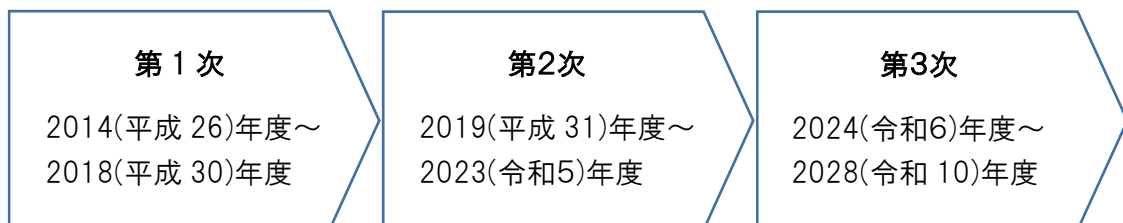


3

計画の期間

2024(令和6)年度から2028(令和10)年度までの5年間とします。

※社会情勢の変化等を踏まえ、必要に応じて見直しを行うこととします。



第2章 水戸市の現況と課題

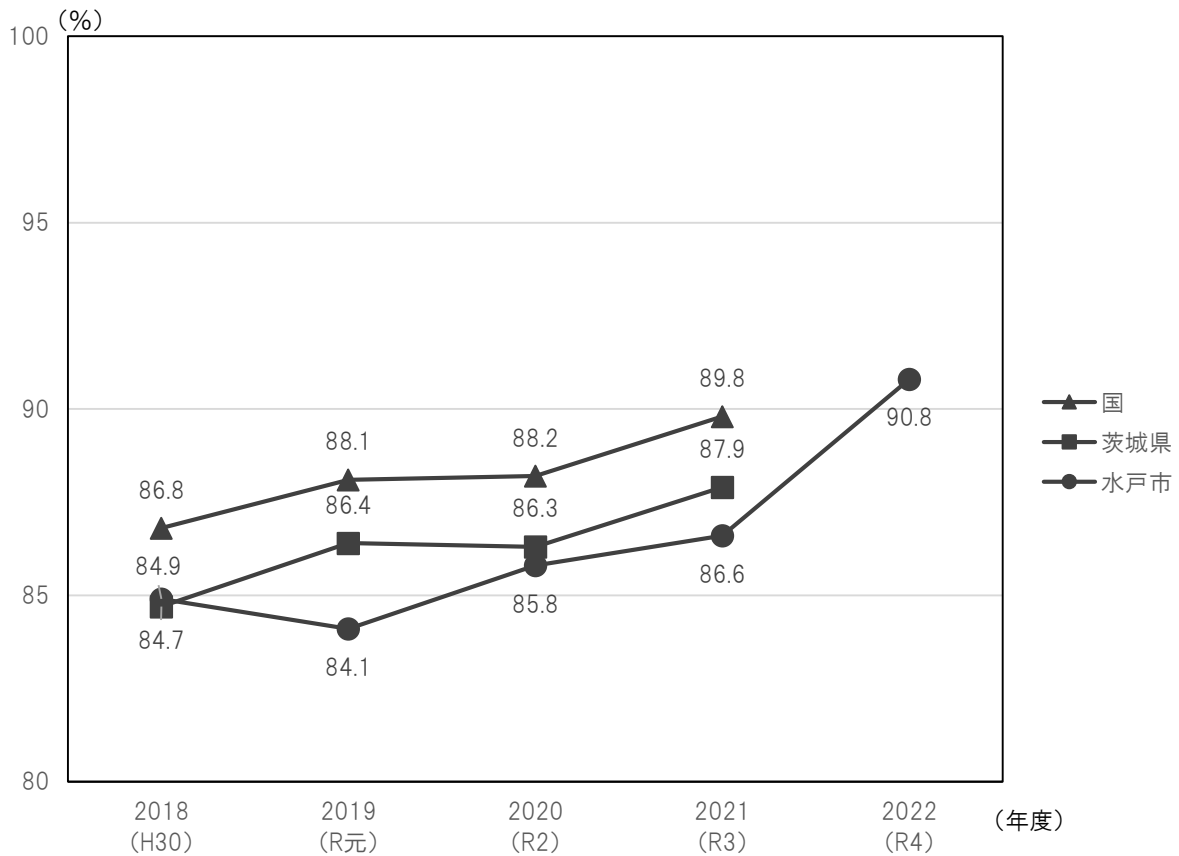
1 歯科口腔保健を取り巻く状況

(1) 乳幼児期(0～6歳)

① むし歯の状況

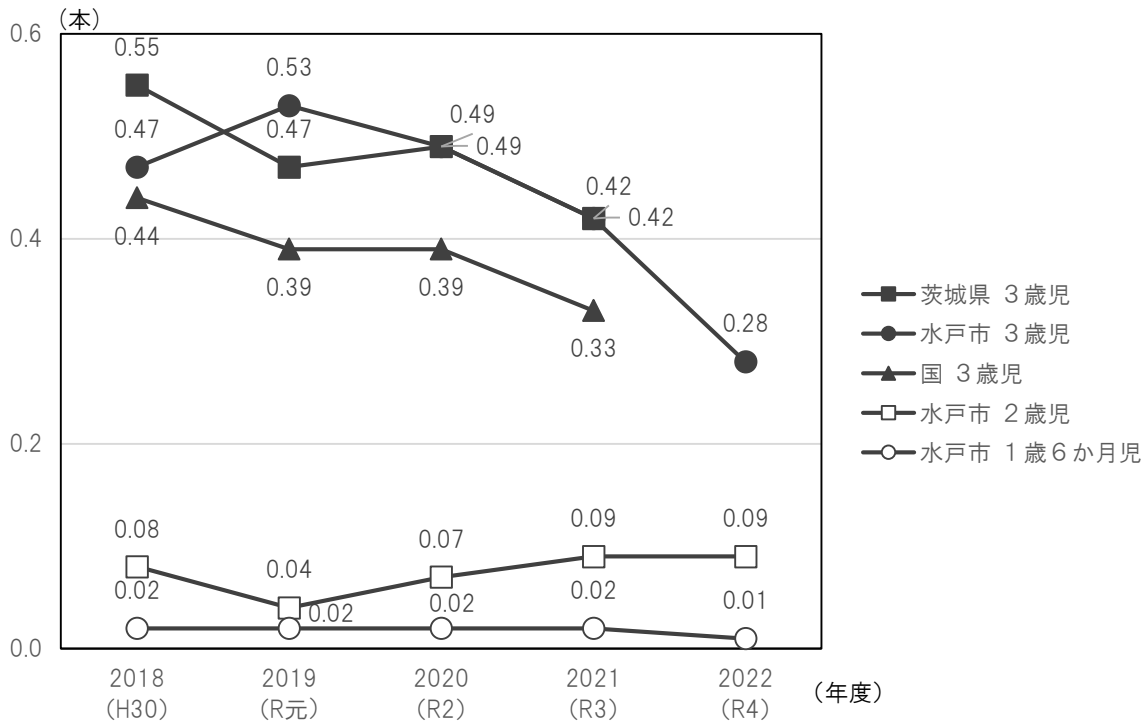
むし歯のない3歳児の割合は、国・県と比べて低い状況ですが、改善の傾向にあります。

図1 むし歯のない3歳児の割合の推移



(出典：地域保健・健康増進事業報告、厚生労働省/歯科健康診査結果、水戸市)

図2 1人平均むし歯数の推移(1歳6か月児・2歳児・3歳児)

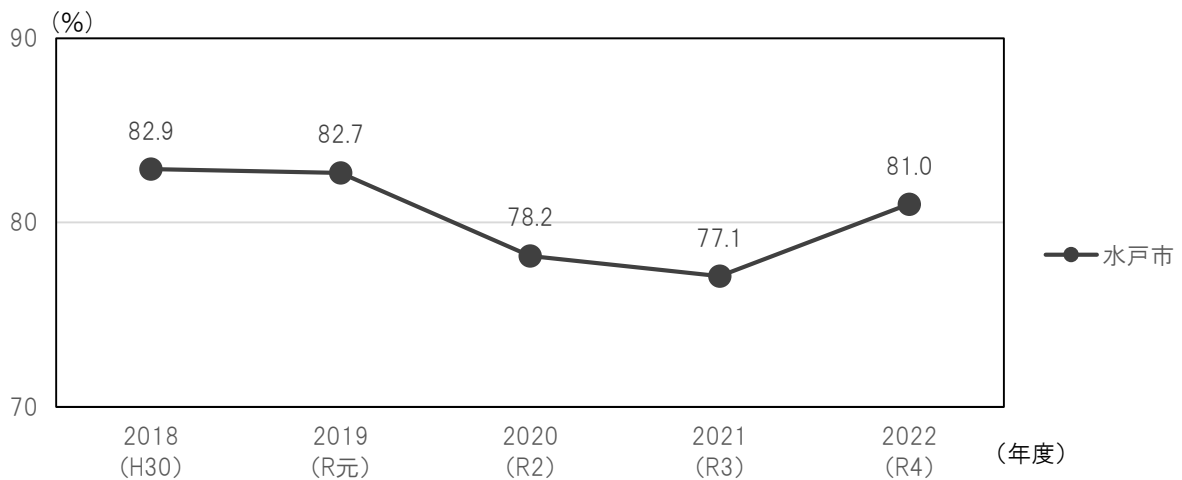


(出典：地域保健・健康増進事業報告、厚生労働省/歯科健康診査結果、水戸市)

② フッ化物塗布

3歳までにフッ化物塗布を受けた経験のある幼児の割合は、80%前後で推移しています。

図3 3歳までにフッ化物塗布を受けた経験のある幼児の割合

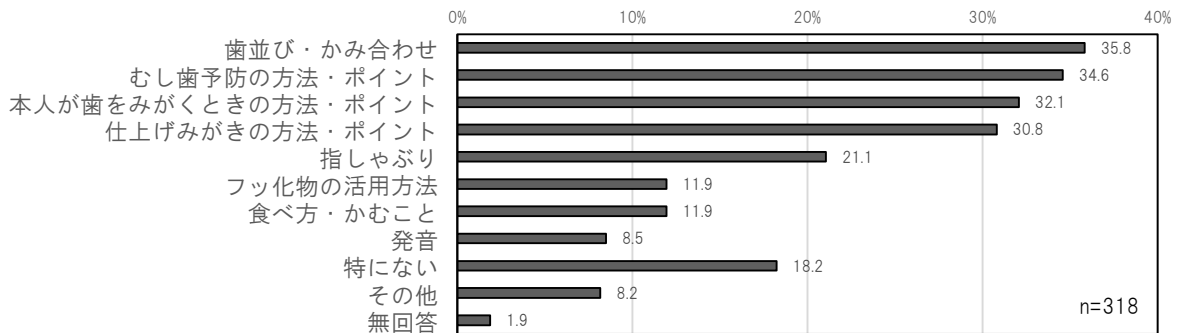


(出典: 3歳児健康診査問診票、水戸市)

③ 歯や口腔について気になること

3歳児の保護者に実施したアンケートにおいて、「歯並び・かみ合わせ」と回答した者の割合が35.8%と最も高く、次いで「むし歯予防の方法・ポイント」が34.6%、「本人が歯をみがくときの方法・ポイント」が32.1%となっています。

図4 こどもの歯や口腔について気になっていることの割合（複数回答）

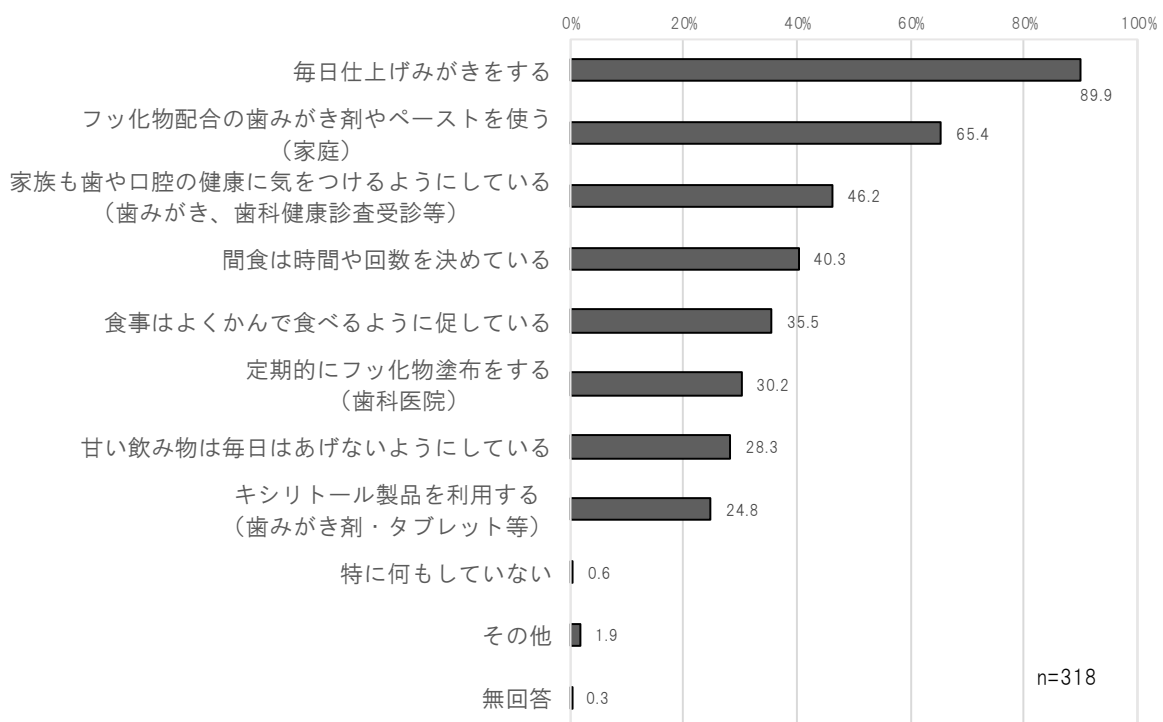


(出典：令和5年度歯科保健に関するアンケート調査、水戸市)

④ 歯や口腔の健康のために行っていること

3歳児保護者に実施したアンケートにおいて、「毎日仕上げみがきをする」と回答した者の割合が89.9%と最も高く、次いで「フッ化物配合の歯みがき剤やペーストを使う（家庭）」が65.4%、「家族も歯や口腔の健康に気をつけるようにしている（歯みがき、歯科健康診査受診等）」が46.2%となっています。

図5 こどもの歯や口腔の健康のために実施していることの割合（複数回答）



(出典：令和5年度歯科保健に関するアンケート調査、水戸市)

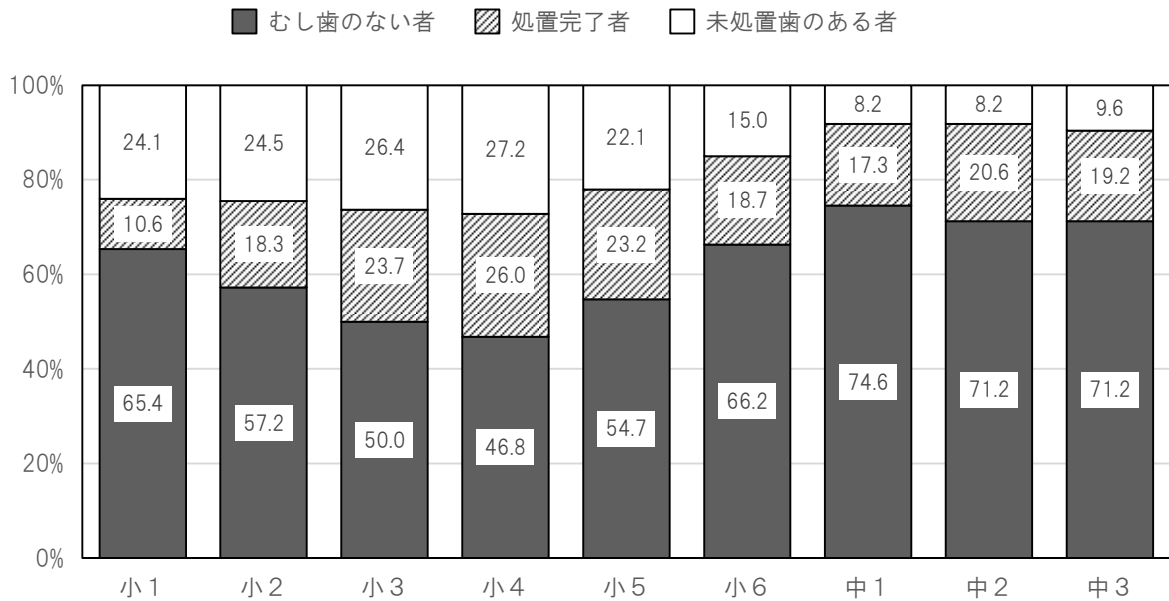
(2) 学齢期(7～15歳)

① むし歯の状況

永久歯の生えそろう中学1年生では、むし歯のない児童生徒の割合は74.6%です。

永久歯の一人平均むし歯数は、中学1年生で0.53本であり、中学3年生にかけて0.29本増加しています。

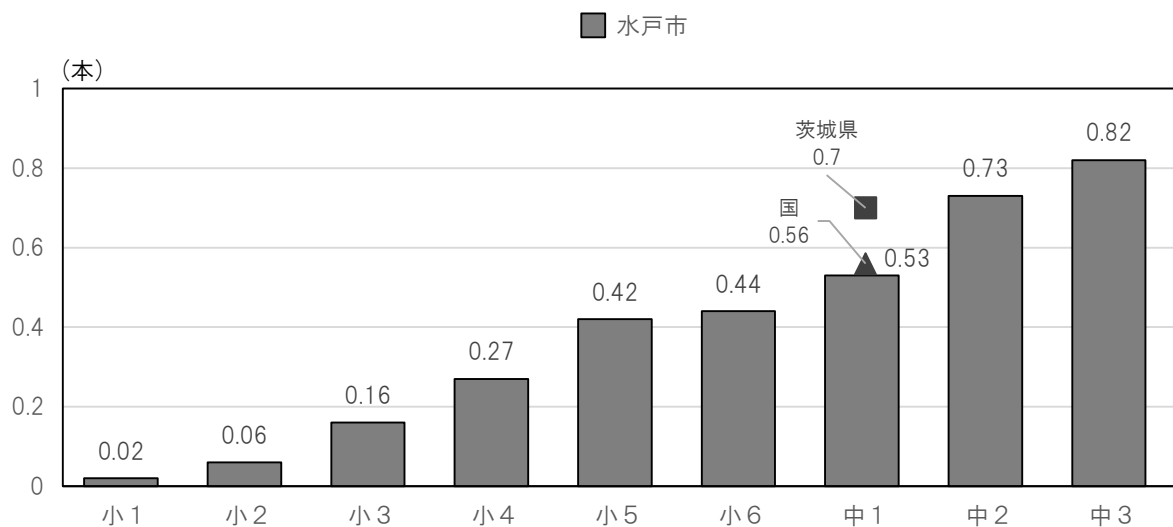
図6 むし歯のない児童生徒の割合(2022(令和4)年度)



※四捨五入をしているため、計と内訳が一致しない場合がある

(出典：児童生徒健康診断結果、水戸市)

図7 永久歯の1人平均むし歯数(2022(令和4)年度)



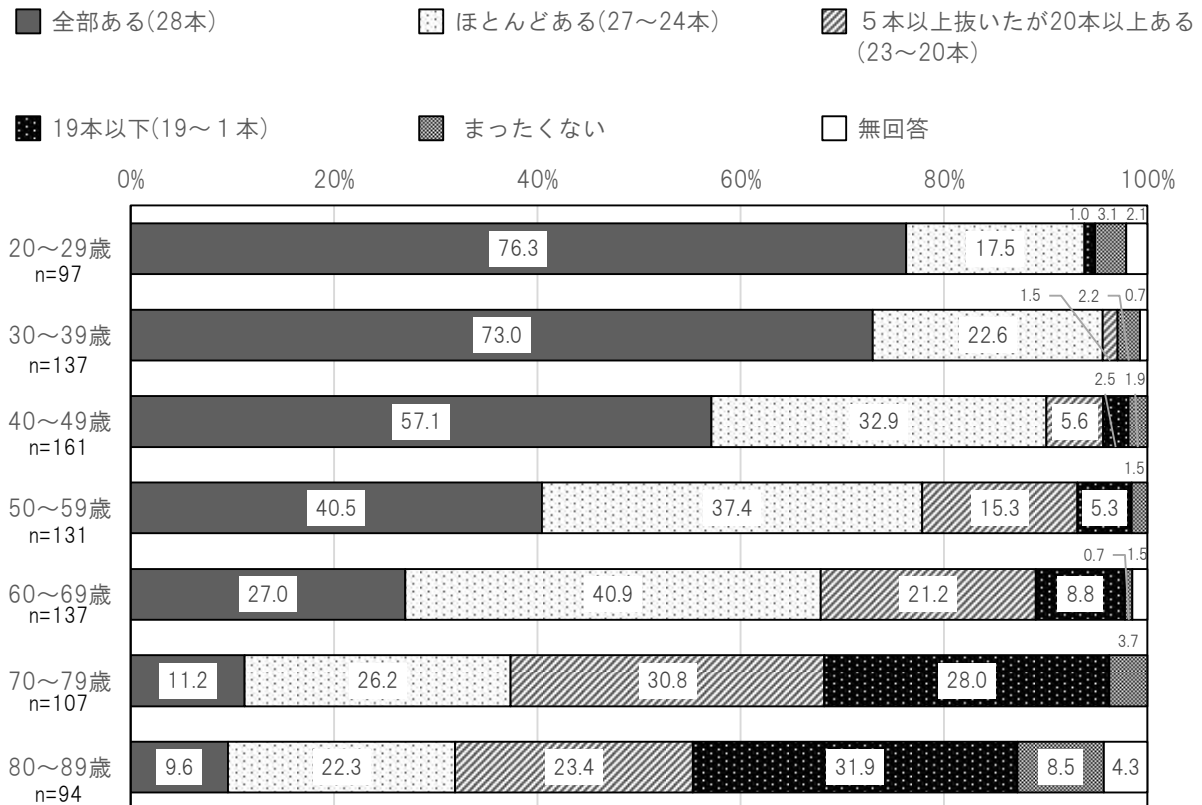
(出典：児童生徒健康診断結果、水戸市)

(3) 青年期～高齢期(16歳以上)

① 年代別の歯の本数

24本以上の歯を有している者の割合は、20歳代、30歳代、40歳代では90%以上ですが、50歳代から年代ごとに低下しています。28本全ての歯を有している者の割合は、20歳代と30歳代では70%以上ですが、40歳代になると57.1%に減少します。

図8 年代別歯の本数

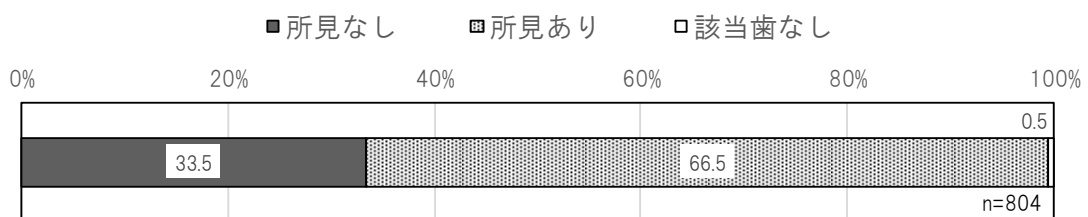


(出典：令和4年度歯科保健に関するアンケート調査、水戸市)

② 歯周病の状況

40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢の方が対象となる成人歯科健康診査において、所見ありの割合は66.5%と、所見なしの割合を上回っています。

図9 水戸市が実施した成人歯科健康診査で歯周炎等の症状がある者の割合

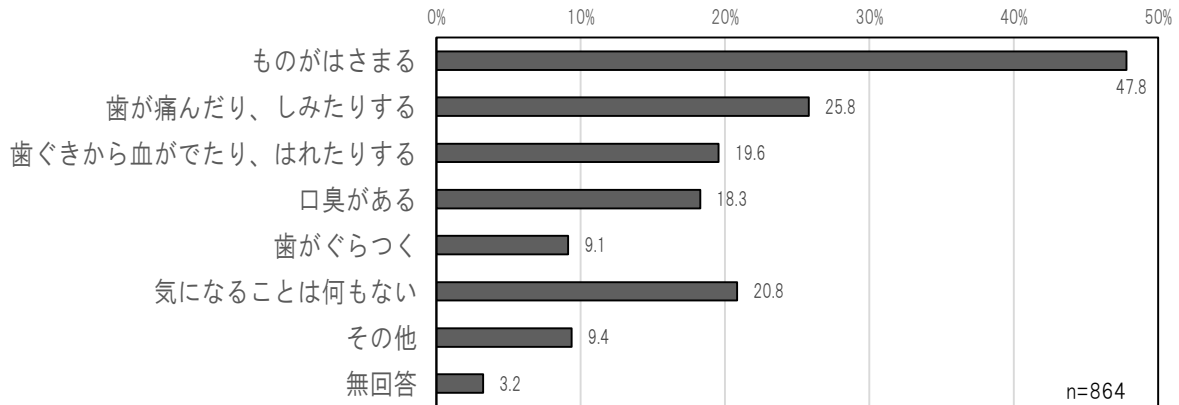


(出典：令和4年度成人歯科健康診査、水戸市)

③ 歯や口腔についての悩みや気になること

「ものがはさまる」と回答した者の割合が 47.8%と最も高く、次いで「歯が痛んだり、しめたりする」が 25.8%、「気になることは何もない」が 20.8%となっています。

図 10 歯や口腔について悩みや気になることの割合（複数回答）

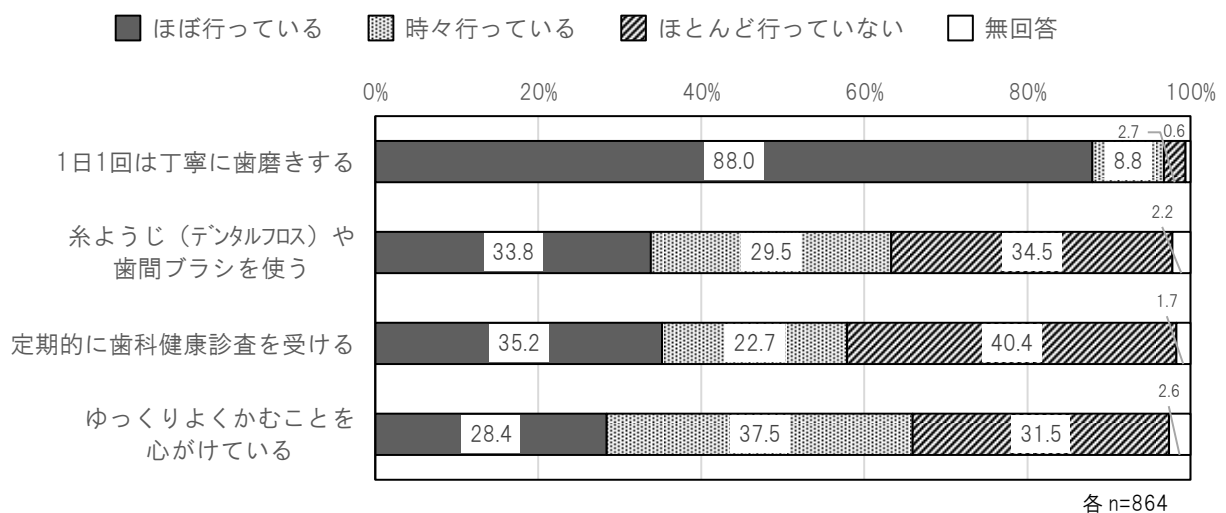


（出典：令和4年度歯科保健に関するアンケート調査、水戸市）

④ 歯や口腔の健康のためにやっていること

ほぼ行っているという回答した割合が最も高かったのは、「1日1回は丁寧に歯磨きする」の 88.0%である一方、ほとんど行っていないと回答した者の割合が最も高かったのは、「定期的に歯科健康診査を受ける」の 40.4%でした。

図 11 この1年間で歯や口腔のために行ったことの割合

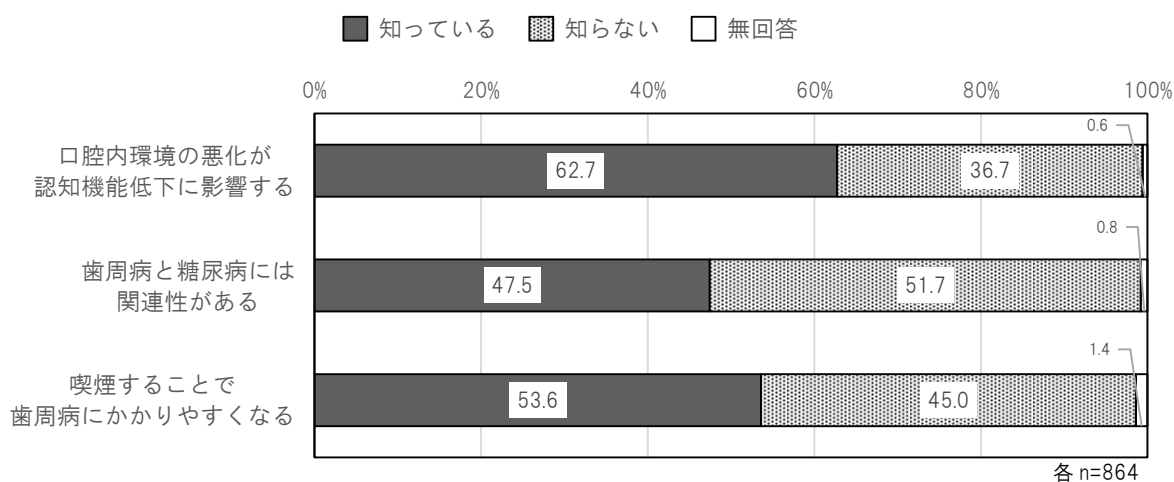


（出典：令和4年度歯科保健に関するアンケート調査、水戸市）

⑤ 歯・口腔の状態と全身の健康状態の関係

「口腔内環境の悪化が認知機能低下に影響する」こと、「喫煙することで歯周病にかかりやすくなる」ことについては、知っている者の割合が50%以上ですが、「歯周病と糖尿病には関連性がある」ことについては、知らない者の割合が51.7%と半数を超えています。

図 12 歯・口腔の状態と全身の健康状態の関係について知っている者の割合



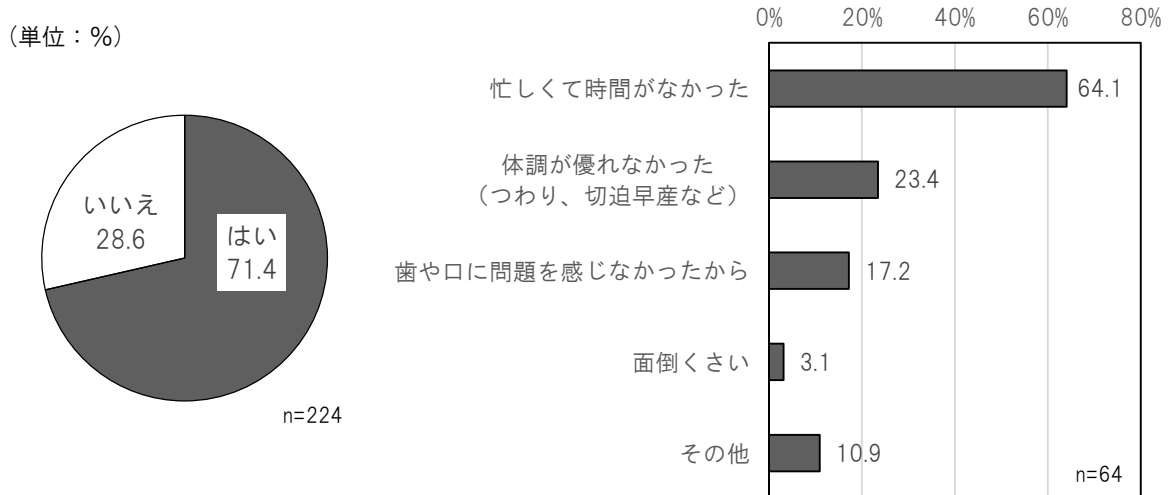
(出典：令和4年度歯科保健に関するアンケート調査、水戸市)

(4) 妊婦

① 妊娠中の歯科健康診査の受診状況

妊娠中に歯科健康診査を受けた者の割合は 71.4%であり、妊婦歯科健康診査を受けなかった理由としては、「忙しくて時間がなかった」が 64.1%と最も高くなっています。

図 13 妊娠中に歯科健康診査を受けた者の割合・歯科健康診査を受けなかった理由（複数回答）

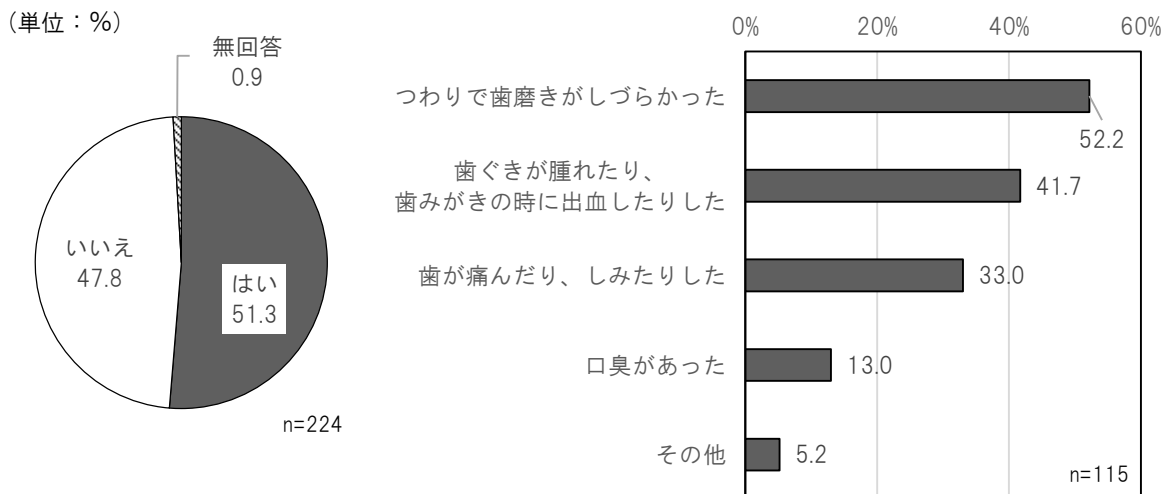


(出典：令和4年度歯科保健(妊娠期)に関するアンケート調査、水戸市)

② 妊娠中に歯や口に関して気になったこと

妊娠中に歯や口に関して気になることがあると回答した割合は 51.3%であり、気になった内容としては、「つわりで歯磨きがしづらかった」が 52.2%と最も高くなっています。

図 14 妊娠中に歯や口に関して気になることがあった割合・気になった内容（複数回答）



(出典：令和4年度歯科保健(妊娠期)に関するアンケート調査、水戸市)

2

関係団体ヒアリングの結果

(1) ヒアリングの目的

本市の歯科口腔保健に関する現状と課題を把握するため、関係団体に対してヒアリングを実施しました。

(2) ヒアリングの概要

① 一般社団法人水戸市歯科医師会

2023年（令和5年）11月16日

主な意見
<ul style="list-style-type: none">・ 乳歯のむし歯の予防には、仕上げみがきのほか、食事や間食の与え方も重要である。・ 大人が関心を持つことで、こどもにも良い影響をもたらすため、親世代への周知啓発も重要である。・ 高校生へのアプローチは県所管のため、県と連携していく必要がある。・ オーラルフレイルの概念は、高齢期にだけ重要なものではない。学齢期を含めた低年齢からの周知啓発が必要である。・ 口腔機能の発達は、離乳食の段階から重要であるなど、生まれたときからの対応が必要である。・ 歯周病が全身の疾患に関連することの重要性を計画に表記されたい。・ 医療、保健、介護などの多職種との連携による情報提供が必要である。・ フッ化物の利活用を進めてほしい。

② 水戸市食生活改善推進委員会

2023年（令和5年）11月17日

主な意見
<ul style="list-style-type: none">・ こどもの頃に学んだことは大人になっても活かされるため、幼い頃からの正しい知識の習得が必要である。・ やわらかくて食べやすいものが増えているため、かむ力をつけることの重要性を伝えていく必要がある。

(1) むし歯や歯周病などの歯科疾患を予防するための取組

- 3歳児の1人平均むし歯数は減少傾向にあり、むし歯のない3歳児の割合も目標値である90%を超えています※1。一方で、むし歯のない小学生の割合は全国と比べて低い状況であり、歯みがき等が自立してくる年代に対してむし歯予防対策に取り組む必要があります。
- 初期の歯肉炎や歯周炎のある児童生徒の割合が第2次計画策定時と比べて高く※2、学齢期からの歯肉炎が青年期以降の歯周病に進行しないよう、知識の普及・啓発を行っていく必要があります。
- 青年期以降においても、成人歯科健康診査において歯肉出血や歯周ポケットなどの所見がある者の割合が66.5%※3となっています。また、「糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使う」ことをほぼ行っている者の割合は33.8%※4と低いため、むし歯や歯周病予防のために歯間清掃用具の使用を促進していく必要があります。

※1 P3 グラフ「図1 むし歯のない3歳児の割合の推移」

※2 P22 グラフ「小中学年別 歯周疾患要観察者と歯周疾患がある児童生徒の割合」

※3 P7 グラフ「図9 水戸市が実施した成人歯科健康診査で歯周炎等の症状がある者の割合」

※4 P8 グラフ「図11 この1年間で歯や口腔のために行ったことの割合」

(2) 歯科健康診査の受診率の向上のための取組

- 青年期以降は、学齢期までとは異なり、自主的に歯科健康診査を受ける必要があります。歯科疾患の予防や、早期発見及び早期治療のためには、定期的な歯科健康診査が有効であるため、その必要性を周知し、関係機関等と連携しながら定期的な歯科健康診査の受診率向上につながる環境づくりに取り組む必要があります。

(3) 口腔機能の発達、維持・向上のための取組

- 口腔機能の発達、維持・向上のため、よくかむことは重要です。「よくかんで食べている」者の割合は、幼児期、学齢期ではおよそ50%程度※5ですが、20歳以上では28.4%※6と低い状況です。
- 口腔機能を維持することは、高齢期における低栄養やフレイル、誤嚥性肺炎の予防につながります。「よくかむこと」の重要性について、乳幼児期から継続的に周知し、習慣づけていく必要があります。

※5 P33 目標水準

※6 P8 グラフ「図11 この1年間で歯や口腔のために行ったことの割合」

歯と口腔の健康づくりの推進に当たっては、水戸市歯科医師会と連携し、取り組んでいきます。

水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）に関して

我が国では人口減社会を伴った少子高齢化と呼ばれて久しくなった現在、日本社会の高齢化問題についての議論は広く行われており2040年には団塊ジュニア世代も65歳以上の高齢者となる一方で現役世代が減少し、1人の高齢者を1.5人の現役世代で支えることになるかと推測されています。急速な少子高齢化が進行している中、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を図る上で、歯と口腔の健康が全身の健康につながるという科学的エビデンスの発信が重要視されています。

いわゆる「歯と口腔の健康」において、乳幼児期から健全な食生活の基礎となる口腔機能の獲得を図り「生涯にわたる歯科口腔保健の重要性」が深く認識されるためには、各ライフステージに合った歯科保健施策を講じていくことが非常に大切になります。

健康寿命の延伸のために健康長寿を目指していく上で、歯と口腔の健康が全身の健康に関係するという多くの科学的エビデンスに基づいた施策提供を受けるためには、個人の努力のみに頼らず、社会的な健康行動ができる環境づくりが必要となります。

歯と口腔の健康づくりに関して近年の現状をみると、小児期においては発音・咀嚼などの口腔機能の未発達やそれに付随した口腔疾病の増加、食育の重要性などが指摘されており、その指導や対策について今後一層の充実が求められています。そのためには妊娠期からのむし歯や歯周病への予防教育や、全世代にわたる高いむし歯予防効果のあるフッ化物洗口などによるフッ化物応用の普及・啓発、学齢期からの歯周病予防対策、オーラルフレイルを見据えた成人期（働き盛り世代）からのフレイル予防の推進などの課題解決に取り組むことが重要です。

多くの市民の皆様が生涯にわたって健康維持を成すためには、健康長寿を目指すひとつとして「歯と口腔の健康」に着目されれば「歯と口腔からの全身的な健康づくり」を獲得する事が重要だと認識されますので、我々専門職として水戸市歯科医師会では2014（平成26）年度に策定した「水戸市歯科保健計画」に基づいて、水戸市と協働する各歯科保健事業のさらなる発展向上に寄与するために、生涯にわたる歯と口腔の健康が全身の健康につながる歯科口腔保健の重要性を説くべく、このたび2024（令和6）年度より名称を一部改め「水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）」を策定して、将来に向けた「歯科疾患の予防」と「口腔健康管理の充実＝口腔機能の獲得および維持・向上」を目指す事により、市民の皆様とともに健康寿命の延伸を図ってまいります。

一般社団法人水戸市歯科医師会 会長 田澤重伸

第3章 計画の基本的方向

1

目指す姿

歯と口腔の健康を維持することは、全身の健康にもつながります。本計画では、市民が生涯にわたり歯と口腔の健康を維持し、誰もが元気に食事や会話が楽しめるよう、目指す姿を次のように定めます。

よい歯でつくる健康都市みと
～ からだの健康は歯と口の健康から ～

本計画では、目指す姿の実現に向け、二つの基本方針を定め、各種施策を展開していくものとします。

(1) 歯科疾患の予防

むし歯、歯周病等の歯科疾患について、予防の重要性を普及・啓発するとともに、乳幼児期、学齢期、歯科疾患が進行しやすい妊産婦である期間を含む成人期、高齢期ごとの特性を踏まえた予防施策を推進します。また、生涯にわたって定期的に歯科健康診査を受けることが、歯と口腔の健康だけでなく、全身の健康に大きく寄与することから、関係団体と連携しながら受診促進に取り組めます。

(2) 口腔機能の獲得及び維持・向上

乳幼児期から高齢期まで、ライフステージごとの特性を踏まえた口腔機能の獲得、維持、向上に取り組めます。特に、成人期からの口腔機能の低下による影響や、オーラルフレイル（口腔機能の衰えが心身の機能低下につながるという考え方）等について普及・啓発し、必要に応じて歯科保健指導又は治療につなげる取組を推進します。

目指
す姿

基本方針

基本施策

ライフステージ・ライフコース

よい歯でつくる健康都市みと
くからの健康は歯と口の健康から

基本方針1

歯科疾患の予防

1 健全な歯と口腔の育成

乳幼児期 0～6歳

2 健全な歯と口腔の育成

学齢期から青年期 7～19歳

3 健全な歯と口腔の維持

成人期から壮年期 20～44歳

4 歯の喪失防止

中年期から高齢期 45歳以上

5 妊産婦の歯科疾患の予防

基本方針2

口腔機能の獲得及
び維持・向上

1 適切な口腔機能の獲得

幼児期から青年期 0～19歳

2 口腔機能の維持及び回復

成人期から高齢期 20歳以上

4

重点的に取り組む事項

計画に位置付ける各種施策のうち、主な課題等に対応するため、次の二つの施策を重点的に取り組む事項として推進します。

1 定期的な歯科健康診査の推進

健全な歯と口腔を長く維持するためには、歯科疾患の予防、早期発見及び早期治療につなげる定期的な歯科健康診査を受けることが重要です。

そのため、関係機関、関係団体等と連携し、ライフステージに応じた歯科健康診査として、幼児歯科健康診査、妊婦歯科健康診査、成人歯科健康診査、後期高齢者歯科健康診査の受診勧奨を図り、歯と口腔の健康づくりを推進します。

指標	現況 2022(令和4)年度	目標 2028(令和10)年度
定期的に歯科健康診査を受けている者の割合	35.2%	50%
市が実施している成人歯科健康診査の受診率	5.4%	30%

2 オーラルフレイル予防対策の推進

老化の初期のサインとも言われるオーラルフレイルの予防対策を早い段階から行うことが重要です。

歯と口腔の機能が衰えると、食べる量や話すことが減るだけでなく、低栄養やフレイル（心身の虚弱）につながります。また、こころの健康や社会参加においても、「話す」「食べる」「表情をつくる」などの口腔機能を維持することが大切です。

そのため、各種広報媒体や健康教室等を通し、オーラルフレイルや口腔機能低下症の予防等の普及・啓発を行うとともに、オーラルフレイルの症状が見られたときは、適切な歯科保健指導や必要な治療につなげるなど、オーラルフレイルの予防対策を推進します。

指標	現況 2022(令和4)年度	目標 2028(令和10)年度
オーラルフレイルを知っている者の割合	25.7%	60%
60歳で24本以上の自分の歯を持つ者の割合	86.1%	90%

第4章 施策の展開

基本方針 1

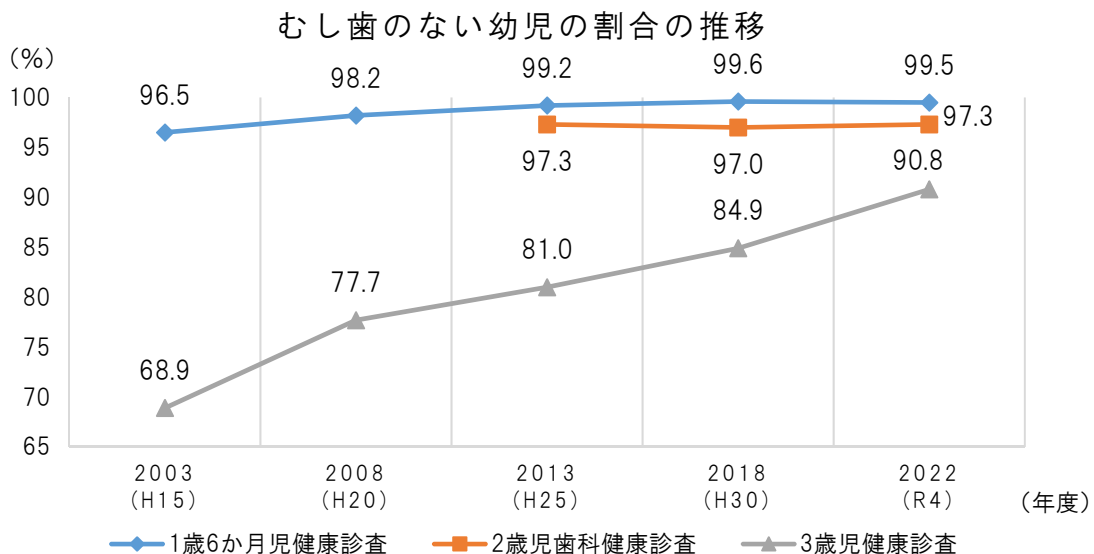
歯科疾患の予防

(1) 健全な歯と口腔の育成 乳幼児期（0～6歳）

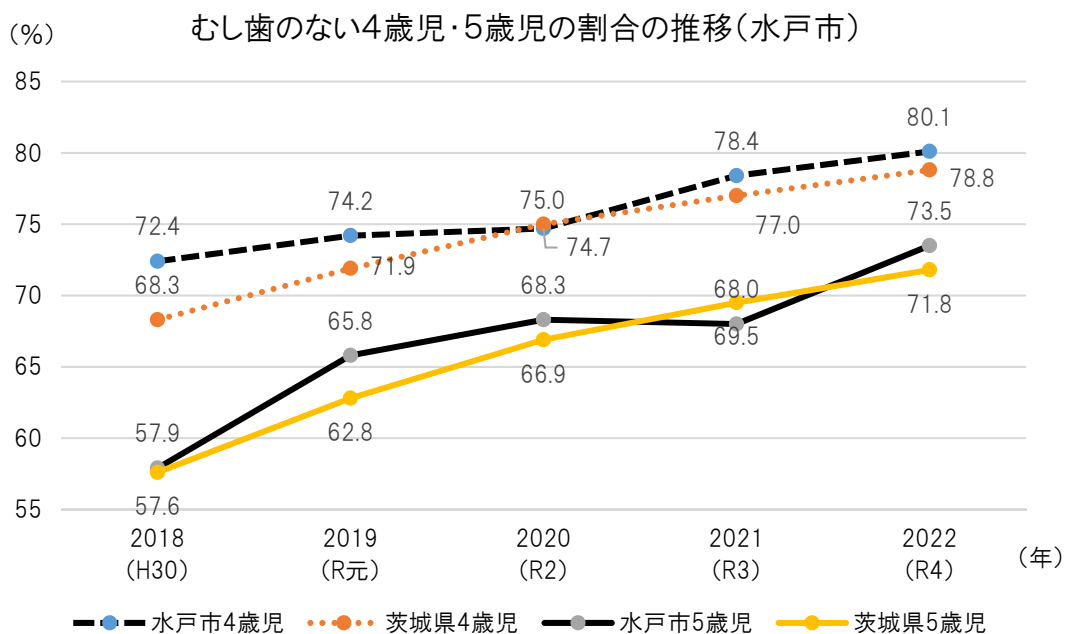
乳幼児期は、歯や口腔の健康を保つために適切な生活習慣を獲得することが重要です。乳幼児の成長発達に合わせた、むし歯の予防についての正しい情報を提供するとともに、歯科健康診査の受診勧奨に取り組めます。

現況と課題

- 3歳児の1人平均むし歯数は減少傾向にあり、むし歯のない3歳児の割合も目標値である90%を超えています。一方で、むし歯のない小学生の割合は全国と比べて低い状況であり、歯みがき等が自立してくる年代に対してむし歯予防対策に取り組む必要があります。
- 3歳児の89.9%は、親が仕上げみがきをしています。その後年齢が上がるにつれ、むし歯になる割合が増加していることから、仕上げみがきの必要性について保護者が認識し、実践することが重要です。
- 定期的に歯科医院に行っている3歳児は36.8%であるため、かかりつけ歯科医をつくり、定期的な歯科医院での歯科口腔の状態を確認する習慣が必要です。
- むし歯のない3歳児の割合は年々増加しており、こどもの歯の健康に対する保護者の意識が高くなっています。引き続き、保護者への情報提供が必要です。



(出典：水戸市調べ)



施策展開の方向

- 乳幼児期における、むし歯予防のための知識の普及・啓発
- 定期的な歯科健康診査の重要性についての普及・啓発
- むし歯予防のためのフッ化物の活用促進

目標水準

指 標	現況 2022(令和4)年度	目標 2028(令和10)年度
むし歯のない3歳児の割合	90.8%	95%
4本以上のむし歯を有する3歳児の割合	2.6%	0%
3歳までにフッ化物塗布を受けたことのある幼児の割合	81.0%	85%

具体的取組

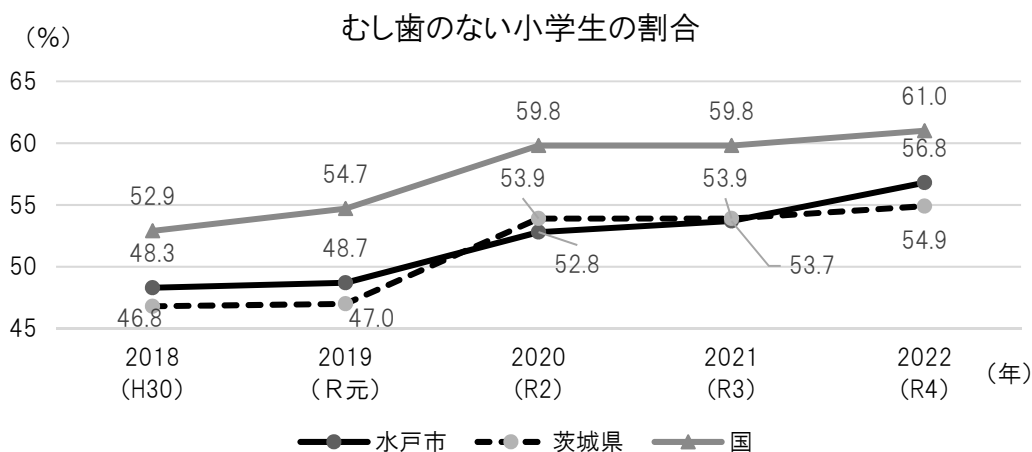
主な取組	具体的な内容
乳歯のむし歯予防に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 両親学級やめだか教室等における、乳歯のむし歯予防の普及・啓発 ・ 「親と乳幼児のお口の健康」をテーマとした出前講座の開催 ・ 子育て支援・多世代交流センターで開催される、歯科医師・歯科衛生士による講座の開催 ・ 保育所・幼稚園等の「保健だより」による歯と口腔の健康づくりに関する家庭への情報提供
歯科相談の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ 育児相談における、月齢に応じた家庭でのむし歯予防の取組等についての歯科相談 ・ 7か月育児相談時における、むし歯予防の普及・啓発
歯科健康診査の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1歳6か月児、2歳児、3歳児を対象とした歯科健康診査の実施 ・ むし歯の多い幼児の把握 ・ 定期的な保育所・幼稚園等での歯科健康診査の実施 ・ 就学時の健康診断における歯科健康診査の実施 ・ 保護者へ健康診査結果通知及び必要に応じた受診勧奨
フッ化物を活用したむし歯予防対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2歳児歯科健康診査時のフッ化物塗布の実施 ・ 家庭でできるフッ化物の効果と活用についての普及・啓発
歯科保健研修の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ 市歯科医師会と連携した、保育士、幼稚園教諭等を対象とした歯科保健研修の開催
保育所・幼稚園等でのむし歯予防の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食後の歯みがき習慣の定着促進を目的とした、昼食後の歯みがきの実施 ・ 歯の大切さを伝える絵本や紙芝居の読み聞かせ等の実施
保育所・幼稚園等で食育と一体的な歯科保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食育や昼食時の指導等を通じた、よくかんで食べる習慣の定着の促進

(2) 健全な歯と口腔の育成 学齢期から青年期（7～19歳）

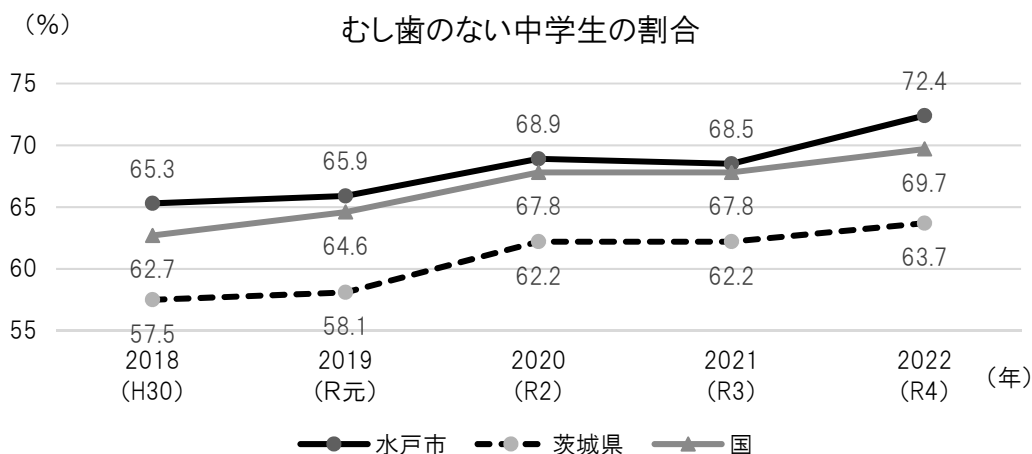
学齢期は、乳歯が永久歯に生え変わる時期にあります。また、中学生になると永久歯の完成期にあたる一方で、歯周疾患の初発がみられる時期でもあるため、むし歯予防と歯周病予防に取り組みます。

現況と課題

- 初期の歯肉炎や歯肉炎のある児童生徒の割合が第2次計画策定時と比べて高く、学齢期からの歯肉炎が青年期以降の歯周病に進行しないよう知識の普及・啓発を行っていく必要があります。
- 本市のむし歯のない児童生徒の割合は、年々増加傾向にあります。小学生については、全国平均を下回っており、引き続き、正しい歯のみがき方などを身につける必要があります。
- 小学3年生から中学2年生の4人に1人は、歯周疾患要観察者か歯周疾患がある者であることから、小学生からの歯周病予防が重要です。

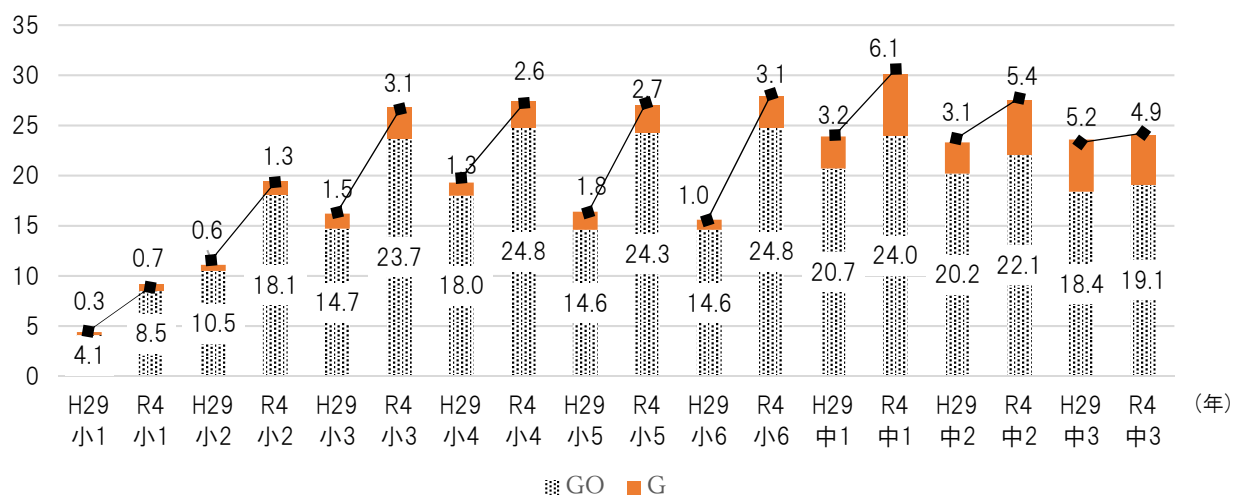


(出典：児童生徒健康診断結果、水戸市)



(出典：児童生徒健康診断結果、水戸市)

(%) 小中学年別 歯周疾患要観察者と歯周疾患がある児童生徒の割合



GO：歯肉に軽度の炎症兆候が認められる歯周疾患要観察者
 G：治療が必要とされる歯周疾患がある者

(出典：児童生徒健康診断結果、水戸市)

施策展開の方向

- むし歯や歯肉炎（歯周炎を含む）などの歯科疾患に関する知識の普及・啓発
- 家庭や学校で、むし歯の予防として効果的なフッ化物の活用を推進
- 定期的な歯科健康診査の重要性についての普及・啓発
- 食育と一体的な歯科口腔保健の推進に努め、バランスのとれた食生活やよくかんで食べる習慣の定着化の促進

目標水準

指標	現況 2022(令和4)年度	目標 2028(令和10)年度
むし歯のない中学1年生の割合	74.6%	80%
初期の歯肉炎のある中学1年生の割合	24.0%	18%

具体的取組

主な取組	具体的な内容
小中学校等における歯科保健の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歯と口腔の健康を保持するための知識や技術を身につけること及び歯みがき習慣の定着の促進を目的とした、学校歯科医師や養護教諭等による指導 ・ 小中学校等の「保健だより」を活用した歯と口腔の知識の普及・啓発 ・ 児童生徒による歯と口腔に対する関心を高めるため

主な取組	具体的な内容
	<p>の保健委員会等での活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「歯と口の健康づくり推進校」を指定し、歯科医師による指導など、他校のモデルとなる取組の実施 ・ 正しい歯のみがき方の習得を目的とした、歯科専門学校生によるブラッシング指導 ・ 食後の歯みがき習慣の定着促進を目的とした、昼食後の歯みがき指導 ・ 水戸市口腔衛生優良児童生徒表彰式、よい歯よい子の音楽のつどい ・ 歯科保健活動に積極的に取り組み成果を上げた学校の表彰
<p>歯科健康診査の実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 小中学校等における歯科健康診査の実施 ・ むし歯や口腔の疾患等が発見された児童生徒に対する、早期受診の勧奨
<p>フッ化物を活用したむし歯予防対策の推進</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ フッ化物の効果と活用についての普及・啓発(再掲)
<p>歯科保健研修の実施</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 市歯科医師会と連携した養護教諭歯科保健研修会

(3) 健全な歯と口腔の維持 成人期から壮年期（20～44 歳）

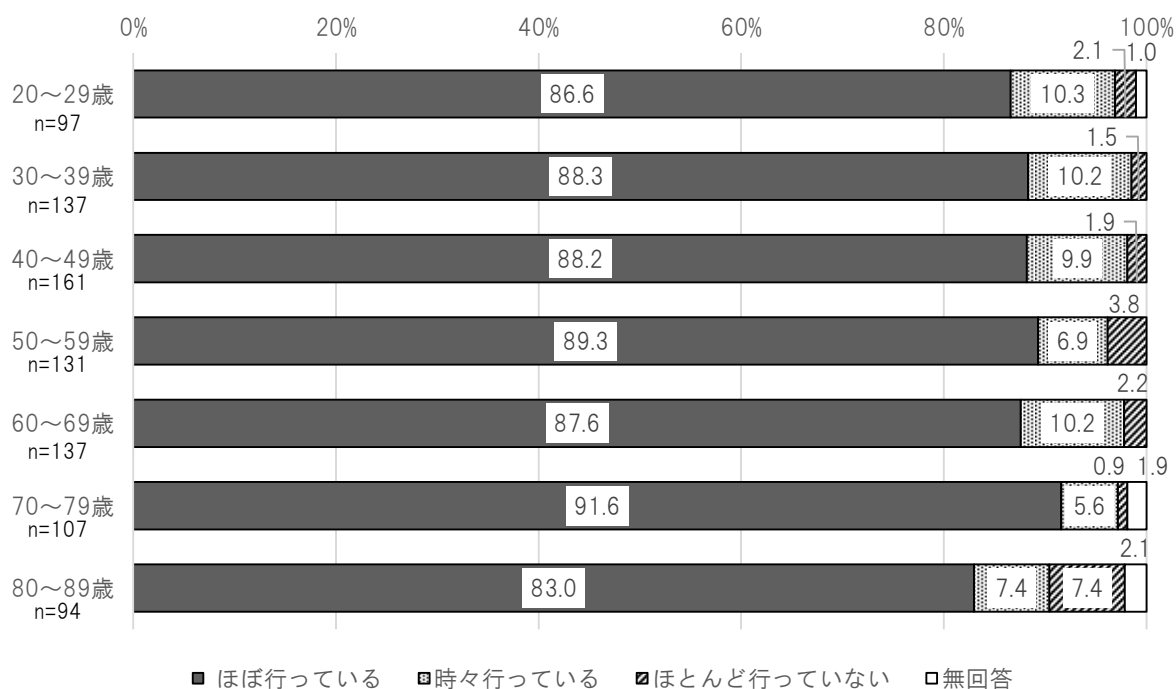
乳幼児期や学齢期などと異なり、歯科健康診査を法的に定めるものが少なく、健康管理が個人にゆだねられているため、歯と口腔の健康状態を維持することが難しい時期です。

このため、歯周病が全身の健康に影響を及ぼすことの普及・啓発と、定期的な歯科健康診査の受診率向上に取り組めます。

現況と課題

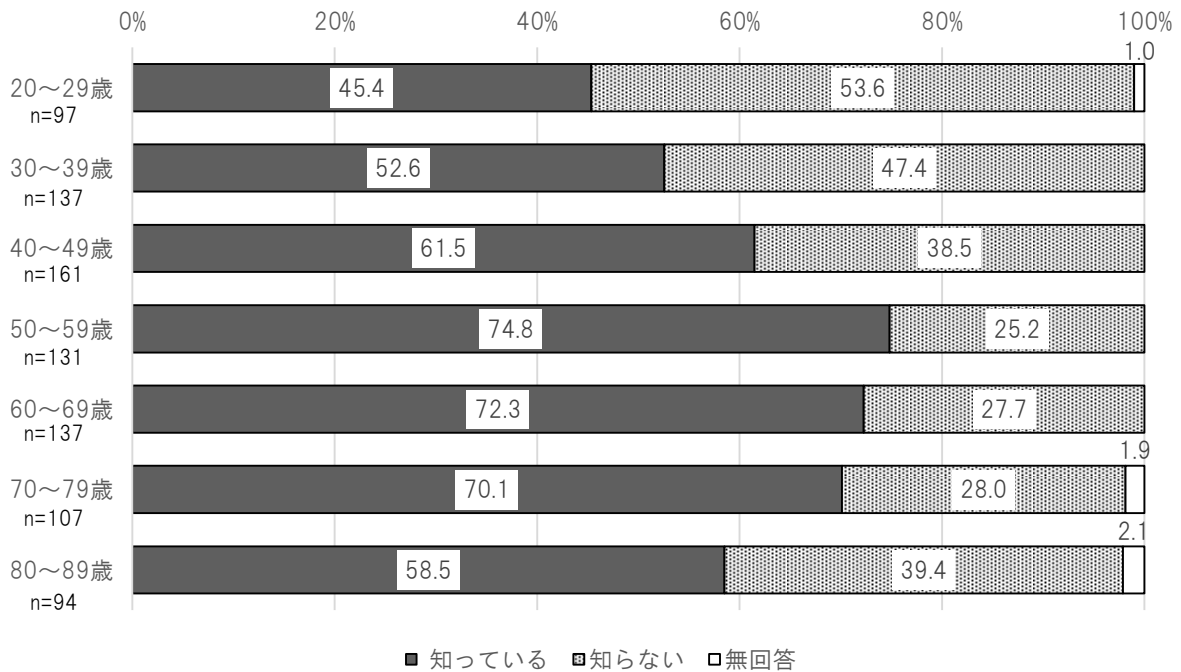
- 1日1回の丁寧な歯みがきをほぼ行っていると回答した割合が低いのは80歳代です。次いで20歳代が86.6%と低く、糸ようじや歯間ブラシの使用、定期的に歯科健康診査を受けている者の割合も、20歳代が他の年代に比べ一番低いことから、若い世代への歯の健康意識の向上を図る必要があります。
- 口腔機能の悪化が認知機能低下に影響することや歯周病と糖尿病には関係性があることについて知っている者の割合が20歳代と30歳代で低くなっていることから、若い世代への歯科疾患の知識の向上のため、普及・啓発をしていくことが重要です。
- 喫煙により歯周病にかかりやすくなることについて最も知っているのが20歳代で、次いで30歳代、40歳代と年齢が高くなるにつれて低くなっていることから、歯科疾患の知識向上のため、各世代への普及・啓発をしていくことが重要です。

1日1回は丁寧に歯みがきする者の割合



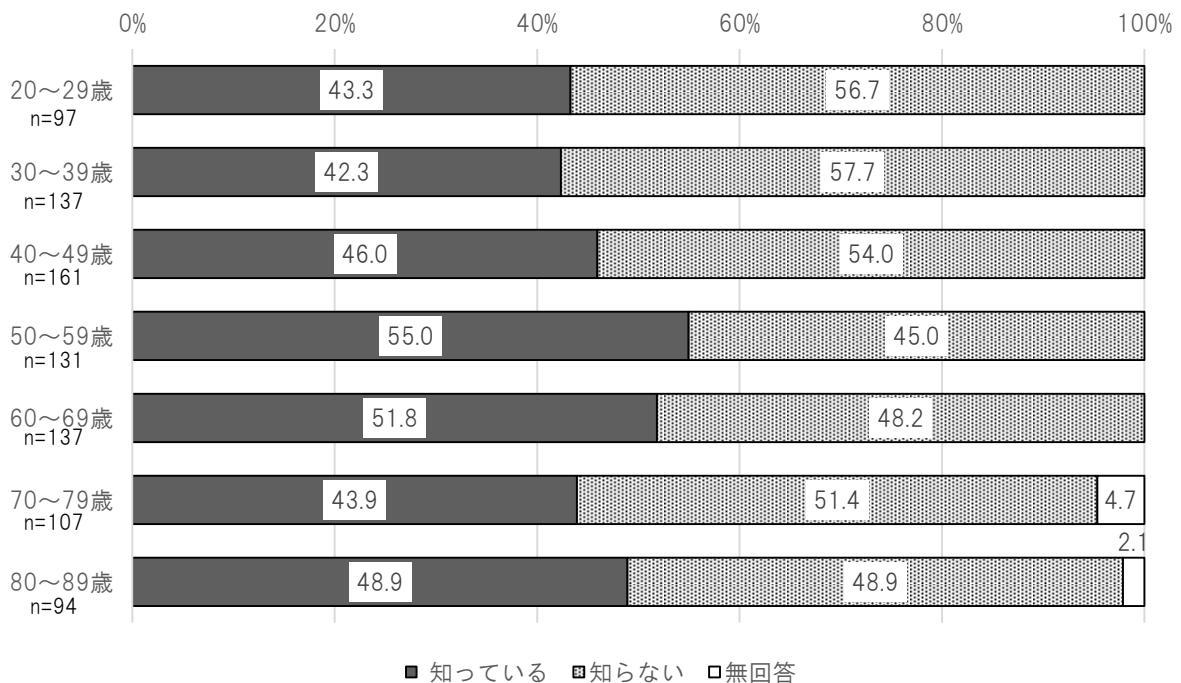
(出典：令和4年度歯科保健に関するアンケート、水戸市)

口腔内環境の悪化が認知機能低下に影響することを知っている者の割合



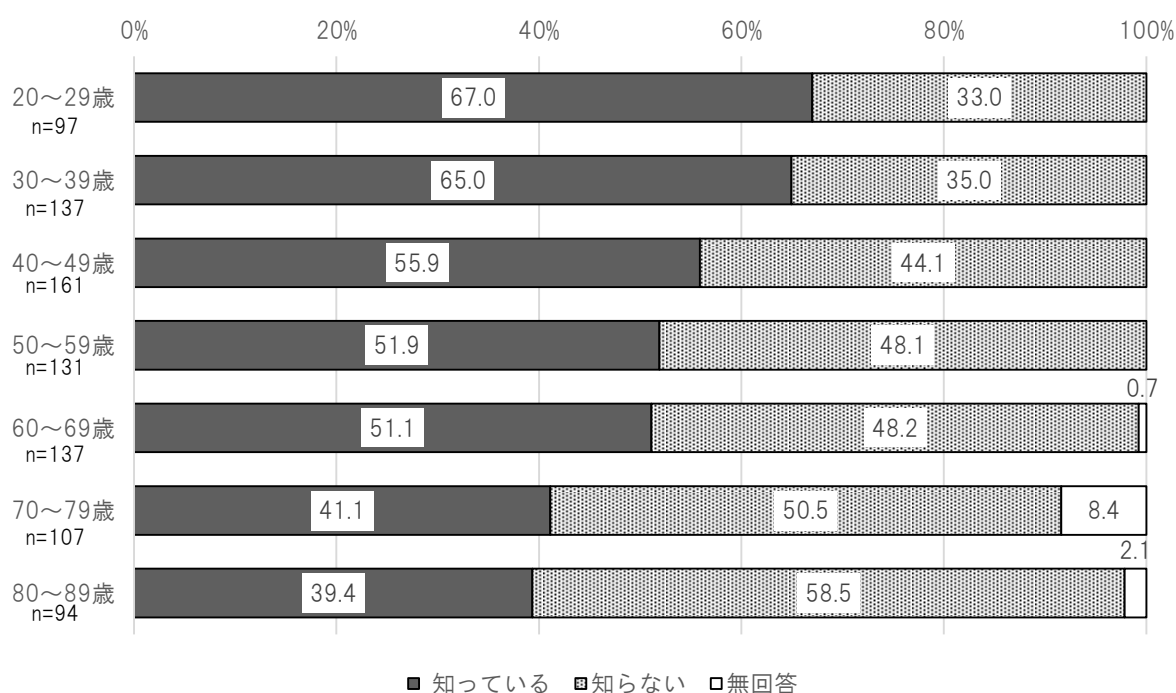
(出典：令和4年度歯科保健に関するアンケート、水戸市)

歯周病と糖尿病には関連性があることを知っている者の割合



(出典：令和4年度歯科保健に関するアンケート、水戸市)

喫煙することで歯周病にかかりやすくなることを知っている者の割合



(出典：令和4年度歯科保健に関するアンケート、水戸市)

施策展開の方向

- 歯周病の予防や早期治療につなげるための、定期的な歯科健康診査の受診勧奨
- 歯ブラシに加え、デンタルフロスや歯間ブラシの使用、フッ化物配合歯みがき剤の活用など、むし歯や歯周病予防のための具体的な予防法についての普及・啓発
- 喫煙と全身疾患との関連や喫煙が歯周病や口腔のがんのリスクを高めることなど、口腔内の状況改善の重要性に関する知識の普及・啓発
- 歯周病が糖尿病や循環器疾患等の全身疾患に影響を及ぼすことの啓発

目標水準

指標	現況 2022(令和4)年度	目標 2028(令和10)年度
定期的に歯科健康診査を受けている者の割合	35.2%	50%
40歳以上における歯周病を有する者の割合	66.5%	55%
口腔内環境の悪化が認知機能低下に影響していることを知っている者の割合	62.7%	80%
歯周病と糖尿病には関連性があることを知っている者の割合	47.5%	80%
喫煙が歯周病に及ぼす影響について知っている者の割合	53.6%	80%

具体的取組

主な取組	具体的な内容
歯科疾患の予防に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ むし歯や歯周病予防を目的とした知識の普及・啓発 ・ デンタルフロスや歯間ブラシの使用、フッ化物の活用等、具体的な予防法についての情報提供 ・ 歯周病と全身疾患との関連や、喫煙が歯周病や口腔がんのリスクを高めること等についての情報提供
歯科健康診査の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・ かかりつけ歯科医での歯科健康診査の受診勧奨 ・ 20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳を対象に成人歯科健康診査を実施
歯科疾患予防教室の開催	<ul style="list-style-type: none"> ・ 市歯科医師会と連携した歯周病予防教室の開催 ・ 市歯科医師会と共同開催する市民公開講座

自分の歯が20本あれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、食事をおいしくたべることができます。このことから、80歳で20本の歯を保とうという「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」が、平成元年に、厚生省（現・厚生労働省）、日本歯科医師会などによって提唱されました。



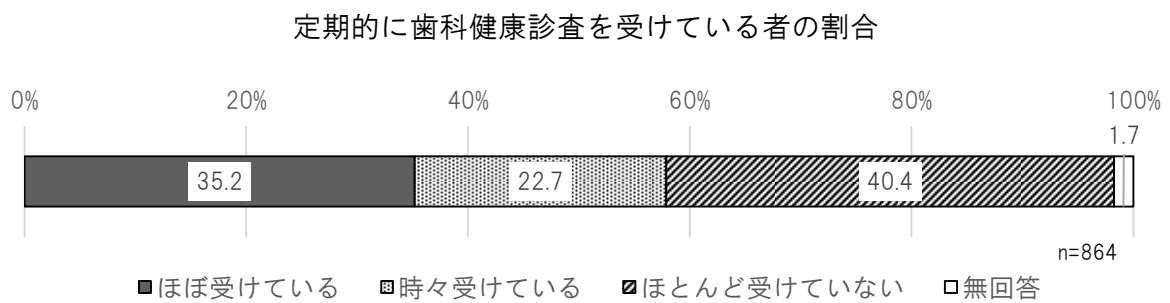
(4) 歯の喪失防止 中年期から高齢期（45 歳以上）

中年期・高齢期は、むし歯、歯と口腔のがんや粘膜疾患等が好発する時期です。

また、歯の喪失は、低栄養を招くなど全身の健康に影響を与えることから、知識の普及・啓発や歯科健康診査受診など、予防のための取組を推進します。

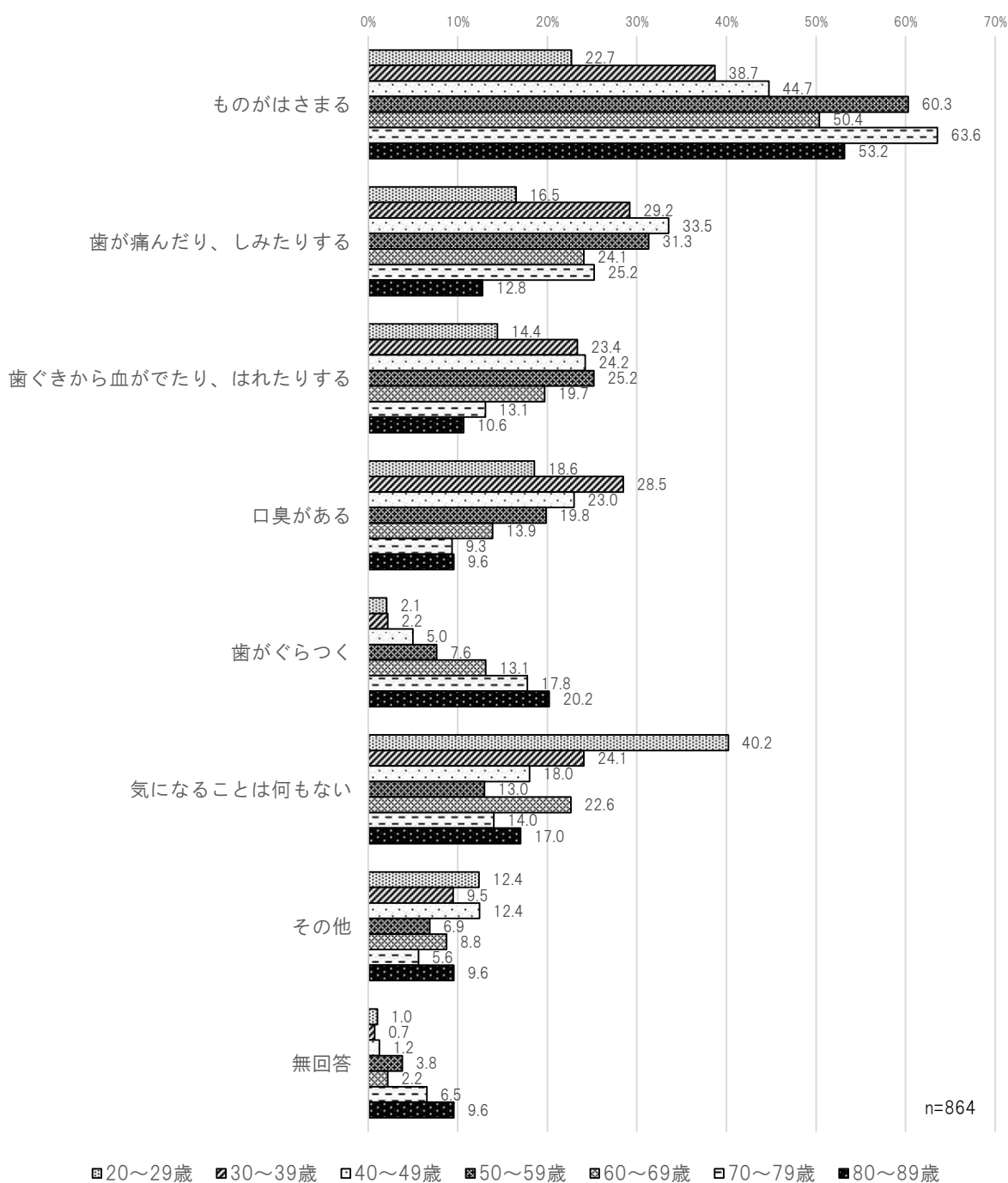
現況と課題

- 全部歯がある者の割合は 20 歳代が 76.3%で最も高く、年齢が上がるにつれ、その割合は低くなる傾向にあります。
- 定期的に歯科健康診査を受けている者の割合が 35.2%であることから、かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科健康診査を受けることが重要です。
- 歯や口の中についての悩みの中で、「ものがはさまる」が 47.8%と最も高く、70 歳代が最も高くなっています。



(出典：令和4年度歯科保健に関するアンケート調査、水戸市)

歯や口の中について悩みや気になること（複数回答可）



（出典：令和4年度歯科保健に関するアンケート調査、水戸市）

施策展開の方向

- 歯周病の予防や早期治療につなげるため、定期的な歯科健康診査の受診勧奨
- 口腔ケアの重要性や歯の喪失予防に関する情報提供
- 口腔ケアが、がん、糖尿病等の全身疾患や誤嚥性肺炎と関連することについての、正しい知識の普及・啓発

目標水準

指 標	現況	目標
	2022(令和4)年度	2028(令和10)年度
定期的に歯科健康診査を受けている者の割合（再掲）	35.2%	50%
60歳で24本以上の自分の歯を持つ者の割合	86.1%	90%
80歳で20本以上の自分の歯を持つ者の割合	68.7%	70%
40歳以上における歯周病を有する者の割合（再掲）	66.5%	55%

具体的取組

主な取組	具体的な内容
歯科疾患の予防に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・市歯科医師会と連携した歯周病予防教室の開催（再掲） ・8020運動の推進 ・訪問型及び通所型介護予防事業におけるオーラルフレイル予防についての動機づけ ・歯つらつ講座、元気な口と食の講座の開催 ・歯周病と全身疾患との関連や、喫煙が歯周病や口腔がんのリスクを高めること等についての情報提供（再掲） ・高齢期に増加する歯周病や根面むし歯の予防法についての情報提供
歯科健康診査の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医での歯科健康診査の受診勧奨（再掲） ・20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳を対象に成人歯科健康診査を実施(再掲) ・75歳、80歳、85歳を対象に、茨城県後期高齢者医療広域連合が実施する後期高齢者歯科健康診査の受診勧奨
歯科相談の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・市歯科医師会による在宅訪問歯科相談

(5) 妊産婦の歯科疾患の予防

妊娠により女性ホルモンが急激に増加することから、むし歯や歯周病が進行しやすくなるため、正しい知識の啓発と妊婦歯科健康診査の受診促進に努めます。

現況と課題

- 妊娠中に歯科健康診査を受診した妊婦は71.4%と前計画の53.7%から大きくポイントが上がりましたが、引き続き、妊娠中の口腔ケアについて普及・啓発していくことが必要です。
- 妊娠期は、つわりや女性ホルモンの増加による口腔内の変化により、むし歯や歯周病が進行しやすくなるため、予防に向けた普及・啓発が必要です。
- 進行した歯周病は、早産や低体重児出産のリスクを高めることから、普及・啓発が必要です。
- 妊娠中から産後にかけて、生まれてくる赤ちゃんの歯や口腔についての正しい知識を身につけることが必要です。

施策展開の方向

- 妊娠中の口腔内の変化による歯周病や胎児への影響等についての普及・啓発
- 妊婦歯科健康診査の受診勧奨

目標水準

指 標	現況	目標
	2022(令和4)年度	2028(令和10)年度
妊娠中に歯科健康診査を受けた者の割合	71.4%	80%

具体的取組

主な取組	具体的な内容
妊婦の歯と口腔の知識の向上	・ 妊娠中の口腔内の変化による歯周病や胎児への影響等についての知識の普及・啓発
歯科健康診査の実施	・ 指定の歯科医療機関で、安定期の妊婦を対象に無料で受けられる妊婦歯科健康診査の実施 ・ 妊婦健康診査を実施している産科医療機関等と連携した妊婦歯科健康診査の実施

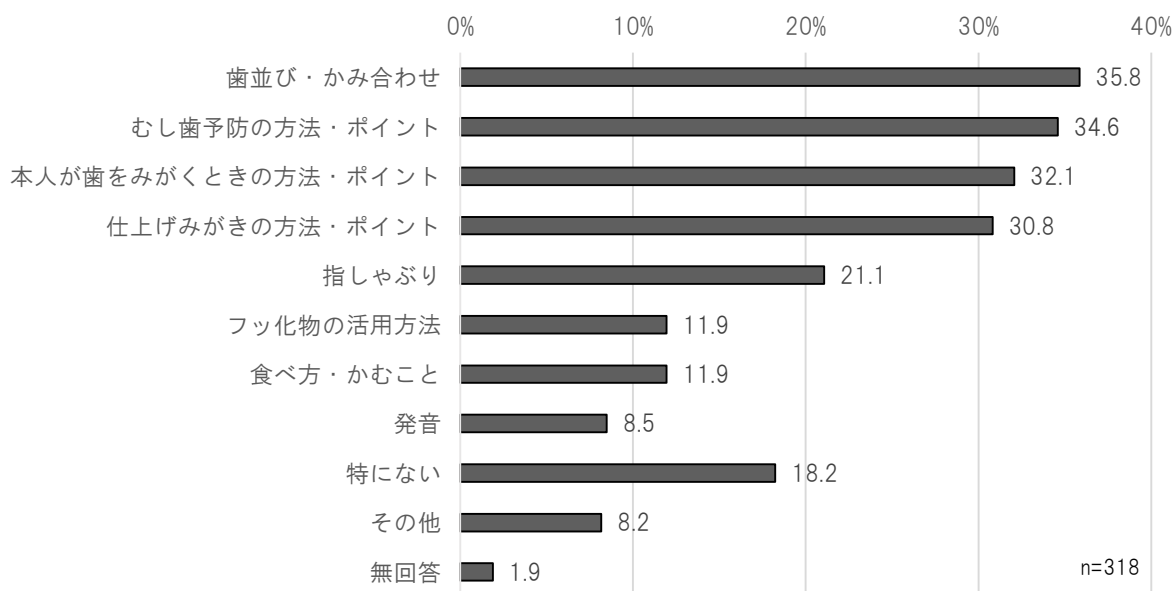
(1) 適切な口腔機能の獲得 幼児期から青年期（0～19歳）

適切な口腔機能の獲得を図るため、口腔の成長発育等に関する知識の普及・啓発にあわせて、口腔機能の獲得等に悪影響を及ぼす習癖等の改善や食に係る歯科保健指導に取り組みます。

現況と課題

- 3歳児の保護者がこどもの歯や口腔について最も関心が高かったのは、「歯並び・かみ合わせ」の35.8%となっています。
- よくかんで食べるこどもの割合は5割程度となっています。よくかんで食べることは、口腔機能の発達を促す効果があるため、家庭と連携しながら知識の普及・啓発をするとともに、よくかむことの大切さを伝える必要があります。
- 咀嚼等々の機能を育てる重要な時期であるため、保護者に対し、食育と一体的に、口腔機能の発達の重要性の普及・啓発に取り組むことが必要です。

お子さんの歯や口腔について気になっていること（複数回答可）



（出典：令和5年度歯科保健に関するアンケート調査、水戸市）

施策展開の方向

- 発達の段階に応じた、口腔機能の正しい知識の普及・啓発
- よくかむ習慣が身につけられるよう保育所・幼稚園や小中学校等で、かみ応えのある給食の提供

目標水準

指 標		現況 2023(令和 5)年度	目標 2028(令和10)年度
よくかんで食べている者の割合	3 歳児	48.9%	60%
	小学 5 年生	55.3%	
	中学 2 年生	49.5%	

具体的取組

主な取組	具体的な内容
発達に応じた知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ひとくち 30 回以上かむことを目標とした「噛ミン グ 30 (カミングサンマル)」の普及 ・離乳食教室において、栄養士による講話・実習及び 口腔機能の発達に関する情報提供 ・1 歳 6 か月健康診査、2 歳児歯科健康診査、3 歳児 健康診査時における、歯科口腔の発達にあわせた口 腔ケアや食事のレシピの情報提供 ・保育所・幼稚園や小中学校等でのかみ応えのある給 食の提供などによる、よくかんで食べる習慣の定着 ・学校給食「いーは給食の日」(毎月 18 日)によるか むことの重要性についての普及・啓発 ・歯科健康診査時の歯科保健指導・育児相談
歯科保健研修の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・保育士、幼稚園教諭等を対象とした、歯科医師によ る歯科保健研修の開催(再掲) ・市歯科医師会と連携した養護教諭歯科保健研修会 (再掲)
障害児、障害者が定期的に歯 科健康診査を受けられる環境 づくり	<ul style="list-style-type: none"> ・茨城県歯科医師会口腔センターと連携した、歯科治 療の受けられる環境づくり ・口腔センターから歯科医院へつなげる障害者歯科 医療連携ネットワークの推進

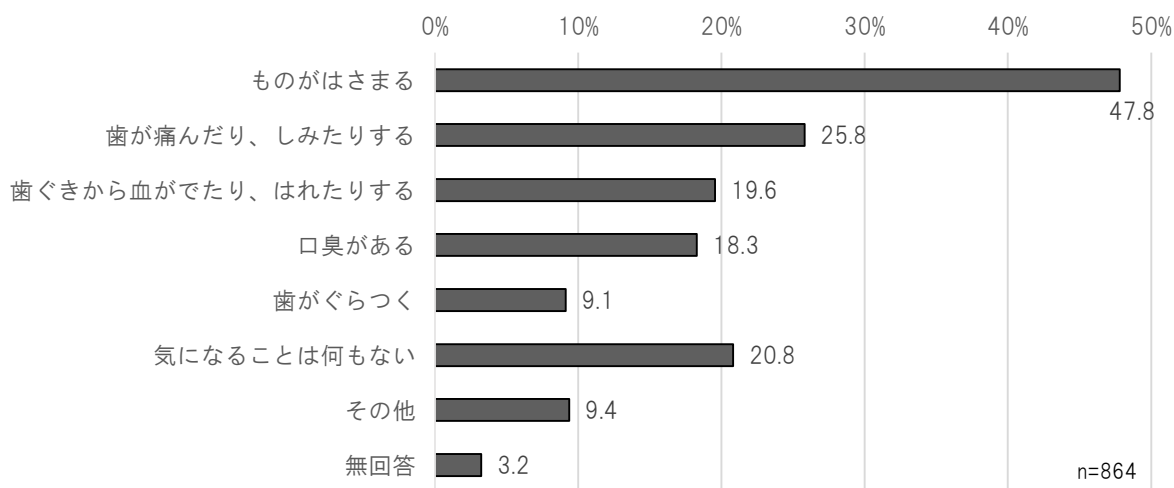
(2) 口腔機能の維持及び回復 成人期から高齢期（20 歳以上）

口腔機能の変化は、中年期から現れることから、口腔機能の低下予防の知識の普及・啓発や口腔機能訓練等に係る歯科保健指導のほか、高齢者の誤嚥性肺炎の防止など、歯と口腔の健康づくりに取り組めます。

現況と課題

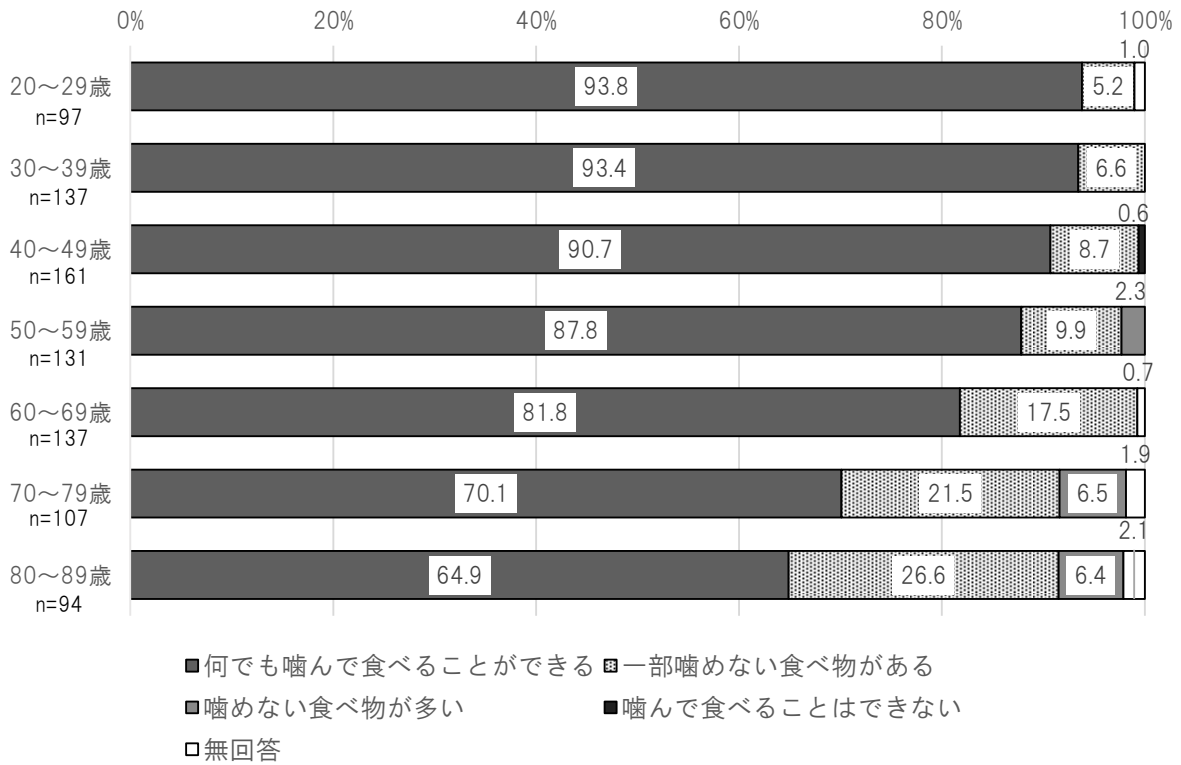
- 歯や口の中についての悩みの中で、「ものがはさまる」が 47.8%と最も高く、次いで「歯が痛んだり、しみたりする」が 25.8%、「歯ぐきから血が出たり、はれたりする」が 19.6%となっています。
- 何でもかんで食べることができる者の割合は、80 歳代が 64.9%と最も低くなっています。
- オーラルフレイルを知っている者の割合は 25.7%であり、30 歳代が最も低く、次いで 40 歳代、20 歳代となっていることから、早い段階から自分の将来を見据えた歯の健康の知識の普及・啓発が重要です。
- 口腔機能を維持することは、高齢期における低栄養やフレイル、誤嚥性肺炎の予防につながります。「よくかむこと」の重要性について、乳幼児期から継続的に周知し、習慣づけていく必要があります。

歯や口の中についての悩みや気になること（複数回答可）



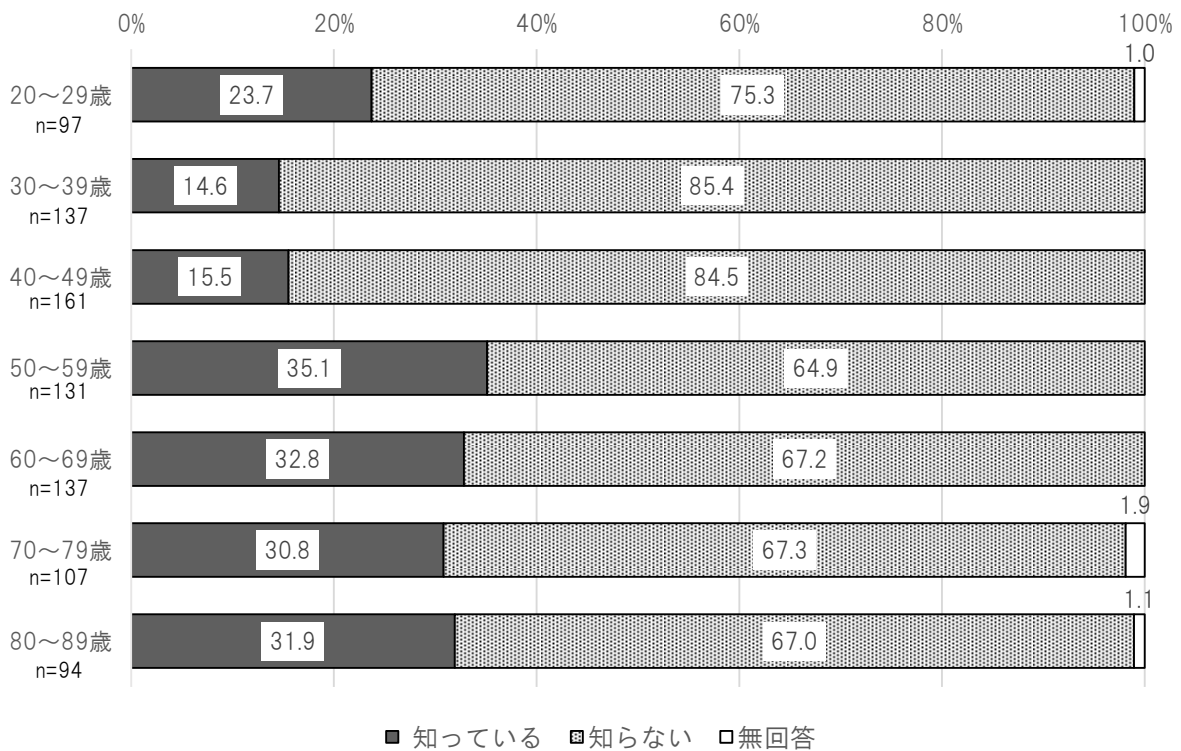
（出典：令和4年度歯科保健に関するアンケート調査、水戸市）

噛んで食べる時の状態



(出典：令和4年度歯科保健に関するアンケート調査、水戸市)

オーラルフレイルを知っている者の割合



(出典：令和4年度歯科保健に関するアンケート調査、水戸市)

施策展開の方向

- オーラルフレイルの知識の普及・啓発と予防対策の推進
- 歯と口腔の健康づくりに関する講座や教室等の開催など、口腔機能の維持向上につながる取組の推進

目標水準

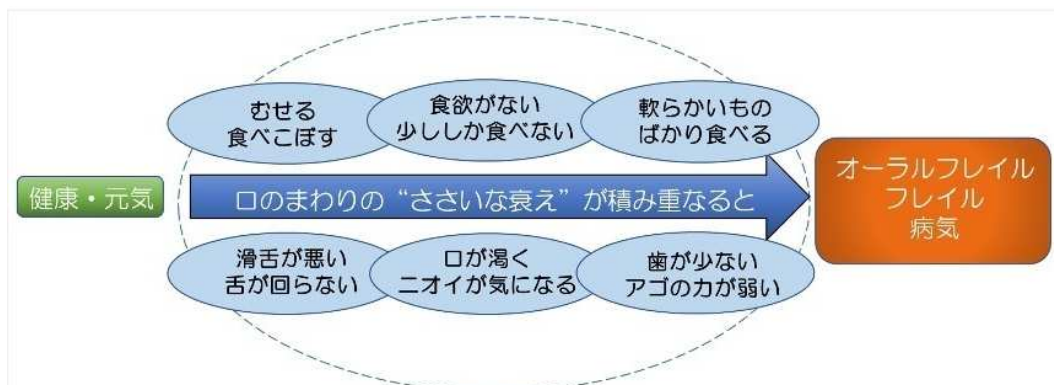
指 標	現況 2022(令和4)年度	目標 2028(令和10)年度
40歳以上における歯周病を有する者の割合（再掲）	66.5%	55%
50歳以上における咀嚼良好者の割合	77.4%	80%
60歳で24本以上の自分の歯を持つ者の割合（再掲）	86.1%	90%
80歳で20本以上の自分の歯を持つ者の割合（再掲）	68.7%	70%
過去1年間で歯科健康診査を受診した者の割合	60.1%	80%
成人歯科健康診査を受ける者の割合	5.4%	30%
オーラルフレイルを知っている者の割合	25.7%	60%

具体的取組

主な取組	具体的な内容
口腔機能の維持・向上に関する知識の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ひとくち30回以上かむことを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」の普及（再掲） ・歯周病予防教室、生活習慣病予防教室において、口腔機能維持の重要性について情報提供 ・訪問型及び通所型介護予防事業におけるオーラルフレイル予防についての動機づけ（再掲） ・歯つらつ講座、元気な口と食の講座の開催（再掲）
オーラルフレイルに関する知識の普及と対策	<ul style="list-style-type: none"> ・各種広報媒体や健康教室を通し、オーラルフレイルに関する知識の普及と予防対策の推進 ・大学と連携した調査研究
歯科健康診査の実施	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医での歯科健康診査の受診勧奨（再掲） ・20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳を対象に成人歯科健康診査を実施（再掲） ・75歳、80歳、85歳を対象に、茨城県後期高齢者医療広域連合が実施する後期高齢者歯科健康診査の受診勧奨（再掲）

主な取組	具体的な内容
口腔ケア講習会の開催	・ 歯科医師によるオーラルフレイルに関する講話等の実施
市民公開講座の開催	・ 口腔機能の維持・向上についての情報提供 ・ オーラルフレイル対策についての情報提供
要介護者の歯科保健の推進	・ 在宅要介護者の口腔機能向上のため、要介護者や家族等に対して、歯科医師等が居宅先を訪問し、歯科に関する相談及び口腔ケアについての情報提供
通院できない在宅高齢者が定期的に歯科健康診査を受けられる環境づくり	・ 茨城県歯科医師会口腔センターと連携した、歯科治療の受けられる環境づくり（再掲） ・ 口腔センターで実施される摂食嚥下リハビリテーションの活用

オーラルフレイルとは、口のフレイル（虚弱）という意味の造語で、口の機能低下に注目した概念です。下の図に示すように最近むせやすくなった、食べこぼしが増えた。食欲がない。軟らかいものを好んで食べるようになった。滑舌が悪くなった。口が乾きやすくなった。歯が抜けたままになっている。など…。これらのようなちょっとした口に関する“ささいな衰え”がオーラルフレイルです。徐々に口の機能の低下が進行し、食べ物の選択肢が狭まり栄養に偏りが生じたりすることで心身機能の低下にもつながると考えられています。



第5章 推進体制と進行管理

1 推進体制

本計画の目指す姿の実現のため、市や事業者、地域、市民等が協働し、それぞれ次のような役割を果たしながら、計画の推進を図ります。

(1) 水戸市の役割

市民の歯と口腔に対する意識の向上や取組の推進を図るため、正しい知識の普及・啓発を図るとともに、関係機関や団体等と連携しながら、歯と口腔の健康づくりの取組を推進します。

(2) 関係機関や団体の役割

保健、医療、福祉、教育に関わる関係機関・団体等は、その専門性を生かして、行政や地域と連携しながら、市民の健康づくりを支援します。

(3) 家庭と地域の役割

家庭においては、各個人の歯と口腔の健康づくりの支援や実践に取り組むとともに、地域社会の一員として、歯と口腔の健康づくりに関する活動への積極的な参加に努めます。

地域においては、市民が主体的に参加できる歯と口腔の健康づくりに関する地域行事を促進するとともに、保健推進員や食生活改善推進員等による地区組織の活動や地域の諸団体との情報共有に努めます。

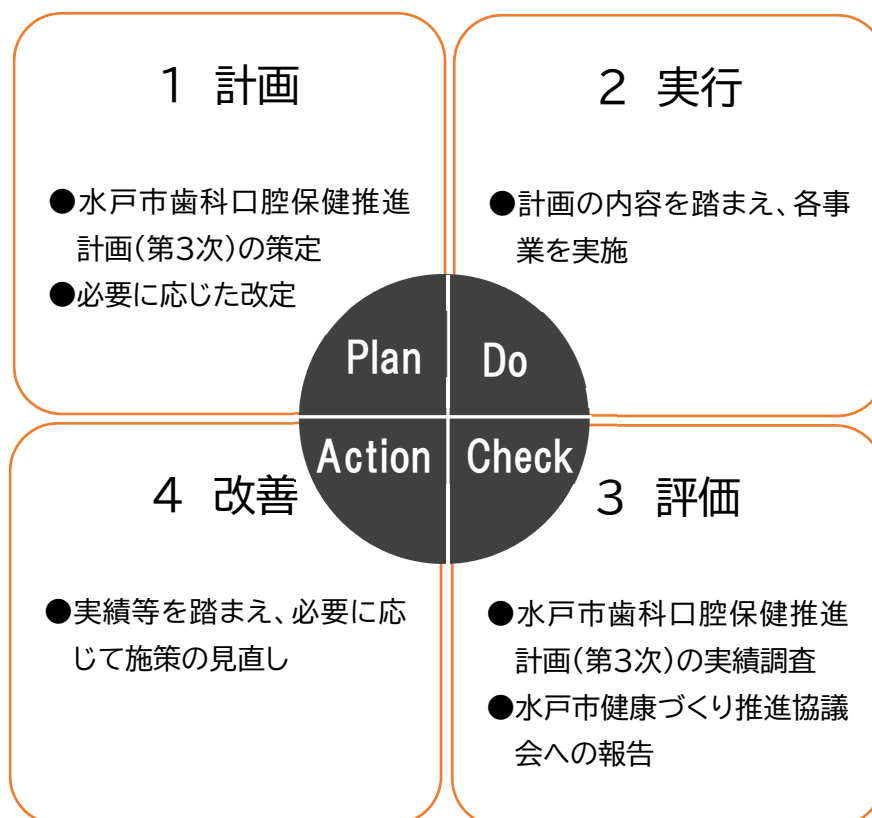
(4) 市民の役割

市民一人一人が、日常生活の中で、自ら歯と口腔のケアを実践し、定期的な歯科健康診査を受診するとともに、市等で実施する健康施策や講座等への積極的な参加に努めます。

本計画の推進に当たっては、各施策の進捗状況を把握し、Plan（計画の策定・見直し）、Do（実行）、Check（評価）、Action（改善）によるPDCAサイクルにより進行管理を行います。

具体的には、水戸市健康づくり推進協議会において、本計画の進捗状況を検証・評価して本計画の施策を推進します。

計画の進行管理（PDCAサイクルのイメージ）



付属資料

第2次計画の目標指標の達成状況

第2次計画に掲げた目標指標とアンケート結果等による値の比較については、以下のとおりです。

目標を達成した項目は、「むし歯のない3歳児の割合」、「むし歯のない中学1年生の割合」等の6項目でした。改善している項目は、「中学1年生の一人平均むし歯数」や「定期的な歯科健康診査を受ける人の割合」等の3項目でした。

一方で、横ばい・悪化となった項目は「3歳までにフッ化物塗布を受けたことのある幼児の割合」等の4項目でした。

評価区分		評価基準	項目数
A	達成	進捗率 100 以上	6 項目
B	改善	進捗率 0 を超え、かつ 100 未満	3 項目
C	横ばい・悪化	進捗率 0 以下	4 項目

※進捗率の計算方法 (現状値－前回計画策定時の値) / (目標値－前回計画策定時の値) × 100

1 乳幼児期(0～5歳)

目標指標	前回計画時	現状値	目標値	達成状況
	2017 (平成29)年度	2022 (令和4)年度	2023 (令和5)年度	
むし歯のない3歳児の割合	83.9%	90.8%	90%	A
3歳までにフッ化物塗布を受けたことのある幼児の割合	82.1%	81.0%	85%	C

2 学齢期・思春期(6～19歳)

目標指標	前回計画時	現状値	目標値	達成状況
	2017 (平成29)年度	2022 (令和4)年度	2023 (令和5)年度	
むし歯のない中学1年生の割合	64.4%	74.6%	70%	A
中学1年生の一人平均むし歯数	0.78本	0.53本	0.5本	B
初期の歯肉炎(GO)のある中学1年生の割合	20.7%	24.0%	18%	C

3 青年期・壮年期(20～64歳)

目標指標	前回計画時	現状値	目標値	達成状況
	2017 (平成29)年度	2022 (令和4)年度	2023 (令和5)年度	
64歳で24本以上、自分の歯を持つ人の割合	73.7%	76.8%	75%	A
定期的な歯科健康診査を受ける人の割合	27.7% 2018(平成30)年度	35.2%	50%	B
成人歯科健康診査を受ける人の割合	5.1%	5.4%	10%	B
デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使用する人の割合	25.4% 2018(平成30)年度	33.8%	30%	A
喫煙が歯周病に及ぼす影響について知っている人の割合	61.8% 2018(平成30)年度	53.6%	100%	C
妊娠中に歯科健康診査を受けた人の割合	53.7% 2018(平成30)年度	71.4%	70%	A

4 高齢期(65歳以上)

目標指標	前回計画時	現状値	目標値	達成状況
	2017 (平成29)年度	2022 (令和4)年度	2023 (令和5)年度	
80歳で20本以上、自分の歯を持つ人の割合	58.4%	68.7%	60%	A
日頃からよくかんで食べる人の割合	32.4% 2018(平成30)年度	28.4%	50%	C

水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）策定に係る経過の概要

年 月 日	内 容
令和5年2月 ～3月	歯科保健に関するアンケート調査 ・水戸市在住の20歳から89歳の個人(住民基本台帳から無作為抽出)2,600人に郵送 ・有効回答数 864 (回答率 34.4%)
2月6日 ～3月31日	歯科保健（妊娠期）に関するアンケート調査 ・7か月児健康相談を受ける産婦、育児相談を受ける乳児を持つ母親 226 人に実施 ・有効回答数 224 (回答率 99.1%)
4月27日 ～6月15日	水戸市健康づくり推進協議会委員を公募 ・選考の結果、2名を選定
6月29日	第1回水戸市歯科保健計画庁内検討委員会開催 ・水戸市歯科保健計画（第3次）策定基本方針（案）について
7月20日 ～8月31日	歯科保健に関するアンケート調査（3歳児保護者） ・3歳児健康診査を受診した保護者 329 人に実施 ・有効回答数 318 (回答率 96.7%)
7月25日	政策会議開催 ・水戸市歯科保健計画（第3次）策定基本方針（案）について
8月22日	令和5年度第1回健康づくり推進協議会開催 ・水戸市歯科保健計画(第3次)の策定について
11月20日	第2回水戸市歯科保健計画庁内検討委員会開催 ・水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）素案について
11月30日	令和5年度第2回健康づくり推進協議会開催 ・水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）素案について
令和6年3月1日	令和5年度第3回健康づくり推進協議会開催 ・水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）素案について
3月28日	政策会議開催 ・水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）素案について
4月10日 ～5月9日	意見公募手続 ・水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）素案について
5月30日	令和6年度第1回健康づくり推進協議会開催 ・意見公募手続実施結果 ・保健医療に係る各個別計画の策定について（答申）
6月21日	庁議開催 ・水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）案について

※策定過程において、「水戸市歯科保健計画」から「水戸市歯科口腔保健推進計画」へ名称変更

水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）策定審議体制

(1) 水戸市健康づくり推進協議会への諮問

地保諮問第1号

令和5年8月22日

水戸市健康づくり推進協議会 様

水戸市長 高 橋 靖

保健医療に係る各個別計画の策定について（諮問）

このことについて、下記の各計画の目標年次が到来することから、新たな計画を策定するに当たり、水戸市健康づくり推進協議会条例第2条第1項に基づき、御意見を賜りたく諮問します。

記

- 1 水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）
- 2 水戸市歯科保健計画（第3次）
- 3 水戸市自殺対策計画（第2次）

(2) 水戸市健康づくり推進協議会からの答申

水健推協答申第1号
令和6年5月30日

水戸市長 高橋 靖 様

水戸市健康づくり推進協議会
会長 上地 勝

保健医療に係る各個別計画の策定について（答申）

令和5年8月22日地保諮問第1号によって、当協議会に諮問がありました水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）、水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）及び水戸市自殺対策計画（第2次）の策定につきまして、別冊のとおり答申いたします。

この答申に基づく計画の実現及び計画の円滑な推進に向けて、下記事項に十分配慮されるよう要望いたします。

記

1 水戸市健康増進・食育推進計画（第3次）

- (1) 市民の健康を支える上で、生活習慣病やがんの早期発見・早期治療につながる各種健診の受診率を向上させることは大変重要である。そのため、これまで以上に、関係団体等と連携しながら、健診の必要性についての啓発や受診しやすい環境づくりに取り組むこと。
- (2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防を図るため、がん教育や健康相談、健診後の保健指導のほか、関係機関と連携しながら要精密検査の受診率向上などに取り組むこと。
- (3) 食は健康の基本であり、こどもの頃から食の大切さや正しい食習慣が身に付けられるよう、家庭における食育を推進すること。また、生涯にわたる健全な食生活に向けて、健康教室や料理教室等を通じ、バランスのよい食事や栄養摂取の重要性の啓発に努めること。
- (4) 健康無関心層を含め、幅広い世代の方に健康づくりに関心を持ち、取り組んでもらうよう、デジタル技術を積極的に活用し、市民の利便性の向上を図ること。
- (5) 健康都市の実現に向け、健康情報に関する市民への周知に一層取り組むとともに、関係団体や事業者など多様な主体との連携により、社会全体で市民の健康づくりを推進すること。

2 水戸市歯科口腔保健推進計画（第3次）

- (1) 乳幼児期から高齢期までのライフステージごとの特性を踏まえた取組を推進すること。また、こどもの頃からよくかむ習慣をつけることの重要性を伝えていくとともに、定期的な歯科健康診査の重要性について、学齢期からの普及・啓発を行い、歯科疾患の予防に努めること。

- (2) 歯と口腔のケアを適切に行うことが、生涯にわたり全身の健康状態の維持につながることの重要性についての周知に努め、オーラルフレイル予防対策を推進すること。
- (3) 健康寿命の延伸を図る方策の一つとして、医療、保健、介護など多職種との連携により、歯と口腔の健康づくりに取り組むこと。

3 水戸市自殺対策計画（第2次）

- (1) 自殺を考えるような強いストレスや、様々な不安や心配事などを相談しやすい環境づくりを進め、相談窓口の周知方法について工夫すること。また、未遂者支援を含む自殺対策について、様々な関係機関との連携強化を図ること。
- (2) 教育委員会等と連携し、児童や生徒が命の大切さや相談することの重要性について学ぶ機会の確保に努めること。併せて、自殺を未然に防げるよう、相談窓口の周知を図るとともに、自殺の要因となるいじめなど、こどもが抱える様々な悩み等に対し、適切に対応できる支援体制を強化すること。
- (3) 若者、女性、高齢者、働く世代など、個々人に応じた支援の強化に取り組むとともに、早期の気づきと見守り、居場所づくりなど、自殺に追い込まれることのないよう、包括的な支援に取り組むとともに、必要な支援に繋がられるよう、人材育成に努めること。

水戸市健康づくり推進協議会委員名簿

区分	所属機関及び団体名	役職名	氏名	備考
関係機関・団体	水戸市医師会	副会長	青木かを里	
	水戸市歯科医師会	会長	田澤重伸	
	水戸薬剤師会	会長	今井章人	
	水戸薬剤師会	会長	奥田猛	旧委員
	茨城県総合健診協会	理事兼事務局長	金澤秀房	
	茨城県精神保健協会	常務理事	高松孝幸	
	全国健康保険協会茨城支部	支部長	内田善明	
	全国健康保険協会茨城支部	支部長	木城洋	旧委員
	茨城県国民健康保険団体連合会	事務局長	篠田多介志	
	茨城県国民健康保険団体連合会	事務局長	菊池勉	旧委員
	水戸市住みよいまちづくり推進協議会	常任理事	有川秀男	
	水戸市社会福祉協議会	会長	保立武憲	
	水戸市民間保育園園長会	会長	岡田澄子	
	水戸商工会議所	副会頭	二川泰久	
	水戸農業協同組合	代表理事組合長	園部優	
	水戸農業協同組合	代表理事組合長	飯島清光	旧委員
	水戸市食生活改善推進員会	会長	山下恵子	
	水戸市保健推進員連絡協議会	会長	薮喜代子	
学識経験者	茨城大学	教授	上地勝	会長
	常磐大学	教授	村井文江	副会長
	水戸市議会	文教福祉委員会委員長	後藤通子	
	水戸市議会	文教福祉委員会副委員長	藤澤康彦	
市民	公募	市民	鈴木直昭	
	公募	市民	永盛早苗	

水戸市健康づくり推進協議会条例

昭和62年3月30日

水戸市条例第21号

(設置)

第1条 市民の健康づくりを推進するため、水戸市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌事項)

第2条 協議会は、市長の諮問に応じ、次の各号に掲げる事項を協議する。

- (1) 健康づくりに関する施策の総合的な推進に関すること。
- (2) 健康づくりを推進するための計画に関すること。
- (3) 前2号に掲げるもののほか、必要と認める事項に関すること。

(組織)

第3条 協議会は、市民、関係機関又は関係団体の役職員及び学識経験者のうちから、市長が委嘱する20人以内の委員をもって組織する。

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠により委嘱された委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に、委員の互選により会長及び副会長を置く。

- 2 会長は、協議会の会務を総理する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は、会長が招集し、会長は、会議の議長となる。

- 2 協議会は、委員の2分の1以上の出席がなければ開くことができない。
- 3 協議会の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(専門部会)

第7条 協議会に、第2条に規定する事項を調査研究するため専門部会を置くことができる。

- 2 専門部会の委員は、第3条に規定する委員のうちから会長が指名する。
- 3 専門部会に、部会長及び副部会長を置く。
- 4 部会長及び副部会長は、部会の委員の互選により選出し、その運営については、前条

の規定を準用する。

5 専門部会において調査研究を行った場合は、その結果を協議会に報告するものとする。

(庶務)

第8条 協議会の庶務は、保健医療部において行う。

(補則)

第9条 この条例に定めるもののほか、必要な事項は、別に定める。

付 則

この条例は、昭和62年4月1日から施行する。

付 則(平成元年2月8日条例第1号)抄

(施行期日)

1 この条例は、平成元年4月1日から施行する。

付 則(平成4年9月22日条例第27号)

この条例は、平成4年10月1日から施行する。

付 則(令和元年12月23日条例第38号)

この条例は、令和2年4月1日から施行する。

水戸市歯科口腔保健推進計画庁内検討委員会設置要項

(設置)

第1条 水戸市歯科保健計画（以下「計画」という。）の策定を総合的かつ円滑に推進するため、水戸市歯科保健計画庁内検討委員会（以下「委員会」という。）を置く。

(所掌事項)

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項を所掌する。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) その他必要と認める事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員長、副委員長及び委員をもって組織する。

- 2 委員長には、保健医療部長をもって充てる。
- 3 副委員長には、健康づくり課長をもって充てる。
- 4 委員には、次に掲げる者をもって充てる。

政策企画課長、行政経営課長、財政課長、市民生活課長、福祉総務課長、障害福祉課長、高齢福祉課長、介護保険課長、子育て支援課長、幼児保育課長、保健総務課長、国保年金課長、学校保健給食課長、生涯学習課長、教育研究課長

(会議)

第4条 委員長は、必要に応じて委員会を招集し、委員会の事務を掌理し、会議の議長となる。

- 2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき、又は会長が欠けたときは、副会長がその職務を代理する。

(関係者の出席)

第5条 委員会は、必要があると認めるときは、関係者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

(実務担当者会議)

第6条 委員会に、第2条に規定する事項の調査及び研究をするため、実務担当者会議を置くことができる。

- 2 実務担当者会議は、次に掲げる課等に属する職員であって、当該課等の長の推薦を受けた者をもって組織する。

市民生活課、福祉総務課、障害福祉課、高齢福祉課、介護保険課、子育て支援課、幼児保育課、国保年金課、学校保健給食課、生涯学習課、教育研究課

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康づくり課において行う。

(補則)

第8条 この要項に定めるもののほか、必要な事項は、別に定める。

付 則

この要項は、平成30年4月27日から施行する。

この要項は、令和5年5月2日から施行する。

この要項は、令和6年4月1日から施行する。

用 語 解 説

行	用 語	説 明
ア	オーラルフレイル	かむ・飲み込む・話すための口腔の機能が衰えている状態
カ	噛ミング30（カミングサンマル）	地域における食育を推進するための一助として、より健康な生活を目指すという観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標として作成されたキャッチフレーズ
	元気な口と食の講座	本市で実施する、管理栄養士・歯科衛生士による講話と実技（お口の体操など）のこと
	口腔機能	咀嚼（かみ砕く）、嚥下（飲み込む）、発音、唾液の分泌などに関わり、食べることやコミュニケーションに関する重要な役割を果たす。口腔機能が低下すると、食物の種類が制限され免疫力が低下することや、食事や会話が少なくなり活動が不活発になることが危惧される。
	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
	子育て支援・多世代交流センター	子どもを中心とした様々な世代の方がつどい、気軽に話し、一緒に催しを行うことで、世代を超えての交流、子育ての情報交換や悩み相談などが出来る場所
	根面むし歯	歯肉の退縮により露出した根面にできるむし歯
サ	歯周病	歯と歯ぐき（歯肉）の隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態（歯肉炎）、それに加えて歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう状態（歯周炎）を合わせて、歯周病という。
	歯肉炎	歯と歯ぐき（歯肉）の隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態
	小中学校等	小学校、中学校及び義務教育学校のこと
	食育	食に関する教育。様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する力を育むこと
	食生活改善推進員	地域の中で、子どもから高齢者まで幅広く、食生活改善の普及・啓発活動を行うなど、食を通じた健康づくりのお手伝いをしている者
	生活の質(QOL)	物理的な豊かさやサービスの量、個々の身辺自立だけではなく精神面を含めた生活全体の豊かさと自己実現を含めた概念
	生活習慣病	食事や運動・飲食・喫煙など、生活習慣が原因で起こる疾患の総称。日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患、更に脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化・糖尿病・高血圧症・脂質代謝異常症などはいずれも生活習慣病とされている。
	咀嚼	歯で食物をかみ、飲み込む（嚥下）という一連の動作
タ	低栄養	健康的に生きるために必要な量の栄養素がとれていない状態
	糖尿病	インスリンの作用不足により高血糖が慢性的に続く病気。網膜症・腎症・神経障害の三大合併症をしばしば伴う。
ハ	8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動	「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動
	歯つらつ講座	本市において実施する、市内に居住する65歳以上の方を対象に、歯や口の機能を健康に保ち、口と身体を元気にする方法を学ぶための講座
	PDCAサイクル	「Plan（計画）→Do（実行）→Check（評価）→Action（改善）」という一連のプロセスを繰り返し行うことで、業務の改善や効率化を図る手法の一つ

行	用語	説明
ハ	フッ化物	厳密にはフッ化物イオンが含まれる化合物のこと。むし歯予防に用いられるフッ化ナトリウムもフッ化物で、水の中で薄い濃度で溶解している状態では、フッ化物イオンとして存在している。歯質の強化、再石灰化の促進、むし歯の活動を抑制する効果がある。
	フッ化物塗布	比較的高濃度のフッ化物溶液やゲルを歯科医師・歯科衛生士が歯面に塗布する、科学的根拠に基づいたむし歯予防法
	フッ化物配合歯みがき剤	フッ化物を配合する歯みがき剤。家庭で利用できるフッ化物応用で、日常的に適量のフッ化物配合歯みがき剤を使うことにより、口腔内にフッ化物を供給しむし歯を予防する。
	フレイル	加齢に伴う運動機能や認知機能等の低下とともに、複数の慢性疾患の併存等の影響にもより、生活機能が障害され、心身の脆弱化が出現した状態であるものの、適切な介入・支援により、生活機能の維持・向上が可能な状態
	保健推進員	「声かけあつて広がる健康づくり」をスローガンに、乳幼児から高齢者まで幅広い世代の方の健康づくりのお手伝いをしている。
マ	水戸市口腔衛生優良児童生徒表彰式	児童・生徒の歯に対する衛生への正しい知識の普及を目的として、水戸市歯科医師会との共催により開催する、よい歯の児童・生徒の表彰式
	むし歯	歯の表面のプラーク（歯垢）の中にある細菌は飲食物中の糖分を摂取・分解して酸を出す。この酸により歯は溶かされる（脱灰）。人の唾液は、酸を緩衝して中性に近づけることで歯を守る。また唾液は、カルシウムやリン酸を含んでおり、これらが脱灰された歯を修復（再石灰化）する。糖分の摂取が頻繁で、酸の緩衝や再石灰化が間に合わずに脱灰された状態が続くと、その部分はそのうち崩壊する（むし歯）こととなる。
	めだか教室	本市で開催している、育児情報の提供、親同士の交流などの教室
ラ	ライフコース	胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた概念
	ライフステージ	乳幼児期、青壮年期、高齢期等の人の生涯における各段階のこと。本計画では、乳幼児期（0～6歳）、学齢期から青年期（7～19歳）、成人期から壮年期（20～44歳）、中年期（45歳～64歳）、高齢期（65歳以上）に設定している。
ワ	若い世代	本計画においては、20歳代～30歳代のことを指す。

アンケート調査の概要

(1) 調査の目的

水戸市歯科口腔保健推進計画(第3次)の策定に当たり、本計画の基礎資料とすること及び歯科口腔保健に対する状況等を把握し、歯科口腔保健の推進につなげることを目的として、アンケート調査を実施しました。

(2) 調査対象

- ① 対象地域：水戸市
- ② 対象者：下記のとおり

区分	対象者
一般調査	水戸市在住の20歳から89歳 (住民基本台帳から無作為抽出)
妊娠期調査	7か月児健康相談を受ける産婦、育児相談に来所した乳児を持つ母親
3歳児保護者調査	3歳児健康診査を受診した保護者

(3) 調査期間

区分	調査期間
一般調査	2023(令和5)年2月～3月
妊娠期調査	2023(令和5)年2月6日～3月31日
3歳児保護者調査	2023(令和5)年7月20日～8月31日

(4) 調査方法

区分	調査方法
一般調査	郵送にて配布、郵送又はインターネットにて回答
妊娠期調査	育児相談時に配布・回収
3歳児保護者調査	水戸市が実施する3歳児健康診査の会場にて配布・回収

(5) 調査項目

- ① 一般調査：「歯科保健に関するアンケート調査」

調査項目	設問数
基本属性	2問
歯科保健	7問
計	9問

② 妊娠期調査：「歯科保健(妊娠期)に関するアンケート調査」

調査項目	設問数
歯科保健	3問

③ 3歳児保護者調査：「歯科保健に関するアンケート調査」

調査項目	設問数
歯科保健	3問

(6) 配付及び回収結果

① 一般調査

<全体>

配布数	有効回収数	有効回収率
2,600	864	33.2%

<内訳>

性別	回答数
男性	345
女性	516
その他、回答しない	2
無回答	1

年齢別	回答数
20～29 歳	97
30～39 歳	137
40～49 歳	161
50～59 歳	131
60～69 歳	137
70～79 歳	107
80～89 歳	97

② 妊娠期調査

配布数	有効回収数	有効回収率
226	224	99.1%

③ 3歳児保護者調査

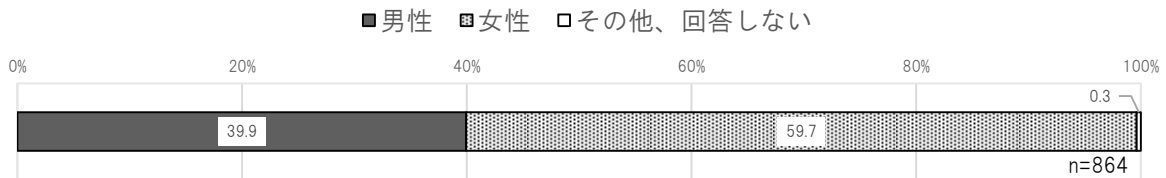
配布数	有効回収数	有効回収率
329	318	96.7%

※ 複数回答(2つ以上選んでよい問)においては%の合計が 100%を超える場合があります。

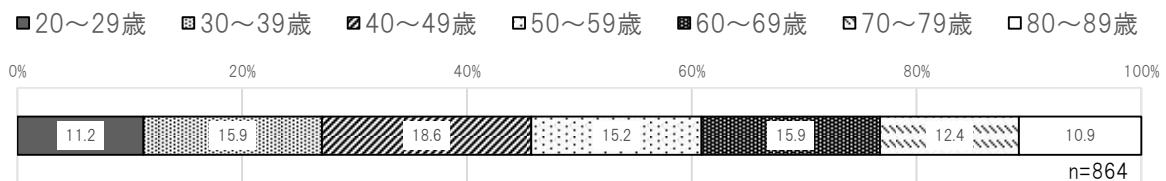
アンケート調査の結果(一般調査)

(1) 基本属性

問1 性別をご回答ください。

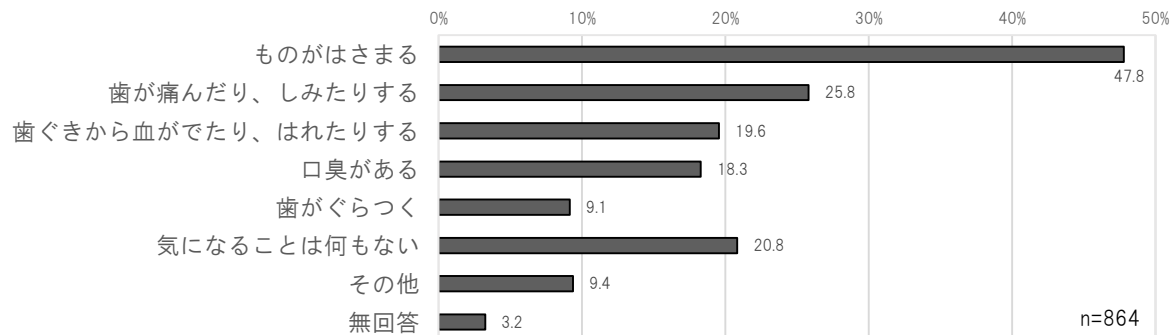


問2 令和5年2月1日現在で、あなたの年齢をご回答ください。



(2) 歯科保健に関すること

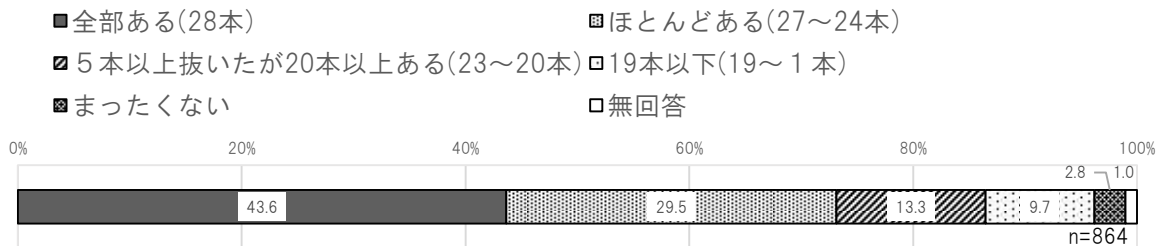
問3 歯や口の中について悩みや気になることがありますか。(複数回答可)



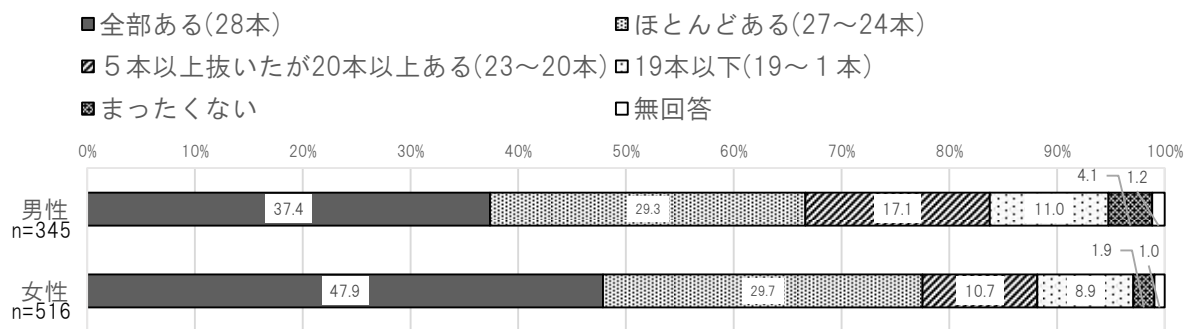
問4 現在、歯(親知らずは除く、差し歯は含める)は何本ありますか。

※永久歯は、親知らずを除くと全部で28本です。

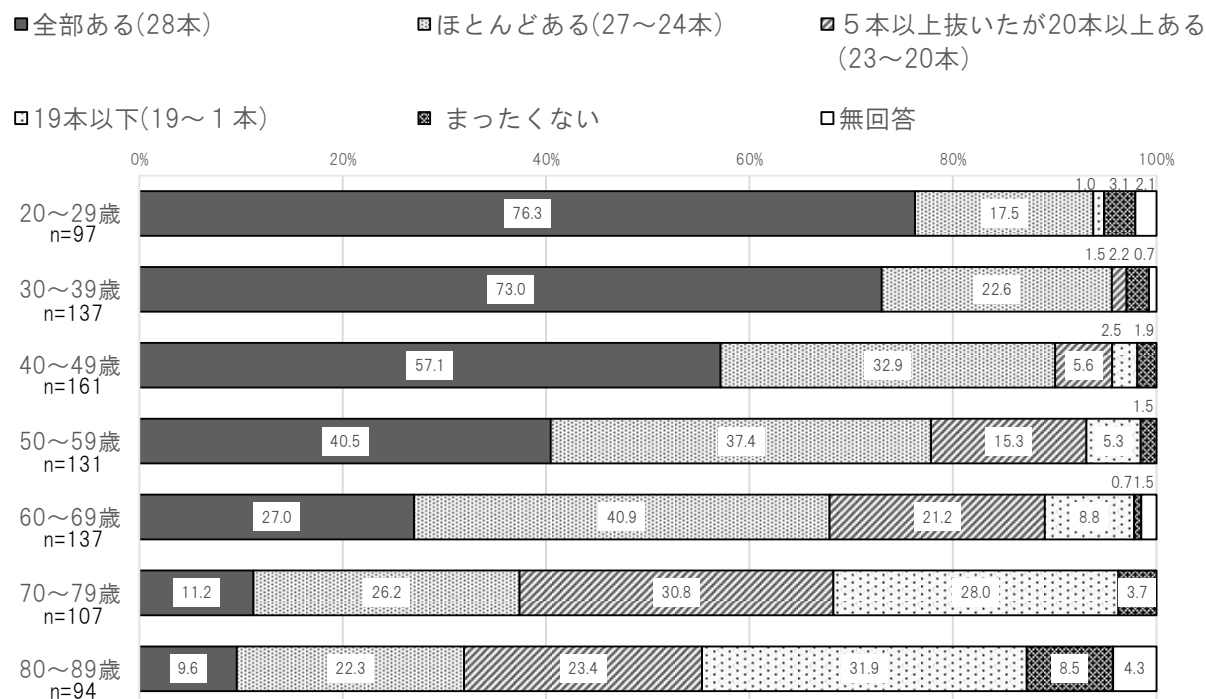
<全体>



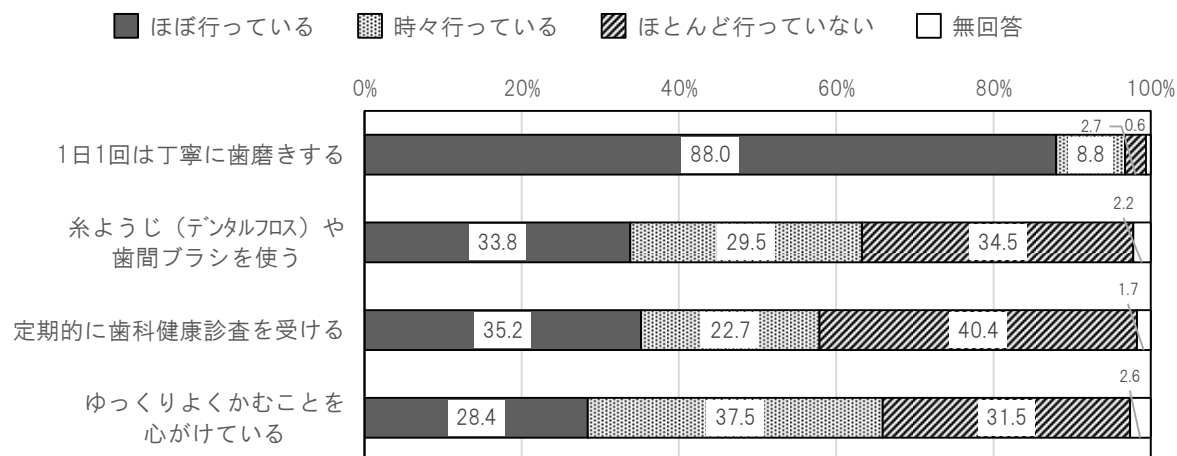
<性別>



<年代別>



問5 この1年の間、次のようなことを行っていましたか。

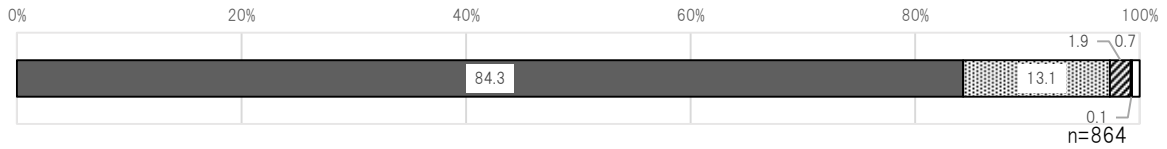


各 n=864

問6 嚙んで食べる時の状態について、あてはまるものを1つ選んでください。

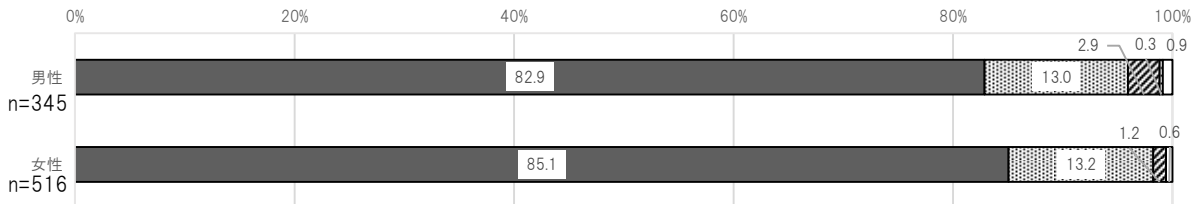
<全体>

- 何でも嚙んで食べることができる
- ▣ 一部嚙めない食べ物がある
- ▨ 嚙めない食べ物が多い
- ▩ 嚙んで食べることはできない
- 無回答



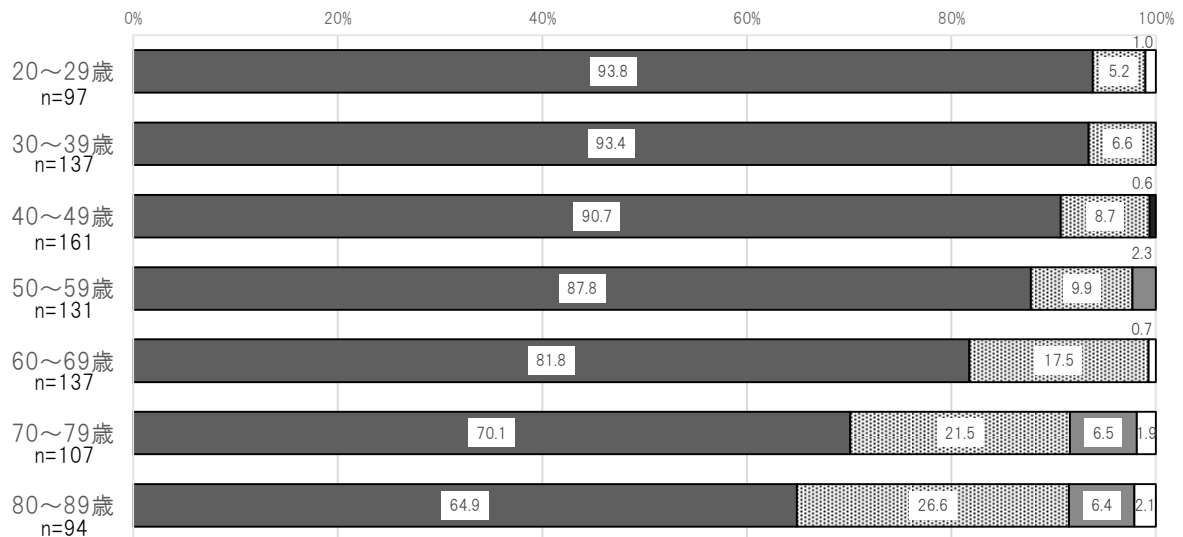
<性別>

- 何でも嚙んで食べることができる
- ▣ 一部嚙めない食べ物がある
- ▨ 嚙めない食べ物が多い
- ▩ 嚙んで食べることはできない
- 無回答

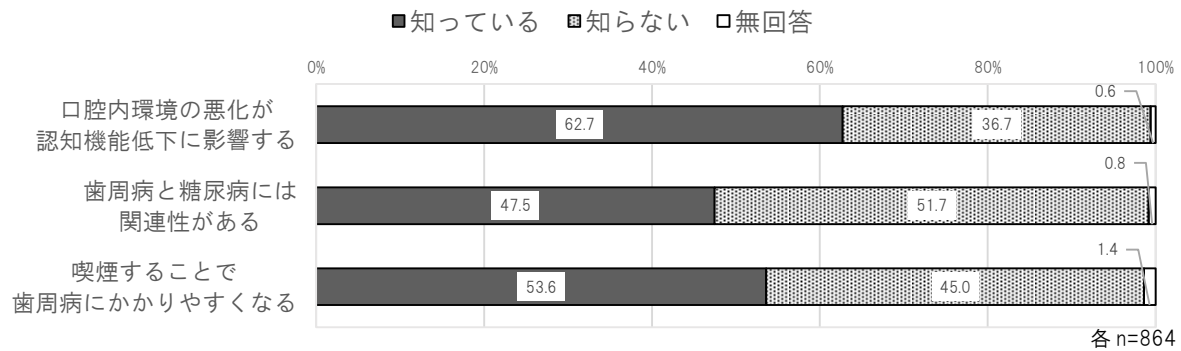


<年代別>

- 何でも嚙んで食べることができる
- ▣ 一部嚙めない食べ物がある
- ▨ 嚙めない食べ物が多い
- ▩ 嚙んで食べることはできない
- 無回答



問7 歯・口腔の状態と全身の健康状態の関係に関して、次のことを知っていますか。

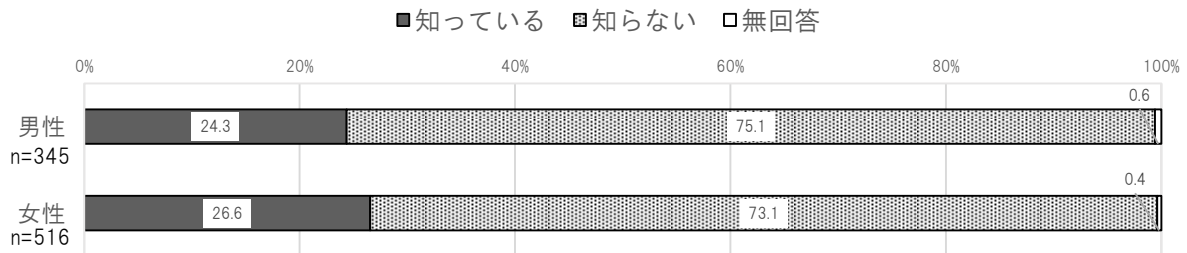


問8 噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が低下することにより、食生活、運動活動や社会活動の低下を招くことを指す「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。

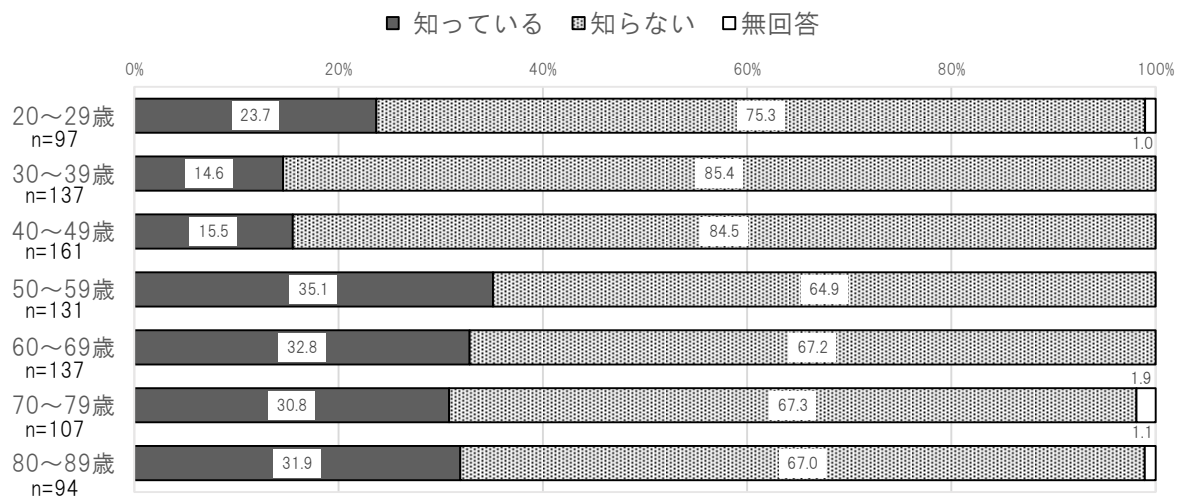
<全体>



<性別>

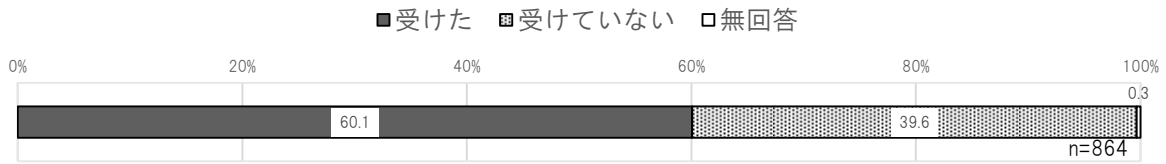


<年代別>

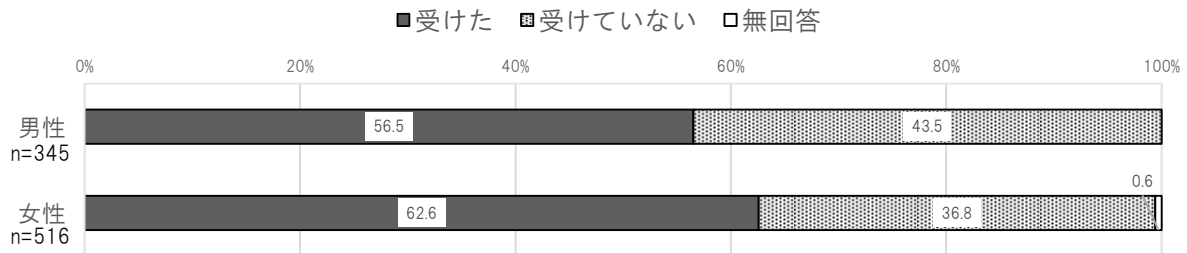


問9 この1年間に、歯科健康診査を受けましたか。

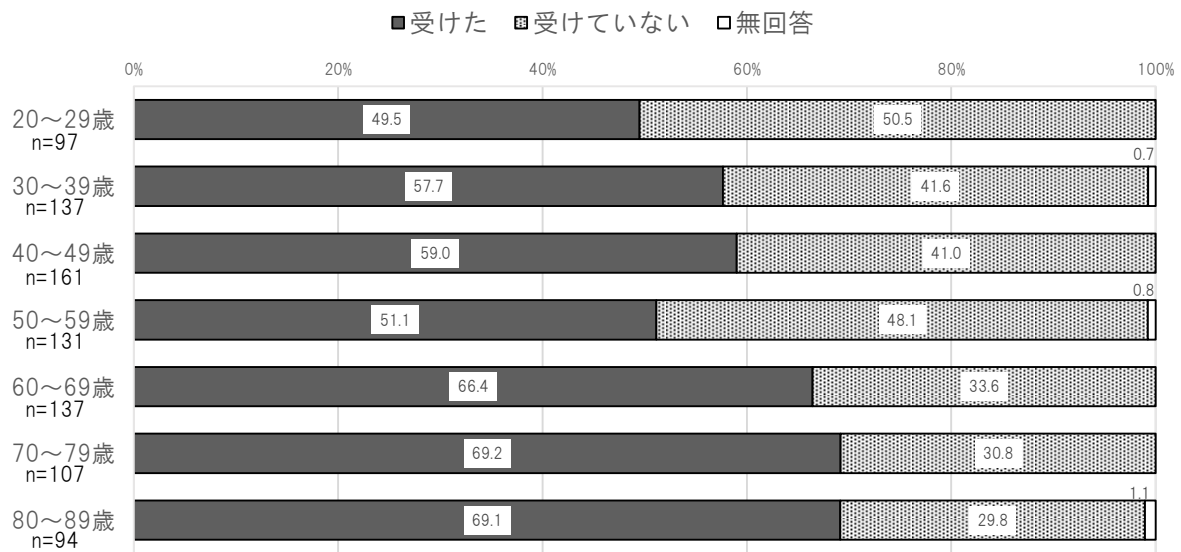
<全体>



<性別>

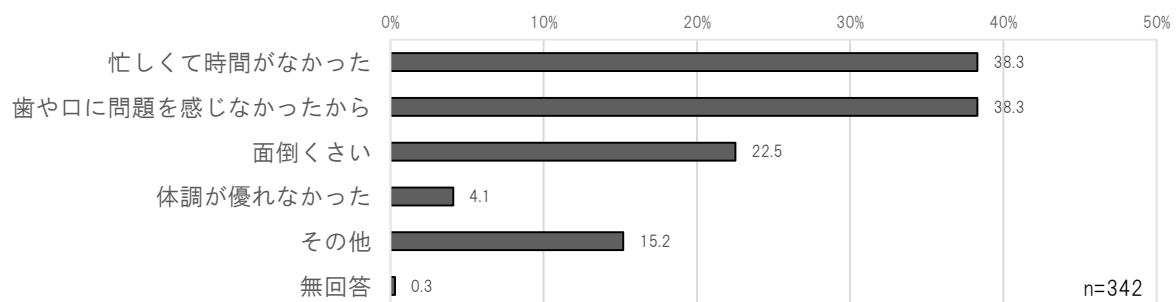


<年代別>



(問9で「受けていない」と回答した方のみ)

「受けていない」と答えた方はどんな理由ですか。(複数回答可)



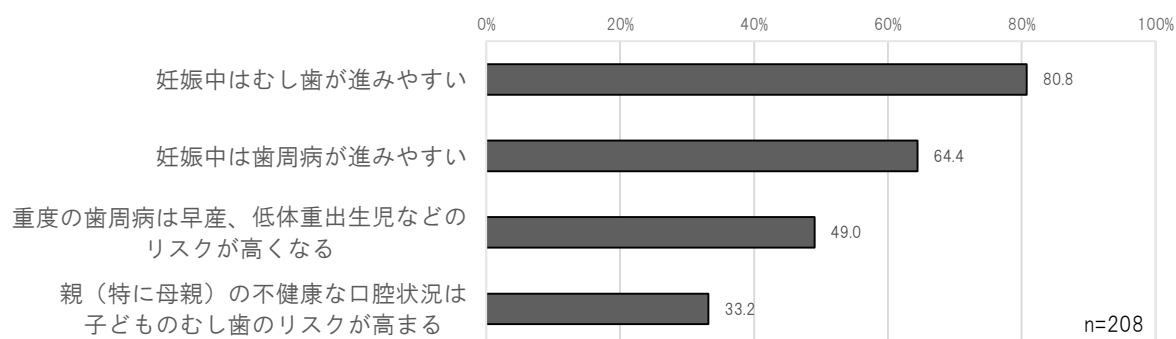
アンケート調査の結果(妊娠期調査)

問1 妊娠中には、歯やお口の状態が変わりやすく、母体や胎児・出産後の乳児に影響を与えることがあることをご存知でしたか。



(問1で「はい」と回答した方のみ)

「はい」と答えた方はご存知だった内容をお選びください。(複数回答可)

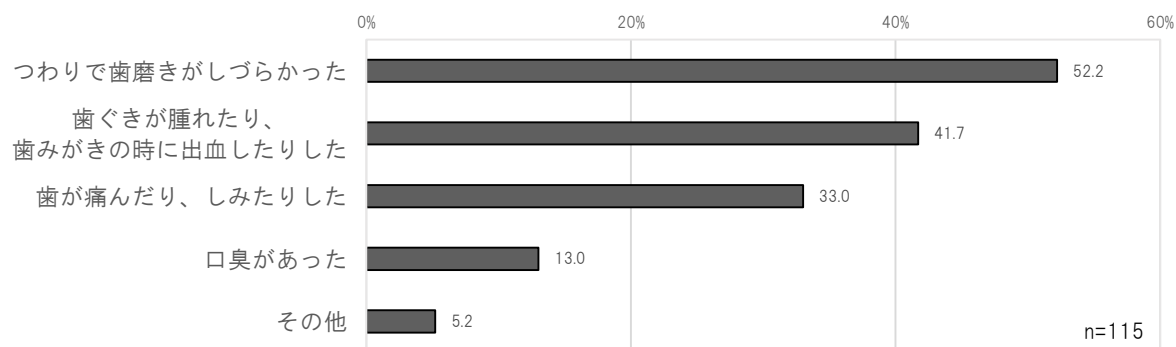


問2 妊娠中には、歯や口に関して気になることがありましたか。

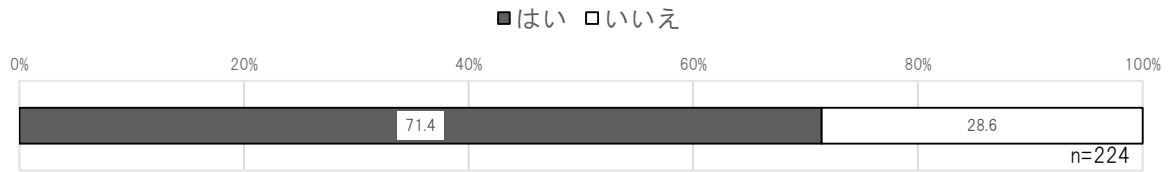


(問2で「はい」と回答した方のみ)

「はい」と答えた方は気になった内容をお選びください。(複数回答可)

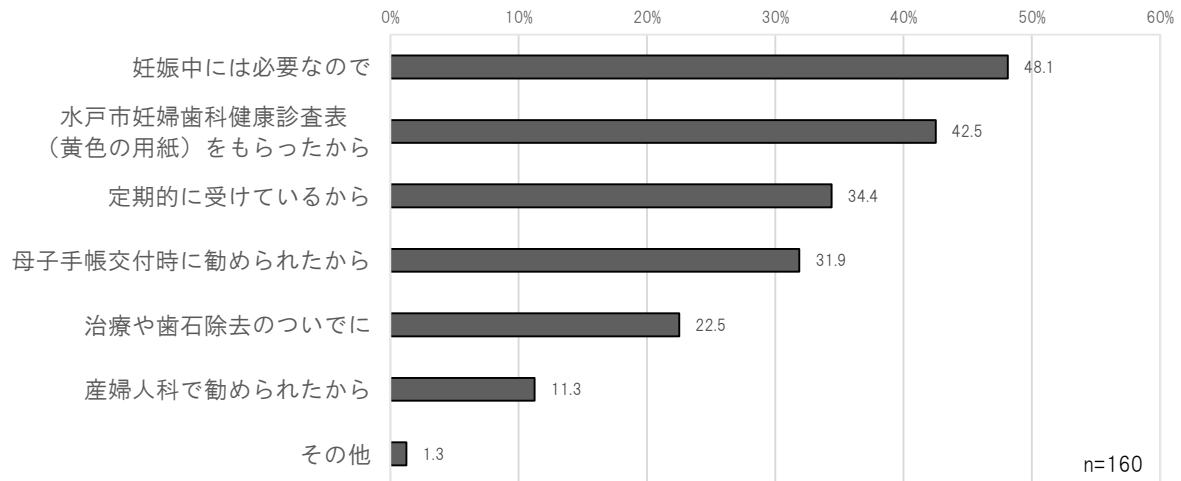


問3 妊婦歯科健康診査を受けましたか。



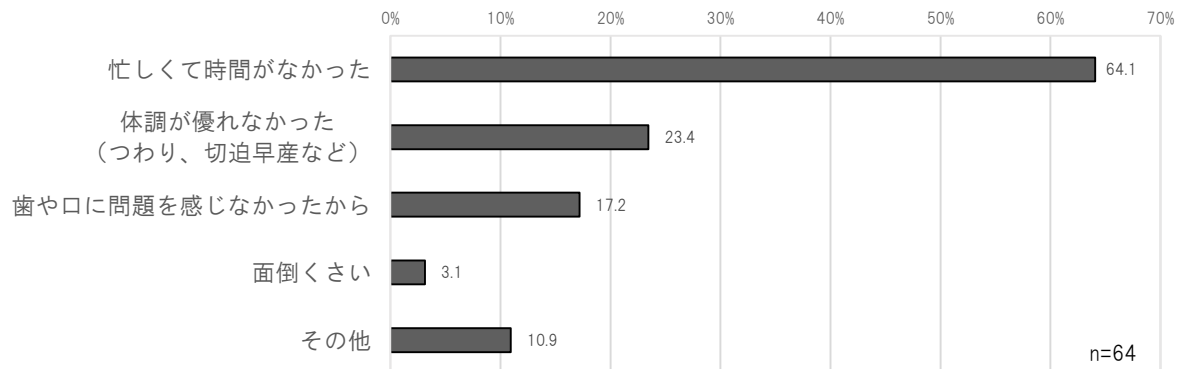
(問3で「はい」と回答した方のみ)

「はい」と答えた方はどんな理由で受けましたか。(複数回答可)



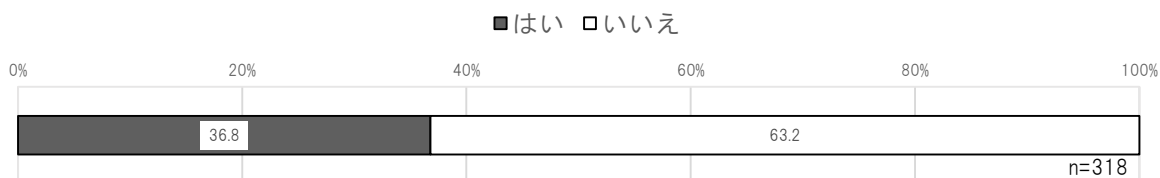
(問3で「いいえ」と回答した方のみ)

「いいえ」と答えた方はどんな理由ですか。(複数回答可)



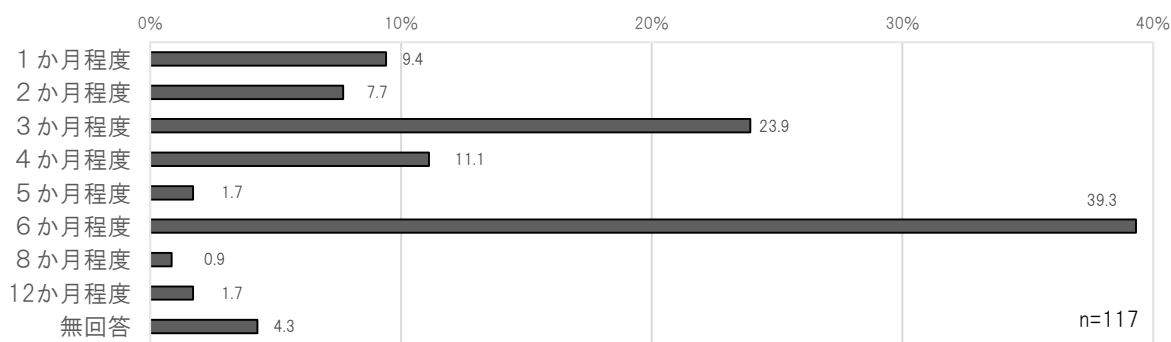
アンケート調査の結果(3歳児保護者調査)

問1 お子さんは定期的に歯科医院での歯科健康診査を受けていますか。(保育所・幼稚園等での歯科健康診査は除く)

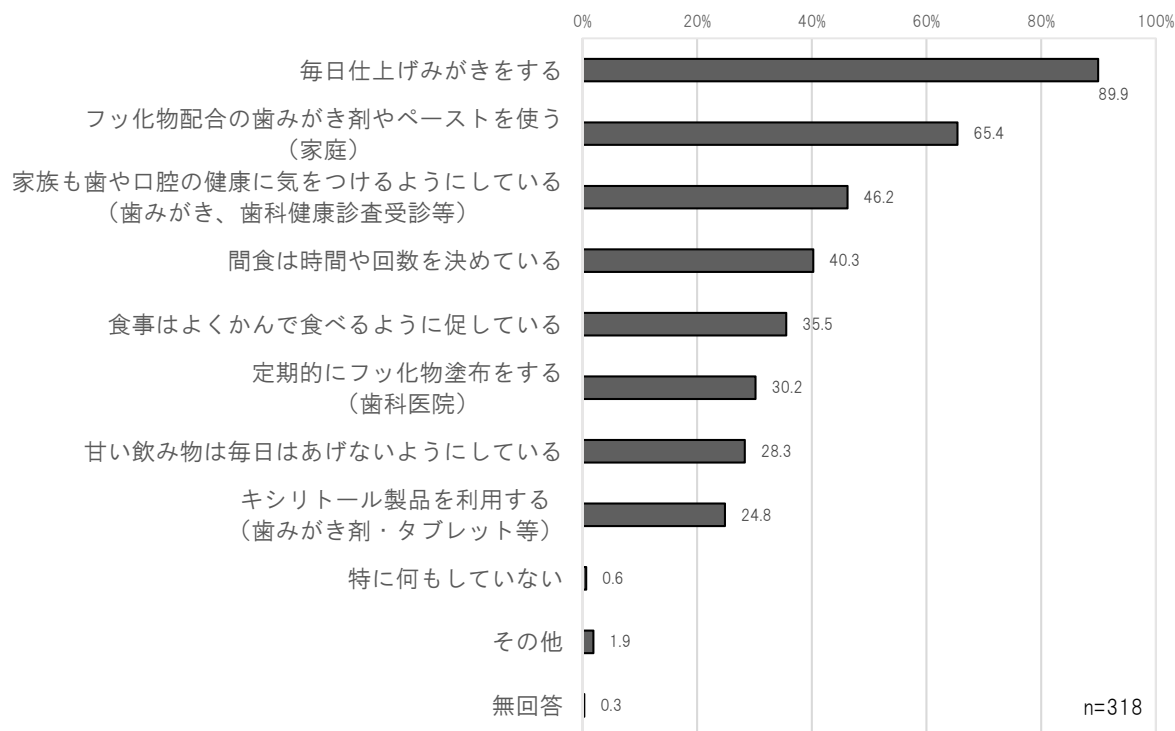


(問1で「はい」と回答した方のみ)

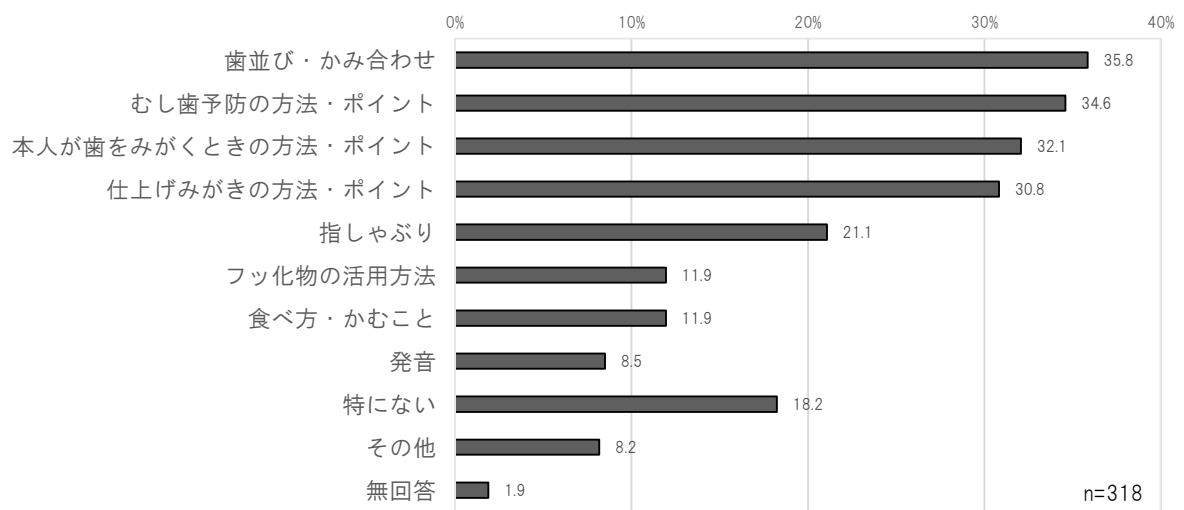
「はい」と答えた方は何か月毎に受診していますか。



問2 お子さんの歯や口腔の健康のために実施していることはありますか。(複数回答可)



問3 お子さんの歯や口腔について気になっていることはありますか。(複数回答可)



水戸市歯科口腔保健推進計画(第3次)

2024(令和6)年9月 発行

編集・発行

水戸市保健医療部 保健所 健康づくり課

〒310-0852 水戸市笠原町 993 番地の 13

電話 029-243-7311
