

令和8年2月12日

令和7年度健康保険委員研修会

働き盛り世代のための歯・口の健康づくり
～生涯健康でいるためによくかめる歯を保つには～

さいたま市保健衛生局保健部保健衛生総務課
(口腔保健支援センター)

歯科医師 佐伯真弓

本日の内容

- ・ 特定健診では、「歯科」の要素が組み込まれています！
- ・ お口のトラブルとストレスの関係
- ・ 8020運動の効果
- ・ 歯周病を持つ者の割合は？
- ・ 歯や全身の健康との関係
- ・ よくかむことと肥満の関係
- ・ よくかめる人は歯の本数が多い
- ・ 生涯における歯科健診の充実、現在の歯科健診制度
- ・ 歯を失う原因は？
- ・ 歯の根元にできるむし歯に要注意！
- ・ 歯周病の進行、こうして歯が抜けていきます！
- ・ 歯周病は口の中だけの病気とおもっていませんか？
- ・ 喫煙と間食
- ・ 歯の残存本数と医科医療費の関係

- ・ 速食いせず、よくかむことができる？
- ・ メタボリックシンドロームとは？
- ・ 咀嚼に関する筋肉を触ってみましょう！
- ・ 労働生産性に影響を与える！？
- ・ すぐに始めよう！職場での昼はみがき
- ・ 市内事業所における歯と口の健康づくりの取組事例
- ・ 事業所歯科健診のメリット
- ・ 特定健診の問診をチェックし、指導しましょう！



特定健診では、「歯科」の要素が組み込まれています！

特定健診問診票

Qたばこを習慣的に吸っている

- ①はい
- ②以前は吸っていたが最近1か月間は吸っていない
- ③いいえ

Q食事をかんで食べる時

- ①歯や歯ぐき、かみ合わせが気になる
- ②かみにくいことがある
- ③ほとんどかめない

埼玉支部での課題のひとつ

別紙

標準的な質問票(令和6年度版)

氏名 _____

組合員(被扶養者)証番号 _____

・該当がある場合に記入してください。

自覚症状	
既往歴	

・回答の該当項目に○をしてください。

質問項目	回答
現在、aからcの薬を継続して使用していますか。(医師の診断・治療のもとで服薬中の者を指す。)	
1 a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2 b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
4 医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5 医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析)を受けていますか。	①はい ②いいえ
7 医師から、貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ
8 現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、条件1と条件2を両方満たす者である。 条件1:最近1ヶ月間吸っている 条件2:生涯で6ヶ月間以上吸っている、又は合計100本以上吸っている)	①はい(条件1と条件2を両方満たす) ②以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない(条件2のみ満たす) ③いいえ(①②以外)
9 20歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10 1回30分以上の軽く汗をかき運動を週2日以上、1年以上実施している。	①はい ②いいえ
11 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している。	①はい ②いいえ
12 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①なんでも噛んで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみ合わせなど気になる部分があり、噛みにくいことがある ③ほとんど噛めない
14 人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②ふつう ③遅い
15 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
17 朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
18 お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度はどのくらいですか。 (※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上酒類を摂取していない者)	①毎日 ②週5~6日 ③週3~4日 ④週1~2日 ⑤月に1~3日 ⑥月に1日未満 ⑦やめた ⑧飲まない(飲めない)
19 飲酒日の1日当たりの飲酒量 【日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安】 ビール(同5度・500ml)、焼酎(同25度・約110ml)、ワイン(同14度・約180ml)、 ウイスキー(同43度・60ml)、缶チューハイ(同5度・約500ml、同7度・約350ml)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3~5合未満 ⑤5合以上
20 睡眠で栄養が十分とれている。	①はい ②いいえ
21 生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか。	①改善するつもりはない ②改善するつもりである(概ね6ヶ月以内) ③近いうちに(概ね1ヶ月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている ④既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満) ⑤既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)
22 改善について、これまでに保健指導を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ

厚生労働省健康局「標準的な健診・保健指導プログラム」より

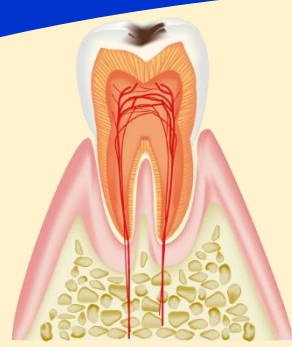
Q食べる速さが速い

- ①速い
- ②普通
- ③遅い

Q間食や甘い飲み物を摂取している

- ①毎日
- ②時々
- ③ほとんど摂取しない

お口のトラブルとストレスの関係



むし歯



歯周病



顎関節症



歯が痛い



口臭



よくかめない

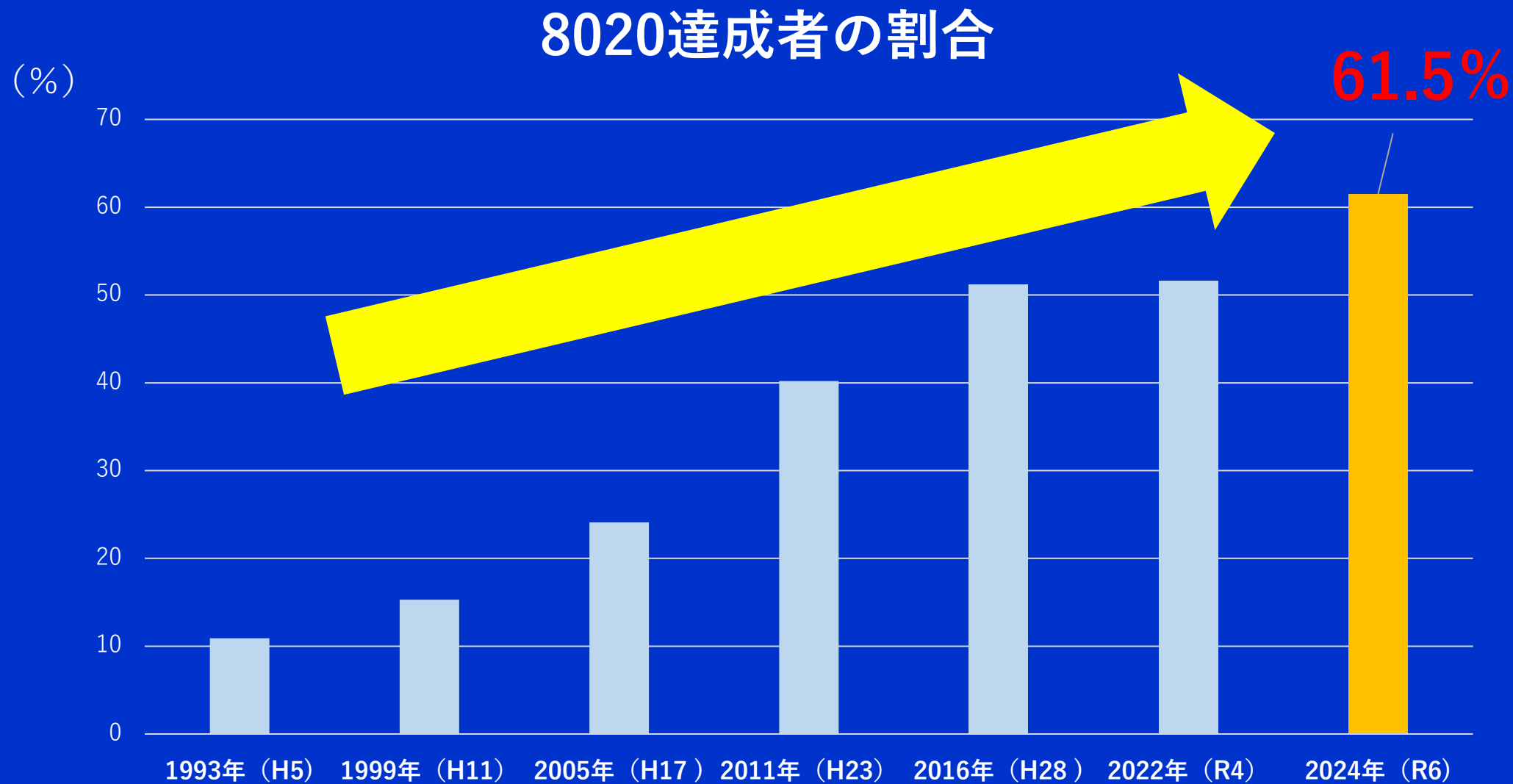


見た目の問題

集中力や勤労意欲の低下

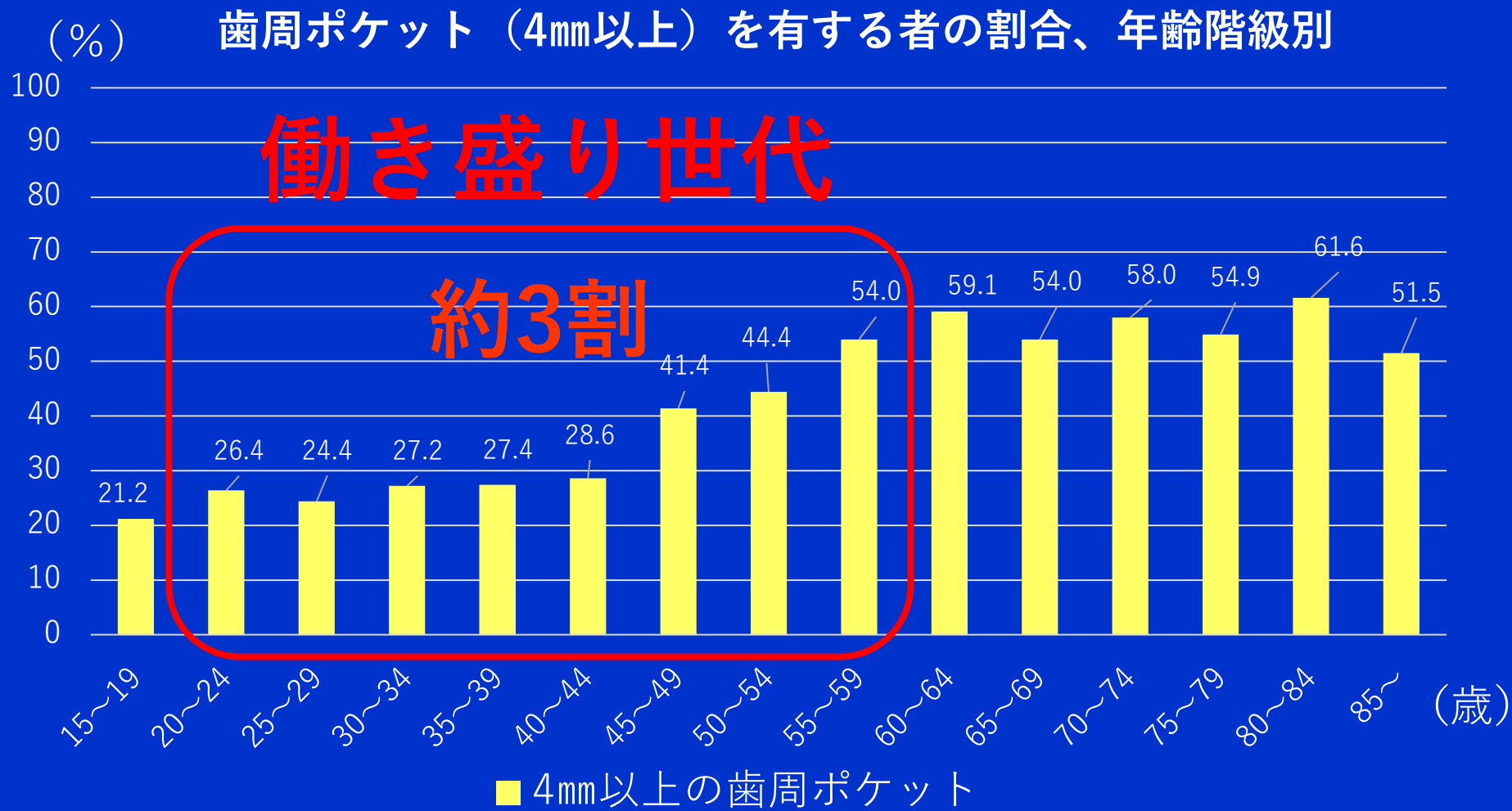


8020運動の成果



出典：R 6年歯科疾患実態調査

歯周病を持つ者の割合は？



歯や口と全身の健康との関係性

むし歯や
歯周病

歯や歯ぐきの
痛み、ぐらつき

歯の喪失

よくかめ
ない

全身の健康
状態の悪化



よくかむことと肥満の関係は？

報告
あり

- ・ 一口の量が少ない人ほど肥満度が低い
- ・ 速食いが肥満と密接な関係を持っている

出典：口腔衛生会誌51（4）702－703、2001年武井典子他

出典：J Epidemiol. 2006; 16(3): 117-124. Otsuka R et al.

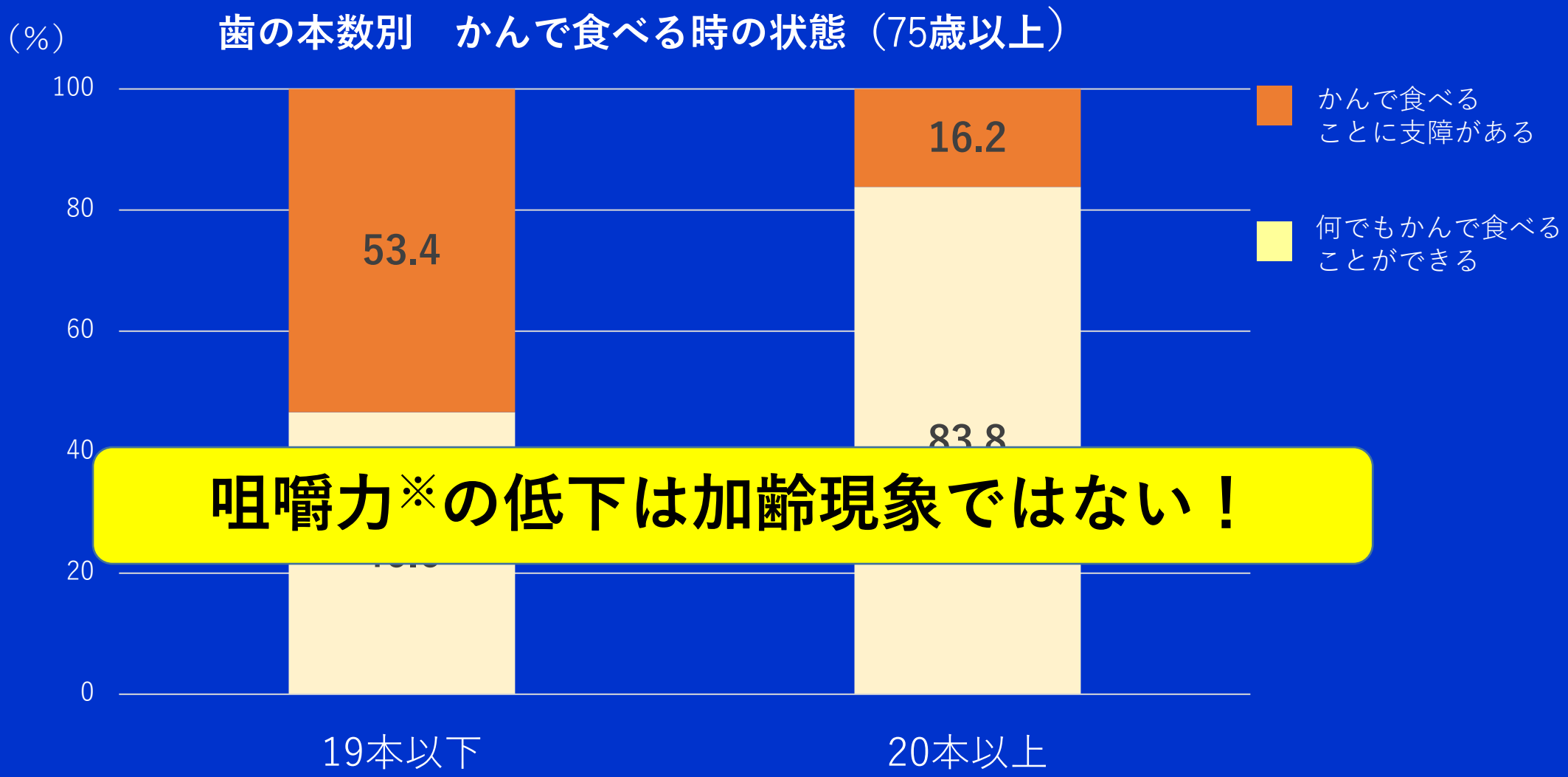
食べ方の改善で肥満の予防又は解消ができる

- ・ よくかむ
- ・ 一口の量を減らす

食べ方の改善には歯・口腔の健康が大切

- ・ むし歯や歯周病があるとかみにくい

よくかめる人は歯の本数が多い

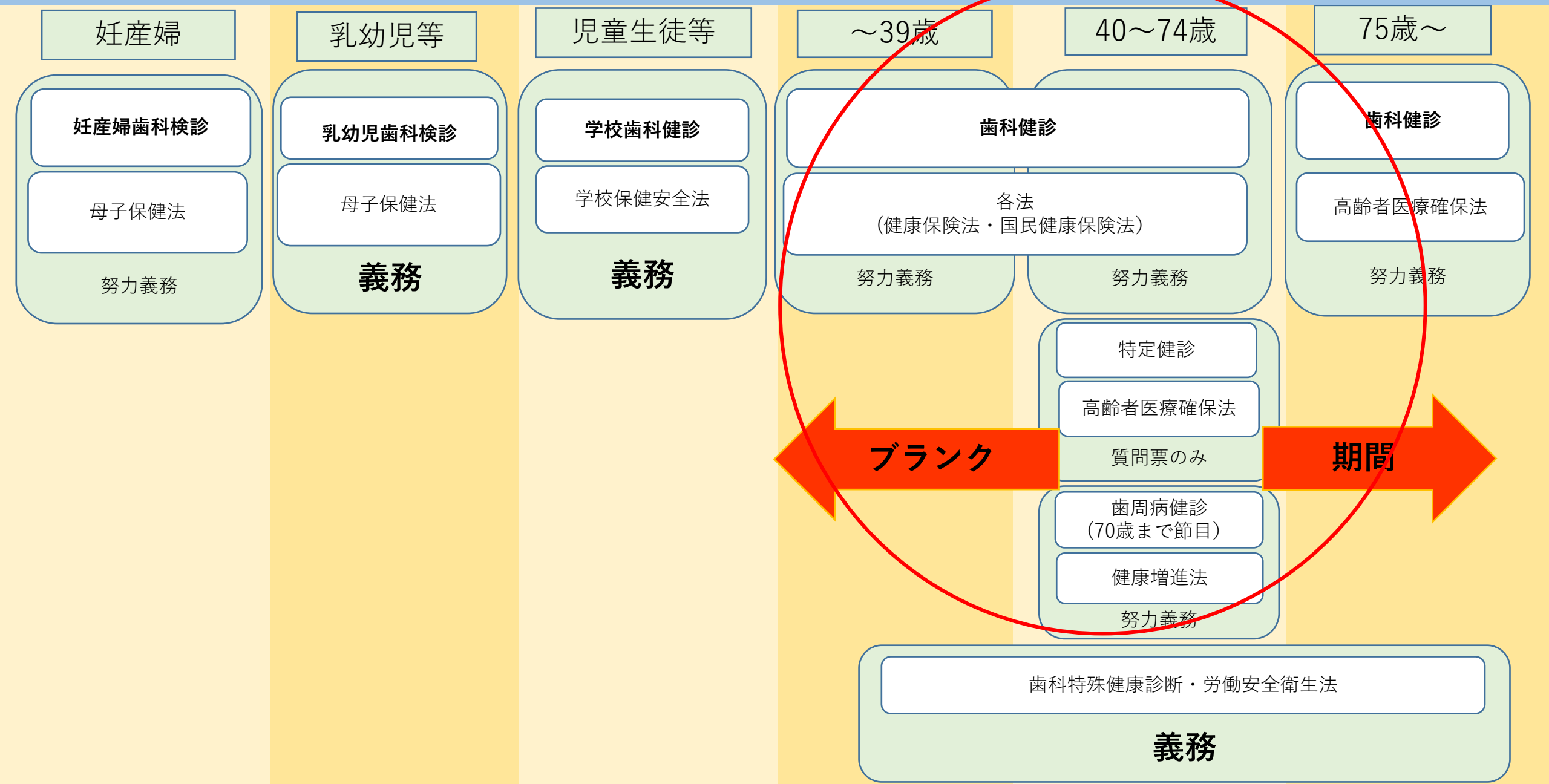


咀嚼力※の低下は加齢現象ではない！

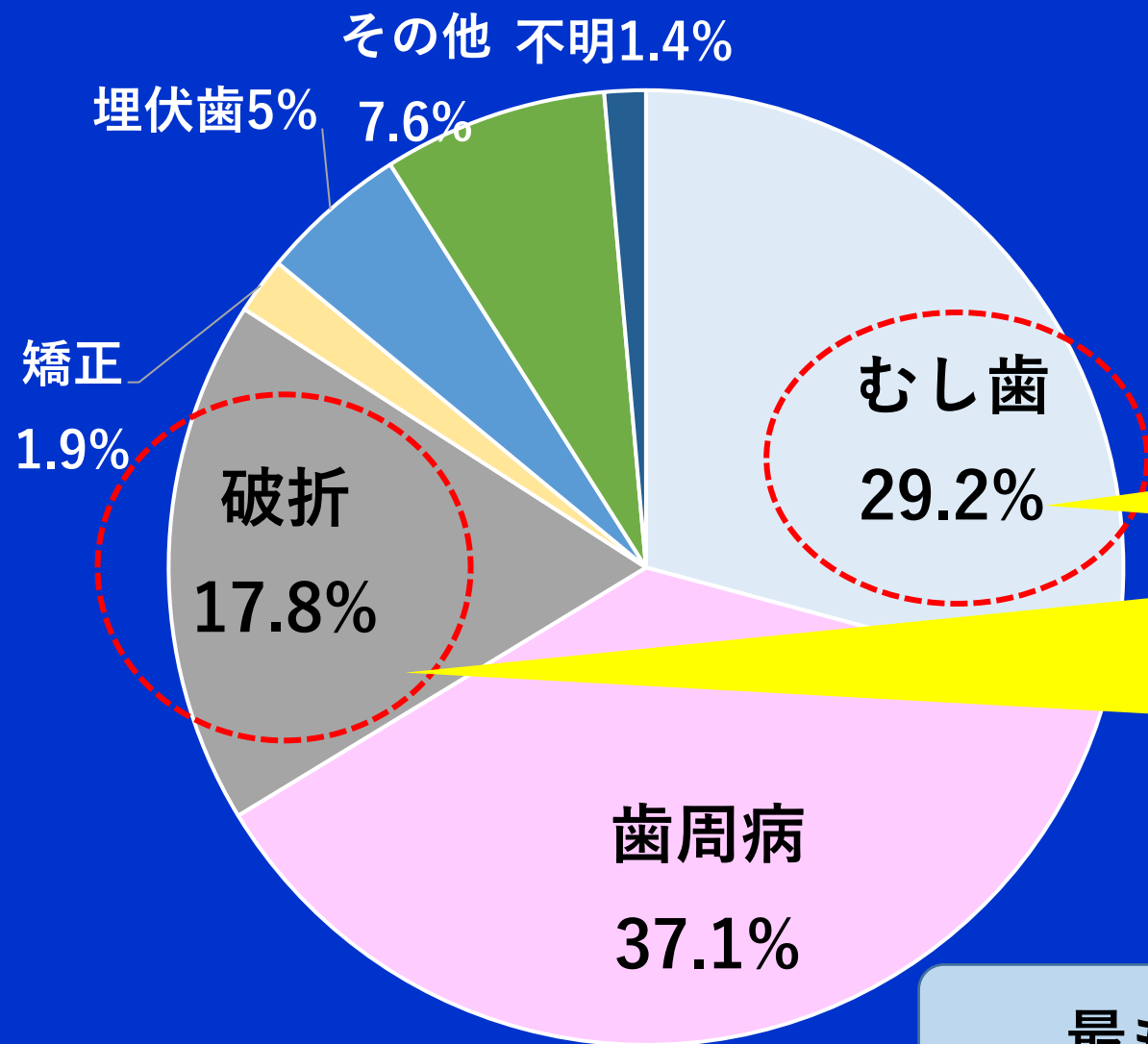
咀嚼力※とは、口に入れた食べ物を歯でかみ砕き、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい一塊（食塊）にする行為

出典：H21年国民健康栄養調査

生涯にわたる歯科健診の充実 現在の歯科健診制度



歯を失う原因は？



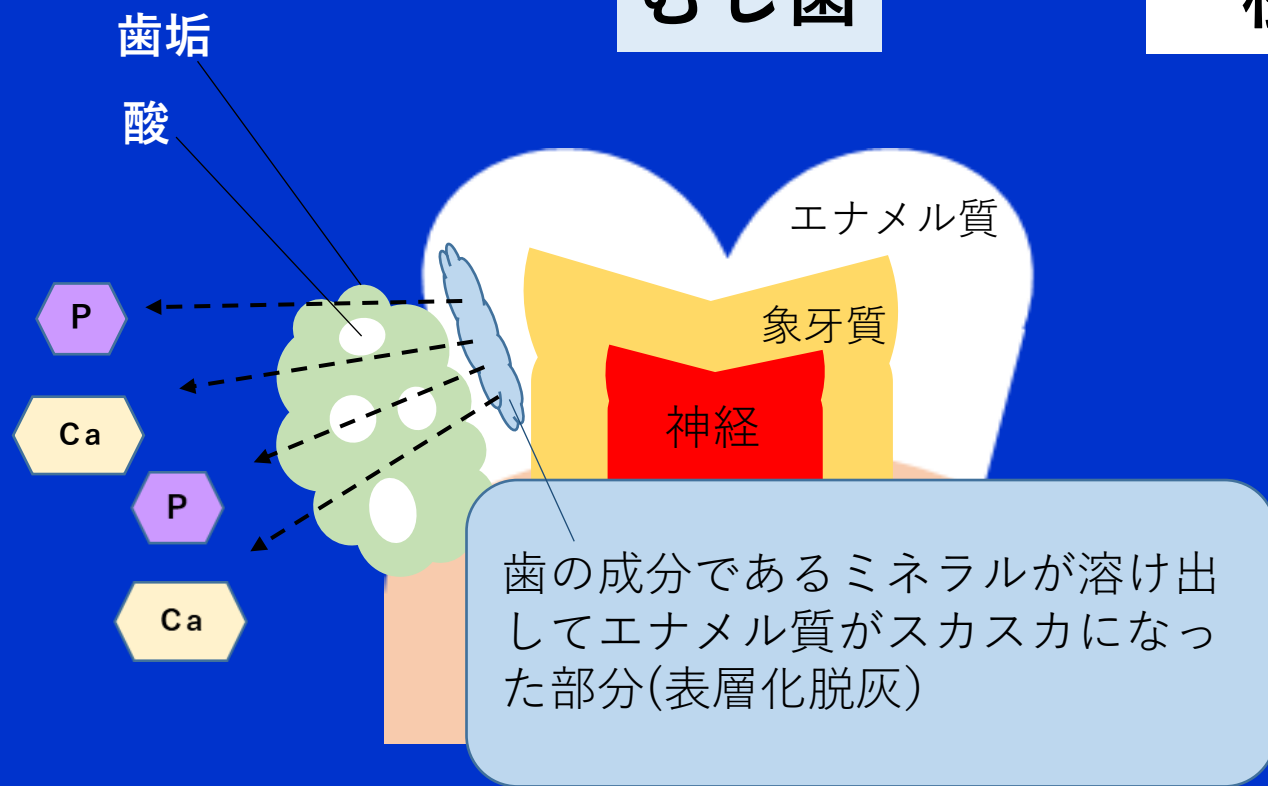
むし歯由来で歯を失う割合は「むし歯」と「破折」合わせて抜歯の最大原因です！

出典：健康づくりサポートネット

最も抜歯の多い年齢群は65～69歳

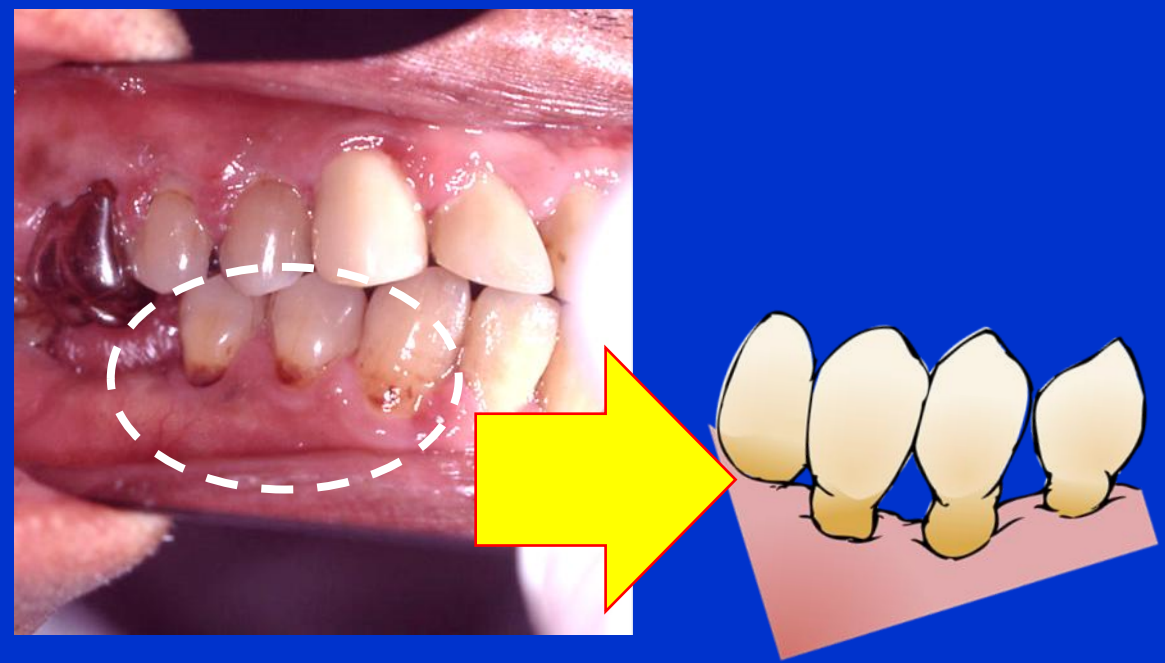
歯の根元にできるむし歯に要注意！

むし歯



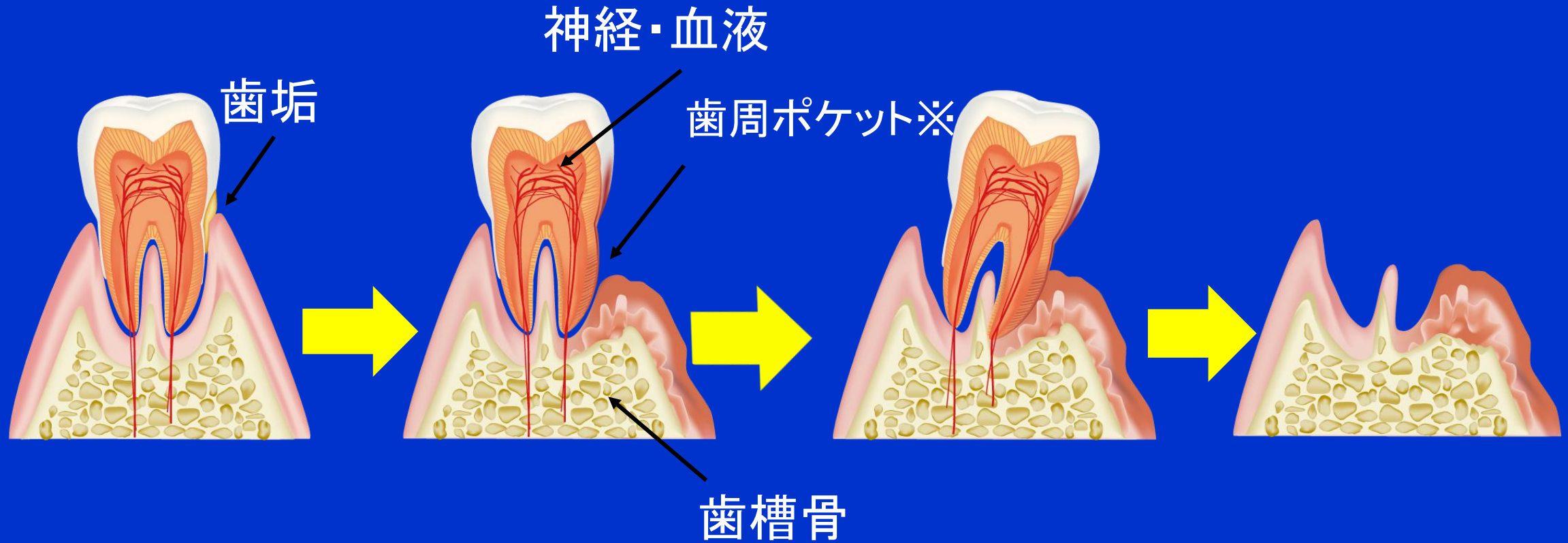
P : リン
Ca : カルシウム

根面う蝕 (こんめんうしょく)



歯ぐきが下がり始めたら、歯の根元のケアが必要です！

歯周病の進行 こうして歯が抜けていきます



※歯周ポケット…歯と歯ぐきのあいだが、
歯垢の細菌により炎症をおこし深くなった溝

歯周病は口の中だけの病気と思っていませんか？

脳卒中

呼吸器疾患

深い関連

糖尿病

骨粗鬆症

関節リウマチ

心疾患

悪性新生物（がん）

慢性腎臓病

早産・低体重児出産

喫煙と間食



歯や歯ぐきが黒くなるだけでなく、実は歯周病が重症化している可能性あり！

歯周病

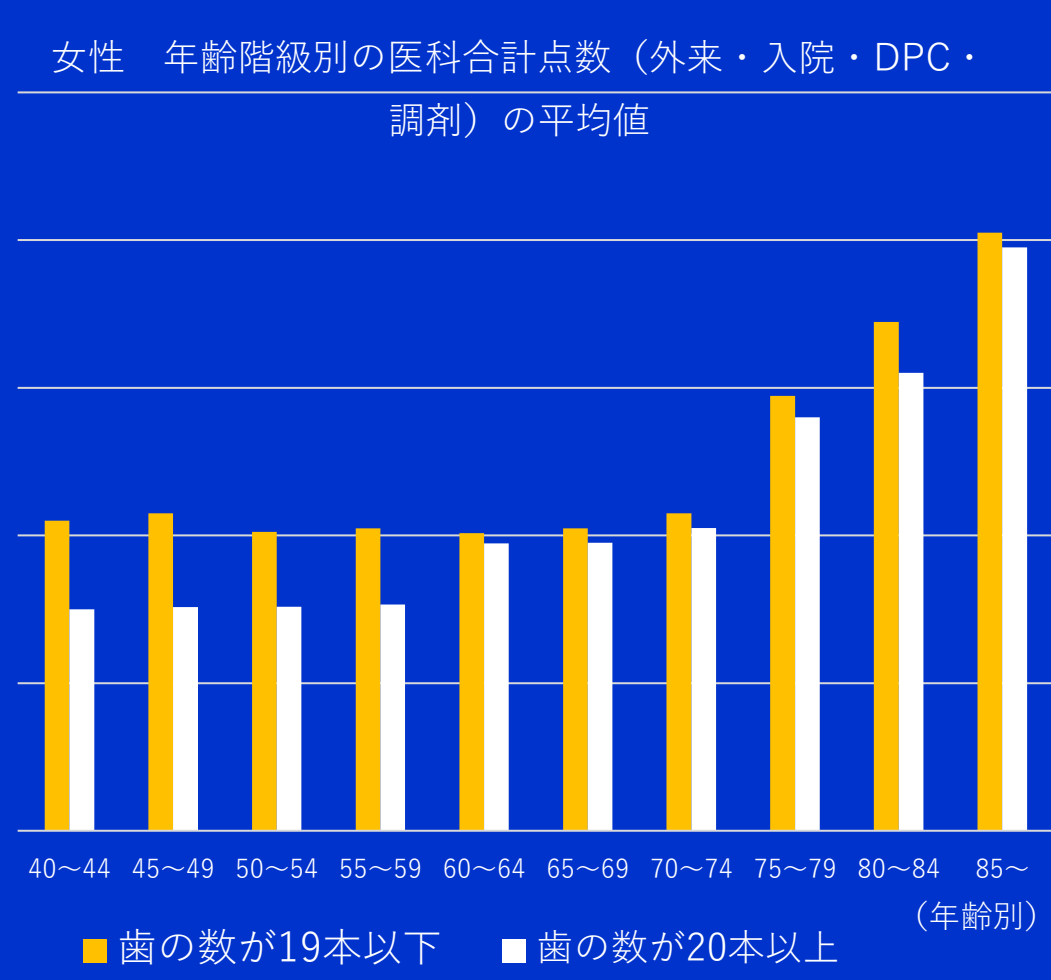
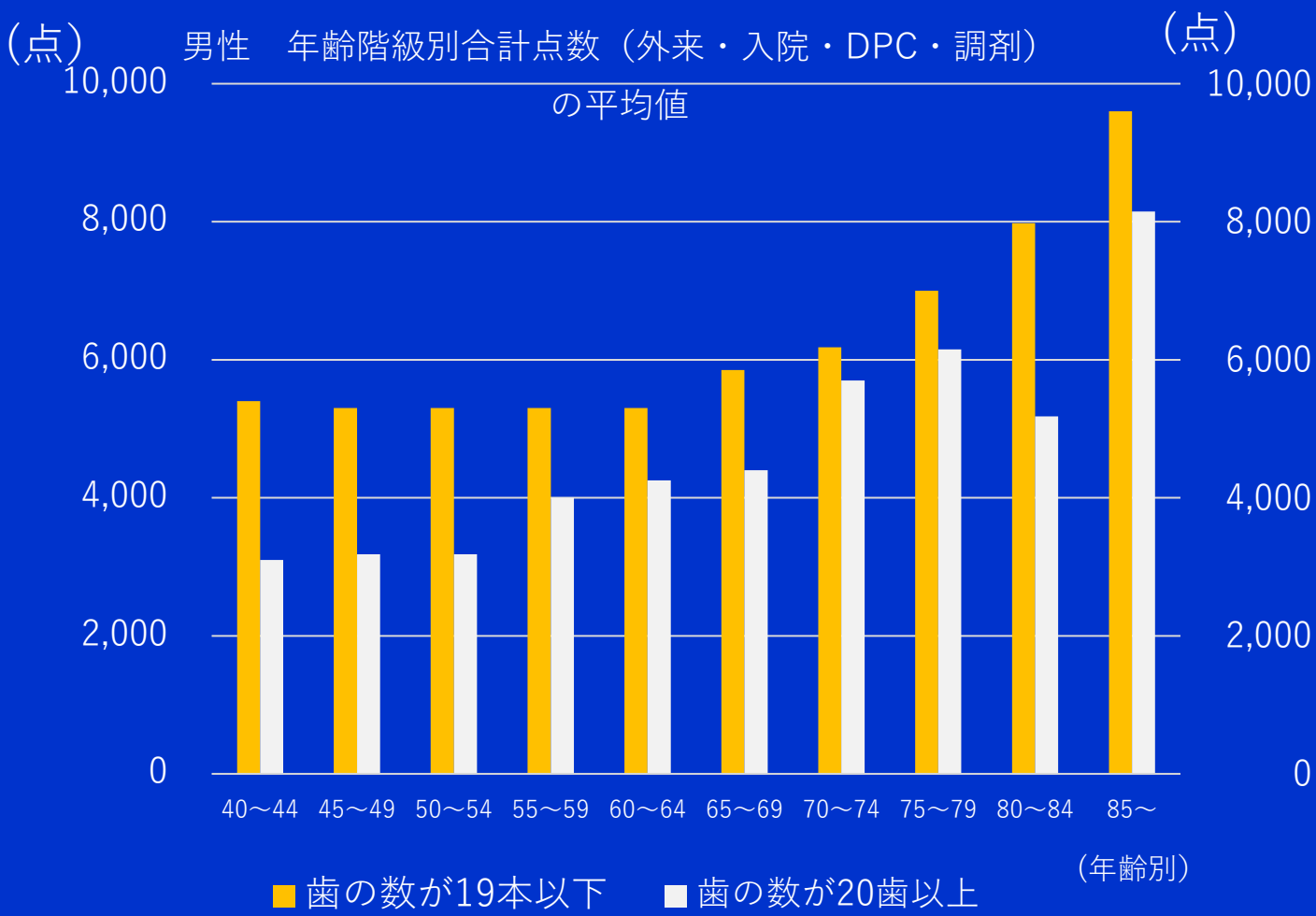


甘い飲み物をダラダラ摂取したことによるむし歯

むし歯

歯の残存本数と医科医療費の関係

NDB(レセプト) による検討



月平均請求
1点 = 10円

歯の本数が19本以下の人は医科医療費が多く、年齢が低いほど顕著

参考：8020推進財団2020職域等で活用するための歯科口腔保健推進の手引き

速食いせず、よくかむことができる？

唾液分泌量の増加

多様な食品摂取

満腹感

口内の衛生状態
良好

消化吸収も良好

歯周病など歯科疾患の予防

栄養バランスが良好になる

肥満の解消

喫煙
しない

間食
控える

メタボリックシンドローム
対策にも

メタボリックシンドロームとは？

- ・内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。
- ・日本では、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

参考：健康づくりサポートネット

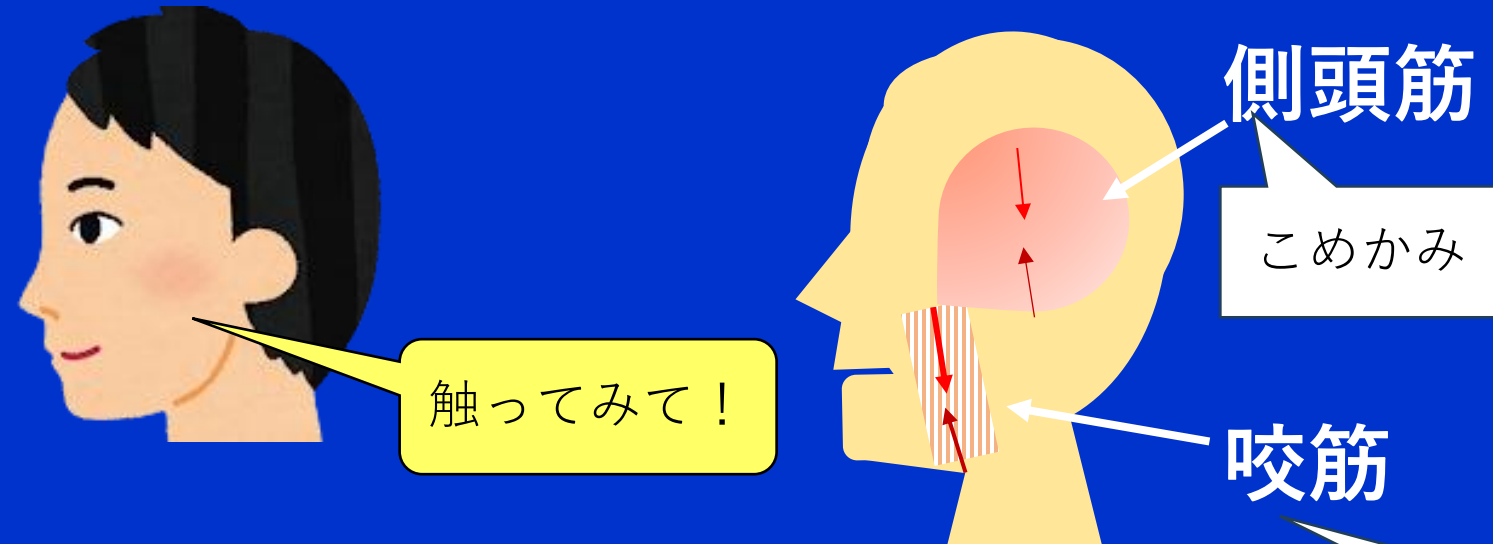


咀嚼（そしゃく）に関わる筋肉を触ってみましょう！

かむことの効果

- ①脳の活性化
- ②運動機能の向上
- ③顔が引き締まり、小顔効果
- ④消化促進
- ⑤唾液分泌促進

頬やこめかみのあたりを指で触ってみましょう。奥歯でグッと咬みしめた時に指が押される感触やふくらみはありますか？



しっかりかんで、咬みしめる力をアップさせましょう！

頬

労働生産性に影響を与える！？

以前は

アブセンティーズム

(健康問題による欠勤)

心身の体調不良が原因による遅刻や早退、就労が困難な欠勤や休職など、業務自体が行えない状態

近年は

プレゼンティーズム

(健康問題による出勤時の生産性低下)

出勤しているにも関わらず、心身上の健康の問題により仕事に対する気がそがれ、パフォーマンスが落ちている状態

むし歯、歯周病

労働生産性の低下

すぐに始めよう！職場での昼歯みがき

・積極的休息として歯みがきを行うことで、疲労回復を果たし、再び作業に集中できる可能性が示されたなどの報告があります。（出典：「歯みがき行為の積極的休息への応用について」：産業衛生学雑誌52、2010）



リフレッシュ感、
集中力アップ！

さいたま市内事業所における歯と口の健康づくりの取組事例①②

令和7年7月1日現在

▶①株式会社 二光製作所

住所 さいたま市岩槻区府内3丁目1番1号

業種 電気機械器具製造業 従業員数 113名

取組内容 健康寿命は歯科検診から

- ・誕生月とその半年後の年2回、パート従業員を含む全従業員宛てに歯科検診を奨め通知を該当月の給与明細に添付
- ・通知をもとに歯科医院を受診した者に対し、3,000円までを費用負担する
- ・受診率は誕生月が90%、二回目が60%

▶②株式会社 日さく

住所 さいたま市大宮区桜木町4-199-3

業種 建設業 従業員数 303名

取組内容 歯科検診費用補助

- ・管工業健康保険組合から出張歯科検診の案内があり、本社で取組を開始
- ・その後新型コロナウイルスの影響により出張歯科検診が実施不可能となったため、全事業所(全従業員)を対象に歯科検診費用補助として実施
- ・年度内1回、3,000円を上限に会社が補助
- ・さらに、社内で導入している健康アプリにおいて、「昼食後の歯みがき実施」でポイント付与を行っている
(貯まったポイントはコンビニの商品等に交換可能)
- ・今後もイントラネットや、社内報での周知等により受診勧奨を行う予定

さいたま市内事業所における歯と口の健康づくりの取組事例③

令和7年7月1日現在

▶③埼玉県農業共済組合

住所 さいたま市大宮区北袋町1丁目340番地

業種 農業保険 従業員数 166名

取組内容 歯科健診

- ・埼玉県農協健康保険組合加入者本人と加入者家族（18歳以上）の受診希望者を対象に、委託業者による歯科健診を費用無料で実施
- ・健診内容は、口腔診査、ブラッシング指導（歯ブラシセットを配布）、歯石除去
- ・実施場所は、事業所が希望する会場（30人以上の場合）又は埼玉県農協健康保険組合指定の会場（30人未満の場合）
- ・健診は、原則として就業時間内に健診を行う
- ・健診後は、実施機関又は埼玉県農協健康保険組合より、事業担当者に口腔健診結果報告書を送付

事業所歯科健診のメリット

事業所で歯科健診を行うメリット

- ①従業員を生活習慣病から守る
- ②生産性の向上
- ③事業所のイメージアップ



従業員が歯科健診を受けるメリット

- ①生涯医療費の削減
- ②ストレスの軽減
- ③自信の持てる口元



特定健診の問診をチェックし、指導しましょう！

Q食事をかんで食べる時

- ①歯や歯ぐき、かみ合わせが気になる
- ②かみにくいことがある
- ③ほとんどかめない

改善するには、
歯科受診するし
かないと伝える

「かめない」状態のままでは、食事の偏りや低栄養につながります

Q食べる速さが早い

速食いを改めるよう
情報提供する

「速食い」は肥満・
メタボにつながります

Q間食や甘い飲み物を摂取している

砂糖は、むし歯の
リスクでもあると
情報提供する

むし歯の原因になります

Qたばこを習慣的に吸っている

たばこは、歯周病の
リスクでもあると
情報提供する

喫煙は歯周病の最大
リスクとなります



セルフケア、プロフェッショナルケア、
定期健診による健全な口腔状態の維持



禁煙や健康的な食事など健康的な生活習慣の獲得

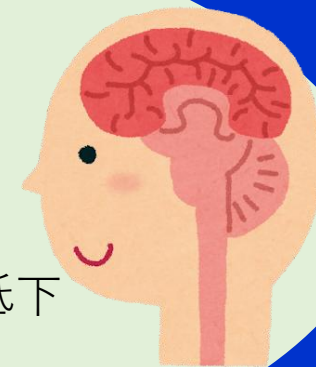
健康寿命の延伸

歯科疾患のリスク低下

多くの歯が残る



全身疾患リスク低下



生涯健康でいるために、よくかめる歯を保ち、働き盛り世代から歯の健康保持に努めましょう！