

## 4 | 歯の健康

歯に関する疾患のうち、「むし歯」と「歯周病」は2大疾患といわれ、歯の喪失の主な原因となっています。こうした疾患は食生活や社会生活等に支障をきたし、ひいては全身の健康に影響を与えます。生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうため、これらの疾患の予防に心掛け、80歳になっても自分の歯を20本以上保つという8020(ハチマル・ニイマル)の実現に向けた取組が求められています。

### スローガン

「**歯の健診、  
ハチマル・ニイマル  
受けて安心8020**」



# 府民の実践目標

毎食後、歯を磨く習慣を身につけよう

むし歯の予防にフッ素洗口やフッ化物入りの歯磨剤を使用しよう

歯間清掃補助用具(デンタルフロスや歯間ブラシ)を使って歯と歯ぐきの手入れをしよう

食事の際にはゆっくりとよくかむ習慣を身につけよう

間食の回数を減らそう

定期的に歯科健診を受けよう



## 健康づくりのための環境整備

歯磨きの必要性和予防効果に関する知識の普及・啓発

フッ化物塗布・洗口についての情報提供及び地域、学校での実施体制の整備

歯周病についての情報提供体制整備のための、地域及び職場での歯科専門職の積極活用

## 現状

1歳6か月児のむし歯保有児の割合は3.4%で、全国平均(4.8%)に比べ低い。

( 京都府の歯科保健 )

3歳児のむし歯保有児の割合は平成10年度39.0%、平成11年度36.6%で、全国平均(40.5%、40.4%)に比べ低い。

( 京都府の歯科保健 )

12歳児のむし歯数は2.4本で、全国平均(2.7本)に比べ少ない。

( 学校保健統計調査 )

### <平成12年度 府民歯科保健実態調査>

20歳以上で定期的に歯科健診を受けている者の割合は21.5%と低い。

20歳以上でむし歯を有する者の割合は98.8%である。

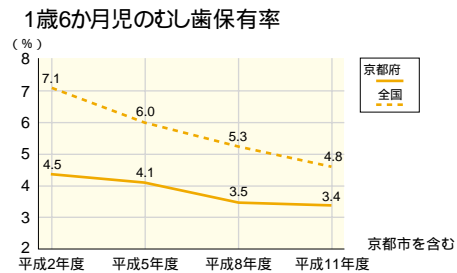
20～64歳で過去1年間に正しい歯磨きの仕方について指導を受けた者の割合は32.1%である。(P66)

20歳以上で歯間清掃補助用具を使用している者の割合は48.0%である。(P139 図30)

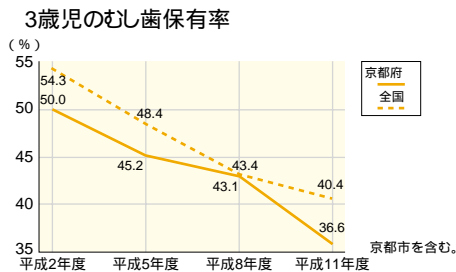
20歳以上でほとんど毎日間食を取っている者の割合は38.7%である。

60歳代で24本以上の歯を有する者の割合は46.0%である。

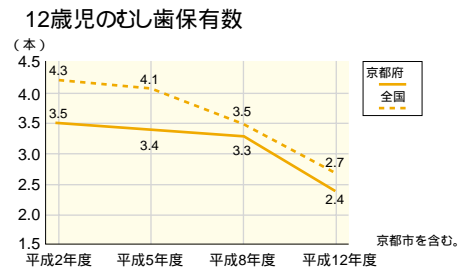
( P139 図31 )



資料:「京都府の歯科保健」

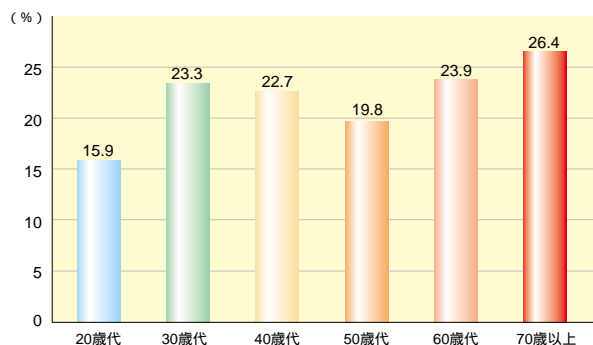


資料:「京都府の歯科保健」



資料:「学校保健統計調査」

### 定期的に歯科健診を受けている者の割合



「平成12年度 府民歯科保健実態調査」

### <平成10年度 府民健康づくり・栄養調査>

1～5歳児でおやつの時間を決めずに「食べたい時に食べる」者が4人に1人、また、おやつの量を決めずに「食べたいだけ食べる」者が5人に1人と多い。(P72)

小・中学生で間食の時間を決めずに「食べたい時に食べる」者が5人に3人、また、間食の量を決めずに「食べたいだけ食べる」者が2人に1人と多い。(P76)

## 共に目指す目標 (府域)

項 目	現 状	目標(2010年)
3歳児のむし歯保有児の割合	39.0%(*) ( 京都府の歯科保健)	20%未満(*)
12歳児のむし歯数	2.4本 ( 学校保健統計調査)	1本以下
少年期のフッ化物入り歯磨剤を使用している者の割合	-	90%以上
おやつ(乳幼児期)		
時間を決めて食べている者の割合	男児 75.9% 女児 74.0% ( 府民健康づくり・栄養調査)	男女とも100%
量を決めて食べている者の割合	男子 82.0% 女子 80.5% ( " )	
間食(少年期)		
時間を決めて食べている者の割合	男子 41.5% 女子 42.3% ( " )	男女とも75%以上
量を決めて食べている者の割合	男子 49.8% 女子 52.0% ( " )	
20～64歳で過去1年間に正しい歯磨きの仕方について指導を受けた者の割合	32.1% ( 府民歯科保健実態調査)	50%以上
20歳以上で歯間清掃補助用具を使用している者の割合	48.0% ( " )	60%以上
20歳以上で定期的に歯科健診を受けている者の割合	21.5% ( " )	30%以上
60歳代で24本以上の歯を有している者の割合	46.0% ( " )	50%以上

\*の値は、京都市を含む



### だらだらと間食するのはダメ

甘いものを食べて約2分ぐらいたつと口の中は大きく酸性に傾き、約20分間、歯を溶かすのに十分な酸度が続くといわれています。

悪い例として、朝起きてから寝るまでの間、1時間ごとに間食して歯を磨かないでいると、1日のうち約7時間はむし歯の危険にさらされます。