

4 歯と口腔

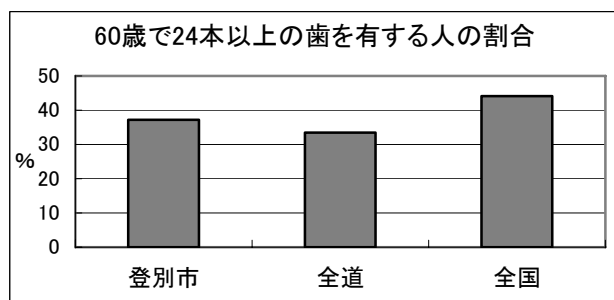
う蝕や歯周病に代表される歯科疾患は、発病、進行することで歯の喪失に繋がるため、食生活や社会生活などに支障をきたし、全身の健康に影響を与えるとされています。また、歯と口腔の健康を維持することは、噛むことにより栄養の吸収を良くする、脳を刺激する、食事がおいしく感じるなど、豊かな生活を送る上で大きな役割を果たします。

生涯にわたり健康な生活を送るために、80歳で20本以上の歯を保つことを目標とした「8020運動」が推進されています。そのためには、日頃から、むし歯や歯周病の予防が大切です。

○登別市の現状 (市民アンケート調査より)

1. 歯の状況

60歳(55～64)で24本以上の歯を有する人は、37.2%となっており、全国(44.1%)平均より低く、全道(33.5%)平均より高くなっています。



2. 歯の悩みや気になること

「ものがはさまる」が45.6%で最も多く、次いで「かみあわせがよくない」が24.5%、「歯が痛んだり、しみたりする」が23.9%、「歯ぐきから血が出たり、はれたりする」が23.6%となっています。

年代別で見ると、30歳代以上で「ものがはさまる」という悩みが最も多く、「かみあわせがよくない」は70歳以上に多く、「歯が痛んだり、しみたりする」は30歳代に多く、「歯ぐきから血が出たり、はれたりする」は20歳代に多くなっています。

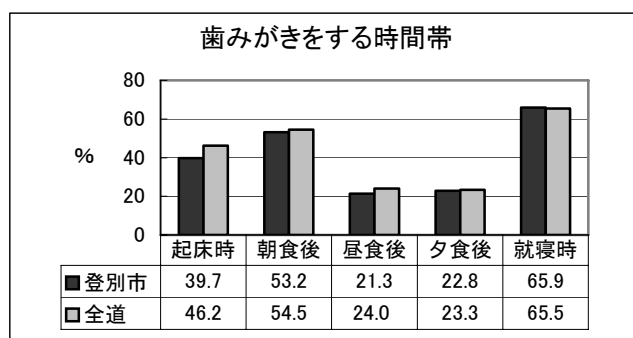
3. 歯や歯ぐきの健康で注意していること

「食後の歯みがきや口をすすぐ」が55.3%で最も多く、次いで「歯と歯ぐきの境目の汚れをとる」が35.1%、「フッ素入り歯磨き粉を使用する」が26.7%、「よくかんで食べる」が25.0%となっています。

年代別でみると、「食後の歯みがきや口をすすぐ」という人が全年代で最も多く、「歯と歯ぐきの境目の汚れをとる」は40歳代に多く、「フッ素入り歯磨き粉を使用する」は30歳代に多く、「よくかんで食べる」は70歳以上に多くなっています。

4. 歯みがきをする時間帯

「起床時」が39.7%、「朝食後」が53.2%、「昼食後」が21.3%、「夕食後」が22.8%、「就寝時」が65.9%となっています。各時間帯とも全道平均並となっています。



平成14年度北海道歯科保健医療動向調査報告書より

5. 歯ブラシ以外で歯や口をきれいにするために道具を使用する人

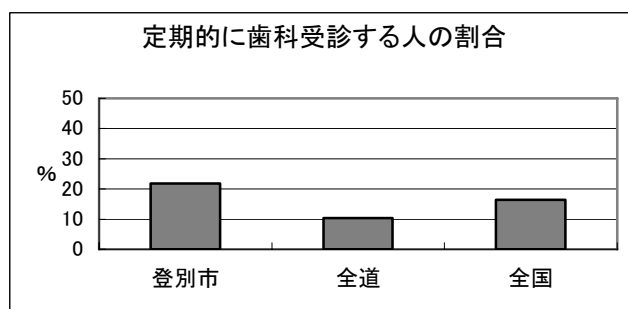
「使用しない」が33.4%で最も多く、次いで「つまようじ」が29.5%、「歯間ブラシ」が18.9%、「デンタルフロス・糸ようじ」が14.8%となっています。

年齢別でみると、「つまようじ」を使用している人は70歳以上に多く、「歯間ブラシ」は40歳代以上に多く、「デンタルフロス・糸ようじ」は30～40歳代に多くなっています。

6. 定期的に歯科受診する人

定期的に歯科受診する人は18.7%です。男女別でみると、男性が15.7%、女性が21.6%となっており、年齢別でみると、60歳代が最も多くなっています。

60歳（55～64）において歯科検診を受けている人は21.8%で、全国（16.4%）、全道（10.4%）平均より高くなっています。



7. 定期的に歯科受診しない理由

「忙しい、時間がないから」が 42.0%で最も多く、次いで「痛くなってから治療することで十分だから」が 41.8%、「面倒だから」が 33.2%、「歯や歯ぐきに問題がないから」が 26.7%、「経済的理由」が 16.5%、「怖いから、できれば行きたくない」が 16.2%となっています。

健康課題

- ☆60 歳（55～64）で 24 本以上の歯を有する人は全国平均より低い状況であり、若い時から歯の健康維持が必要です。
- ☆定期的に歯科受診しない人のうち、「痛くなってから治療することで十分」と思っている人が多くいますが、歯の健康を維持するためには定期的な歯科受診が必要です。
- ☆歯ブラシ以外の歯科清掃用具を利用している人の割合が少ないことから、セルフケアの意識を高める必要があります。

目 標

- ☆口腔内の自己管理をし、80 歳で 20 本以上の歯を保とう。
- ☆定期的に歯の検診を受けよう。

指 標	現 状	市の目安	道の目安	国の目安
60歳で24本以上の歯を有する人	37.2%	44.6%	50%以上	50%以上
就寝時の歯みがきをする人	65.9%	79.1%	—	—
定期的に歯科受診する人	18.7%	22.4%	—	—
歯ブラシ以外の歯科清掃用具を使用する人	歯間ブラシ 18.9%	22.7%	50%以上	50%以上
	デンタルフロス 14.8%			

*市の目安は、現状数値にプラスマイナス 20%を乗じて設定しました。

目標達成に向けての取り組み

◇市民の健康づくりへの心がけ

- ・むし歯は早期治療を心がける。
- ・1日2回以上は必ず歯みがきをする。
- ・歯の健康管理のため定期的に歯科受診する。
- ・歯ブラシ以外の歯科清掃用具を上手に活用する。

◇市民の健康づくりを支援する取り組み

- ・歯の健康講演や健康教室を行う。
- ・歯の健康についての情報、啓発を行う。
- ・歯周病検診を実施する。
- ・歯の健康管理のため定期受診の必要性を周知する。
- ・フッ素化合物を活用したむし歯予防を行う。

