

## 久慈市



## 健康づくり基本計画



## 1 計画策定の趣旨

歯と口腔の健康は、全身の健康を維持する上で重要な役割を果たしており、心身とも健やかで豊かな人生を送るための基礎となるものです。

近年では、歯周病と糖尿病等の生活習慣病との関連性が示されるなど、心身の健康を支えていくためにとても大切なことであり、生活の質の向上を高める重要な意味を持っています。

久慈市では、平成16年3月に「健康くじ21プラン」を策定し、そのなかで「歯の健康」を健康分野のひとつとして、「自分の歯で何でもおいしく噛める喜びをいつまでも」を目標にすべての世代の歯と口腔の健康を推進してきました。

今回、さらに歯と口腔の健康に関する施策を総合的に推進するため、平成26年3月、「歯と口腔の健康づくり条例」を施行し、すべての市民が生涯を通してむし歯と歯周疾患の予防に取り組み、必要な歯科保健サービスを受けられるよう、市民の視点での歯や口腔の健康づくりを推進していくため、「久慈市歯と口腔の健康づくり基本計画」を策定します。

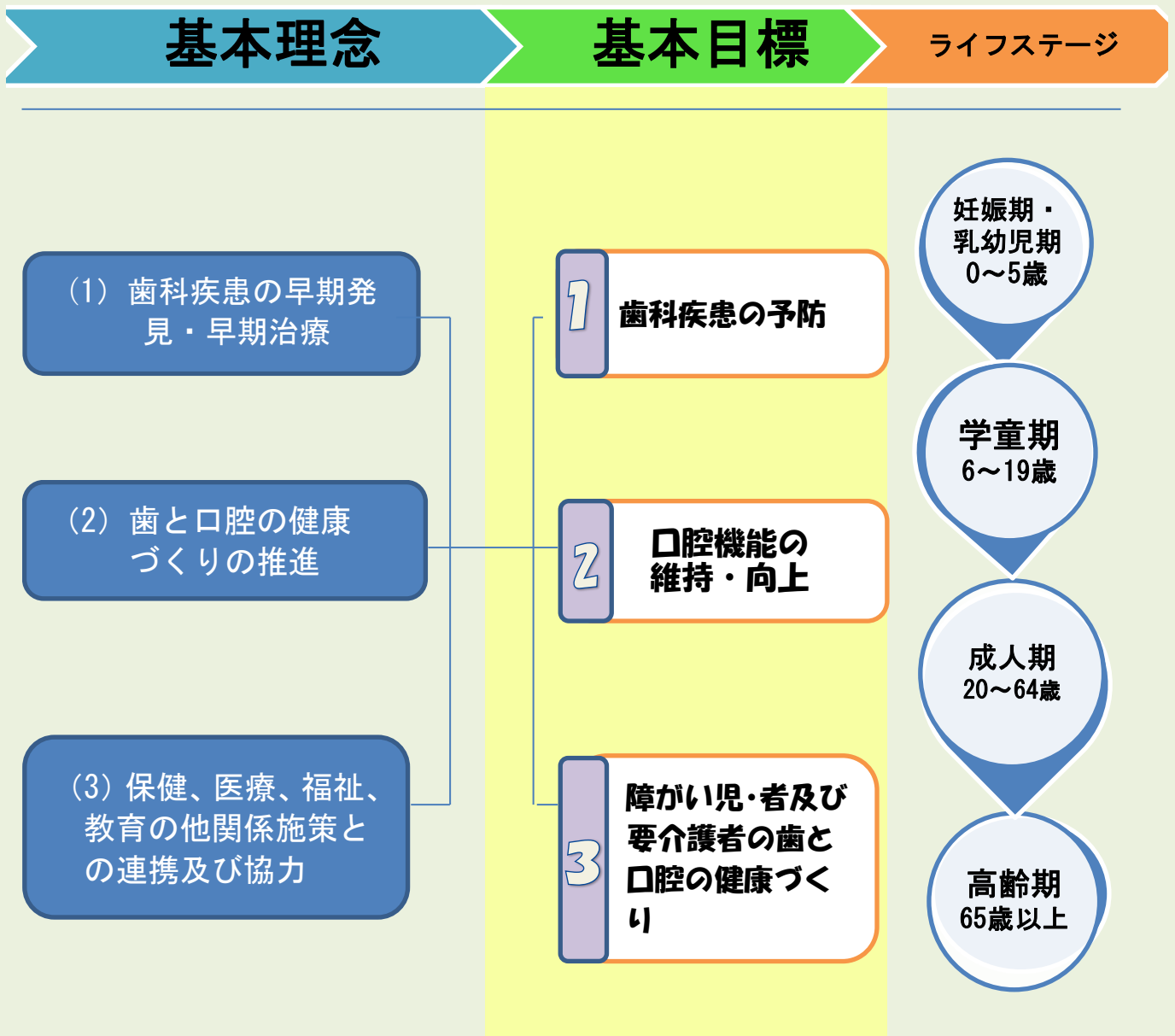
# 2

## 計画の基本体系

### 基本理念

- (1) すべての市民が生涯にわたり、自ら日常生活において歯科疾患の予防に取り組むとともに、歯科疾患を早期に発見し、かつ、早期に治療を受けることを促進する
- (2) 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期において、口腔機能及び状態並びに歯科疾患の特性に応じて、適正かつ効果的に歯と口腔の健康づくりを推進する
- (3) 保健、医療、福祉、教育その他の関連施策との連携を図り、保健医療等関係者の協力を得て、歯と口腔の健康づくりを推進する

### 計画の体系図



# 3 みんなで取り組む健康づくり

## 1 妊娠期・乳幼児期（0～5歳）



みんなの  
目標

### 健康な乳歯を育てる

みんなの  
取り組み

- ① 妊婦歯科健診を受診します。
- ② 食後の歯みがきや大人による仕上げ磨きを習慣化します。
- ③ おやつや甘味の適正摂取に努めます。
- ④ バランスのとれた食生活に努めます。
- ⑤ 定期的に歯科健診を受け、むし歯予防や早期治療に努めます。

## 2 学齢期（6～19歳）

みんなの  
目標

### 健康な永久歯及び歯ぐきを育てる

みんなの  
取り組み

- ① 食後は歯みがきをする習慣を身につけます。
- ② むし歯や歯肉炎について、理解し予防に努めます。
- ③ 定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯肉炎の早期発見・治療に努めます。
- ④ バランスのとれた食生活やおよつきの適正摂取に心がけます。

## 3 成人期（20～64歳）

みんなの  
目標

### 健康な歯と口腔機能を維持する

みんなの  
取り組み

- ① かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診します。
- ② 歯周病が全身に及ぼす影響について、正しく理解し予防に努めます。
- ③ バランスのとれた食生活や正しい生活習慣に努めます。
- ④ 自分に合った歯の手入れや口腔ケアについて学び実践します。

## 4 高齢期（65歳以上）

みんなの  
目標

### 歯の喪失を防ぐ

みんなの  
取り組み

- ① むし歯や歯周病について、正しく理解し予防に努めます。
- ② よく噛んで食べることの大切さを理解し実践します。
- ③ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診します。
- ④ バランスのとれた食生活を心がけ、低栄養に注意します。
- ⑤ 自分に合った歯の手入れと口腔ケアを実践します。

## 5 障がい児(者)・要介護等認定者

みんなの  
目標

### 歯科保健医療の充実

みんなの  
取り組み

- ① かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診します。
- ② 家族等支援者は、適切な口腔ケアを支援します。



久慈市歯と口腔の健康づくり基本計画（概要版）

発行：久慈市（平成27年3月）問い合わせ：久慈市 健康福祉部 保健推進課

TEL：0194-61-3315 FAX：0194-52-3197