

平成27年度 歯科口腔保健推進事業 及び 東京都歯科保健目標「いい歯東京」の達成度追加調査の実施について

1 目的

東京都歯科保健目標「いい歯東京」の達成度調査（東京都歯科診療所患者調査）において、若い世代ほど歯と口腔の健康に対する意識が低いとの調査結果が得られた。

しかし、東京都歯科診療所患者調査は歯科診療所に通院している患者が対象であり、若い世代の回答割合が低いため、都内大学に通う若者を対象に追加調査を行い、あわせて普及啓発活動を実施する。

2 実施内容

(1) リーフレットの作成

東京都歯科保健目標「いい歯東京」の達成度調査において使用した質問票に対する回答の中には、認知度の低いものや正しく理解されていない項目が見られたため、質問に対する正しい行動を示すため、追加調査のアンケート項目に沿ったリーフレットを作成した。

また、今回の歯科診療所患者調査結果に基づきパーセンタイルを更新し、リーフレットに盛り込んだ。

（別添1、2）

(2) 大学における歯科保健実態調査及び普及啓発活動

大学の構内において歯科保健実態調査（別添3 アンケート）を実施し、回答者に普及啓発資料（リーフレット、携帯用歯ブラシ、ボールペン、メモ帳、付箋）を配布する。アンケートは、結果を集計し、今後の歯科保健医療対策・次期歯科保健目標の改定の基礎資料とする。

・スケジュール

平成27年11月23日～27日 A大学

平成27年11月30日～12月4日 B大学

・規模

各大学 1,000人（予定）

(3) ポスターによる普及啓発

・電車まど上ポスター

リーフレットで使用したパーセンタイルを用いてポスターを作成し、いい歯の日（11月8日）に合わせて11月4日から12月3日までの1か月間、都営地下鉄全線に掲示する。（1車両に1枚）（別添4）

・ポスター（通常版）

電車まど上ポスターのデザインを変更した通常版のポスターを作成し、区市町村や保健所等へ配布する。（1月配布予定）

いい歯東京



**将来のために、
今できること!**



歯周病

歯周病とは、細菌感染によっておこる歯の周りの組織の病気です。歯ぐきが赤く腫れたり、歯みがきの時に出血したりします。歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。

歯周病はお口の中だけでなく様々な病気と関係しています。喫煙は歯周病の最大のリスクで、たばこを吸っていると歯周病になりやすく、歯周病になると治りにくくなります。また、歯周病は糖尿病の合併症でもあり、歯周病が糖尿病を悪化させるといわれています。

**20代前半の
13.5%が
重度の歯周病!!**
出典：厚生労働省
平成23年歯科疾患
実態調査



脳血管障害



糖尿病



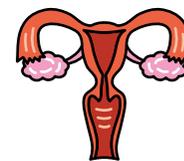
メタボリック
シンドローム



**歯周病菌は
お口だけでなく
全身を
めぐります!**



心臓病・動脈硬化



早産・胎児の
低発育
(女性の場合)

将来のために、今できること! →→→

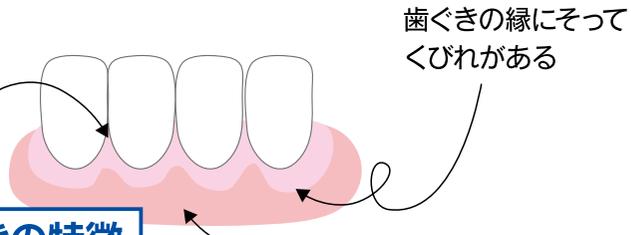
歯

歯垢の溜まりやすいところは、歯のかみ合わせの溝、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間です。

みがき

特に就寝中は、唾液の分泌量が少なく自浄作用が働きにくくなるので、就寝前は、時間をかけて丁寧に磨きましょう。

歯と歯の間は三角形にひきしまり、明るくうすいピンク色



歯ぐきの縁にそってくびれがある

健康な歯ぐきの特徴

毛穴のような小さな点々



歯ぐきや歯と歯の間など週1回以上観察しましょう

将来のために、今できること!

フロッシング 歯と歯の間は、歯ブラシだけではきれいにできません。補助用具としてデンタルフロスの使用をお勧めします。ただし、誤った使い方をすると、かえって歯ぐきを傷つけてしまうので、歯科医師や歯科衛生士のアドバイスを受けましょう。

歯みがき剤

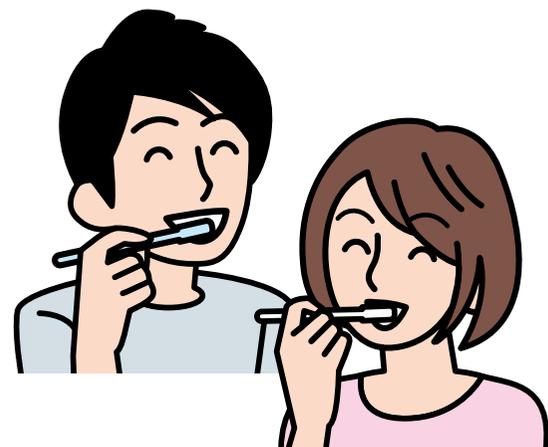
歯みがき剤には口臭を防いだり、歯を白くするだけでなく、

初期のむし歯を修復したり、歯垢の中のむし歯原因菌の働きを抑え、むし歯を予防する効果もあります。これはフッ化物の薬効です。日本で販売されている歯みがき剤のほとんどにフッ化物が配合されています。

歯みがき剤に「医薬部外品」の表示があることを確認してみてください。成分表示の薬用成分の欄に「モノフルオロリン酸ナトリウム」、「フッ化ナトリウム」、「フッ化第一スズ」と表示されています。



- 1 フッ化物配合歯みがき剤を歯全体に広げる
- 2 歯みがきを行う
- 3 歯みがき後歯みがき剤と唾液をはき出す
- 4 10~15mlの水を口に含み約5秒間ブクブクうがいを1回する

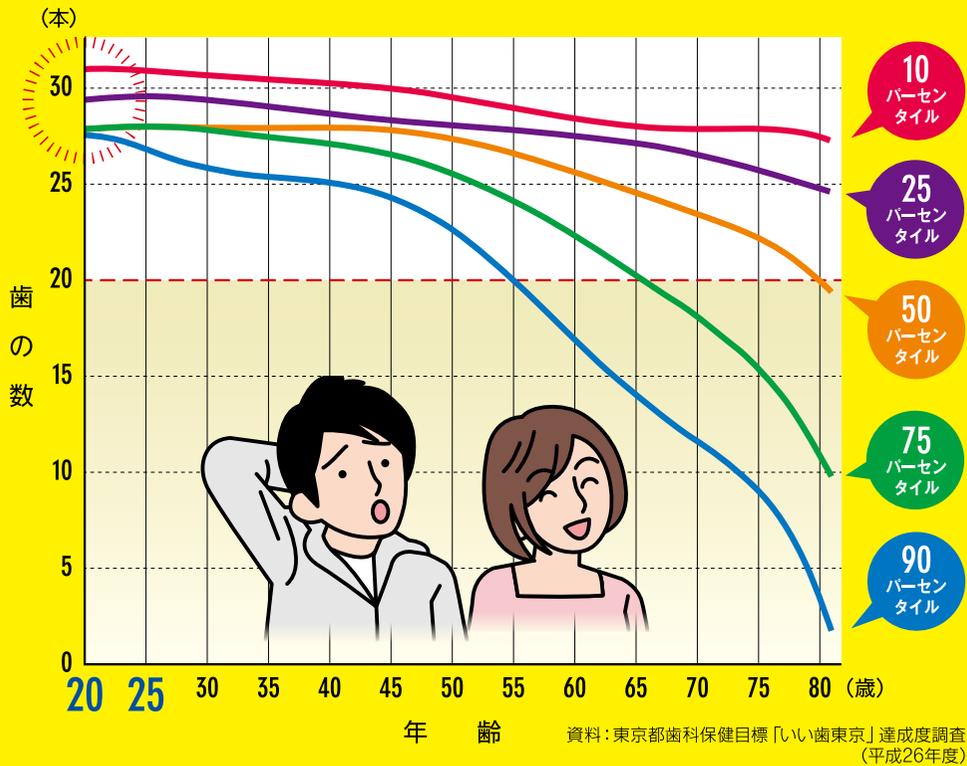


将来のために、今できること!

フッ化物配合歯みがき剤の正しい利用 歯みがき後のうがいの回数、時間、水量が多いと、唾液中のフッ化物濃度が早く低下してしまいます。歯みがき後1時間程度は飲食を避けることが効果を高めます。

8020運動

「8020運動」とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物をかみ砕くことができ、おいしく食べられるからです。



今から
歯を残すための
行動を！

永久歯は、「親知らず」が4本すべて生えると全部で32本です。今自分の歯が何本あるか知っていますか？
20～25歳ではほとんどの人が28本以上の歯があります。でも、30歳くらいから、差がつきはじめグラフのように歯を失ってしまう可能性があります。
あなたの歯の**将来のために、今できること！**

パーセンタイル=ある集団100人の中での位置を表す単位です。
40歳で30本歯がある人は10番目、25本ある人は90番目になります。

かかりつけ 歯科医

かかりつけ歯科医とは、歯が痛いときだけ行く歯科医院ではありません。日頃から、あなたのお口と全身の健康をサポートしてくれる歯科医のことです。正しいお手入れの仕方を教えてくれたり、お口の中の悩みや疑問に対しての助言もしてくれます。さらに、自分ではケアできない部分をチェックして専門的な口腔ケアをしてくれます。

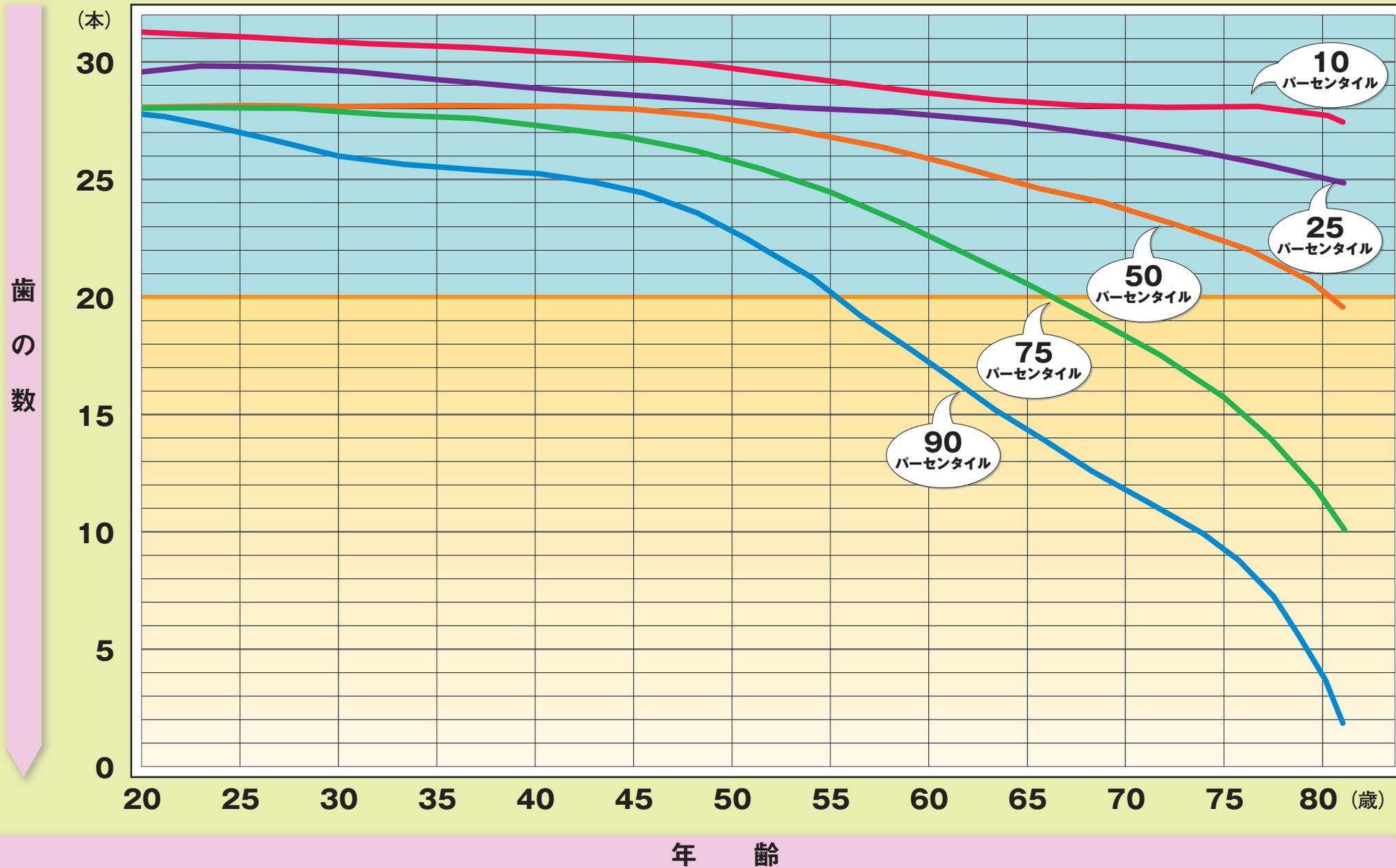


健康な
身体は
まず
口腔ケアから

将来
のために、
今
できること！

プロフェッショナルケア かかりつけ歯科医など専門家に、ご自分でしているお口のお手入れの仕方をチェックしてもらいましょう。そして、定期的な健康診査や口腔ケアを受けましょう。

あなたの歯の数



資料：東京都歯科保健目標「いい歯東京」達成度調査（平成26年度）

*パーセンタイル=ある集団100人のなかでの位置を表す単位です。
10パーセンタイルなら100人中10番目を意味します。

歯と口腔の健康に関するアンケート

このアンケートは、皆様の日常の歯科保健習慣などをお聞きすることにより、今後の都民の歯の健康づくり対策の参考とさせていただきますを目的として実施するものです。調査結果は全体として集計しますので、個人にご迷惑をおかけすることはありません。ご協力をよろしくお願いいたします。

東京都福祉保健局

学部	学部	性別	男・女	年齢	才	出身高校の所在地	都・道 府・県
----	----	----	-----	----	---	----------	------------

*外国の方は国名を記載してください。

当てはまる番号に○をつけてください

1 あなたは、御自身の歯・口の状態について、どのように感じていますか。

- (1) ほぼ満足している (2) やや不満だが日常生活には困らない (3) 不自由や苦痛を感じている



(2)(3)に回答した方、どんなことについて感じていますか。該当する項目にいくつでも○をつけてください。

- (1) 歯が痛んだりしみたりする (4) 口臭がある (7) 歯や歯並びなどの見た目が気になる
 (2) 歯ぐきから血がでる (5) 食べ物が歯と歯の間にはさまる (8) 入れ歯があわない
 (3) 歯ぐきが腫れる (6) 噛む、味わう、飲み込む、話すことに不自由がある (9) その他 ()

2 最近『歯科医院』にかかれたのはいつですか。

- (1) 1ヶ月以内 (2) 1ヶ月～6ヶ月以内 (3) 6ヶ月～1年以内 (4) 1年～5年以内 (5) 5年以上前 (6) かかったことがない

3 その際にどのような処置を受けましたか。(複数回答可)

- (1) 虫歯の治療 (2) 定期健診 (3) 歯みがき指導 (4) 歯石除去・歯面清掃 (5) 矯正 (6) その他 ()

4 かかりつけ歯科医を決めていますか。

- (1) 決めている (2) 決めていない

5 歯をみがくとき、フッ化物配合歯みがき剤を使っていますか。

- (1) フッ化物配合歯みがき剤を使っている
 (2) 歯みがき剤は使っているが、フッ化物配合歯みがき剤かどうかはわからない
 (3) 歯みがき剤は使っているが、フッ化物配合歯みがき剤ではない
 (4) 歯みがき剤は使っていない

6 歯をみがくときは、1本ずついねいに時間をかけていますか。

- (1) ほぼ毎日 (2) 週に3～4日 (3) 週に1～2日 (4) ほとんどない

7 デンタルフロス(糸ようじなど)や歯間ブラシを使っていますか。

- (1) ほぼ毎日 (2) 週に3～4日 (3) 週に1～2日 (4) ほとんどない

8 鏡を見て、歯や歯ぐきの様子を自分で観察することがありますか。

- (1) 週に1回以上観察している (2) 月に1回以上観察している (3) ほとんどない

9 喫煙習慣はありますか。

- (1) ある (2) ない

10 喫煙は歯ぐきの病気(歯周病)を進行させる要因の1つですが、あなたはこのことをご存じでしたか。

- (1) 知っていた (2) 知らなかった

11 糖尿病だと歯周病にもかかりやすく、歯周病が糖尿病に悪影響を及ぼすことを、ご存じでしたか。

- (1) 知っていた (2) 知らなかった

12 永久歯は、「親知らず」が4本すべて生えると全部で32本です。あなたの歯の数は、現在何本ですか。

分からない方は「？」と記入してください。

本

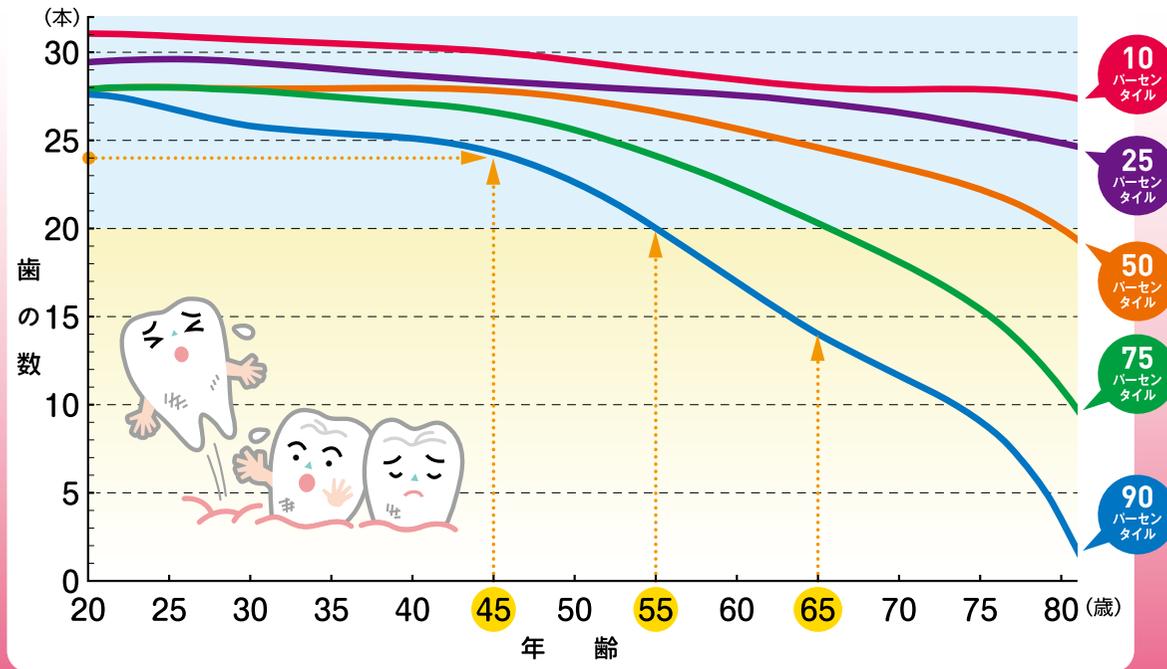
13 あなたは「8020(ハチマルニイマル)運動」という言葉を知っていましたか。

- (1) 知っていた (2) 聞いたことがある (3) 知らなかった

ご協力ありがとうございました。

11月8日は「いい歯の日」

45歳で歯が24本だと
10年後は20本!?
20年後は…14本!?



グラフのように歯を
失ってしまう可能性が
あります!

毎日の歯みがきや、
定期健診の受診、
専門家による
お口のケアを受けることで
多くの歯を
残すことができます。

資料：東京都歯科保健目標「いい歯東京」達成度調査(平成26年度)
*パーセンタイル=ある集団100人のなかでの位置を表す単位です。
10パーセンタイルなら100人中10番目を意味します。

10年後、20年後のあなたの歯の数

永久歯は、「親知らず」が4本すべて生えたと全部で32本です。あなたの歯の数は、現在、何本ですか？



東京都福祉保健局



公益社団法人東京都歯科医師会