

全国健康保険協会千葉支部 研修会



実は怖い!? お口の健康



千葉市保健福祉局 健康福祉部 健康推進課

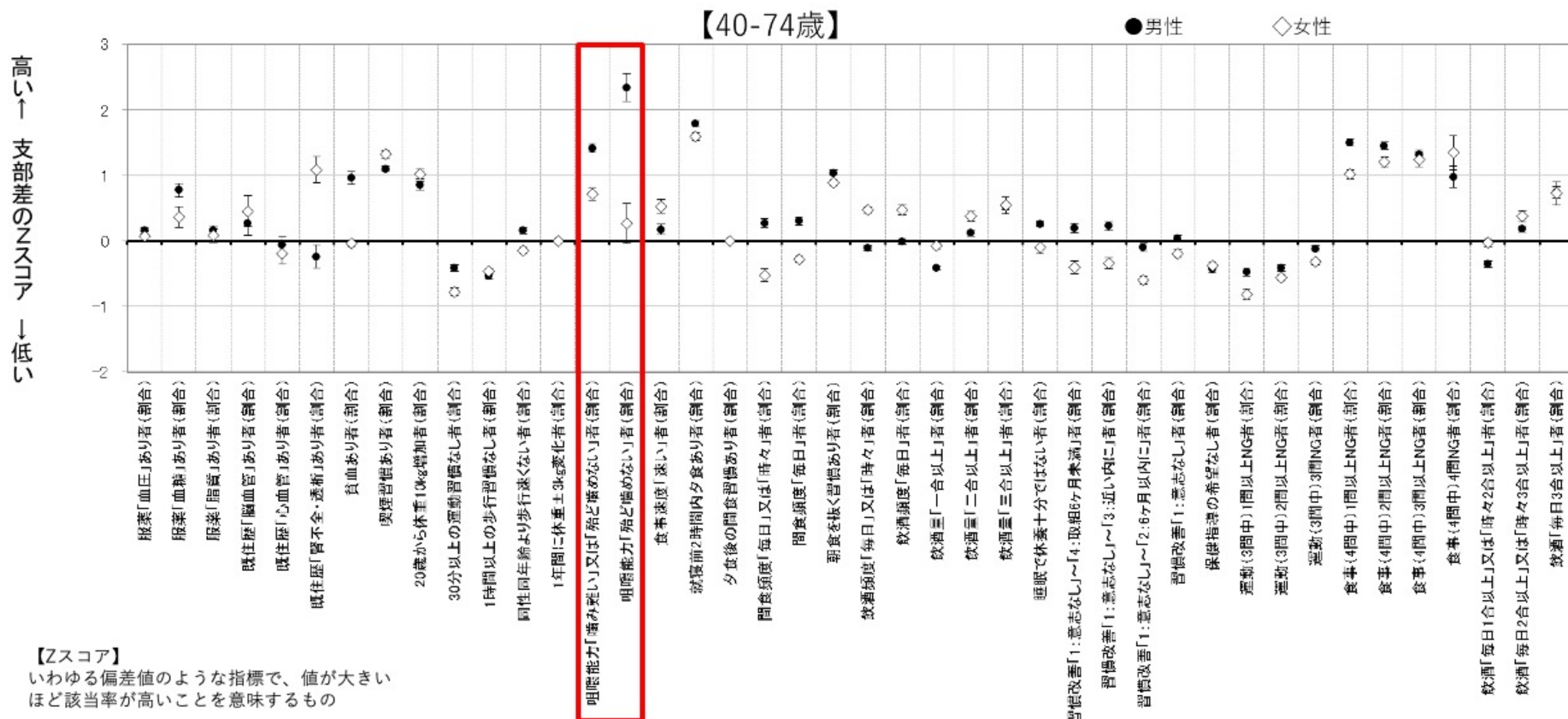
本日の内容

1. お口の現状
2. お口の病気 健康との関係
3. 歯周病の原因
4. お口のケア
5. 千葉市からのお知らせ

9. 問診結果データの支部別特徴の要約（Zスコア）について

- 千葉支部における問診結果データの特徴をみると咀嚼能力「殆ど噛めない」者（割合）の男性のZスコアが特に高くなっている。また、食習慣に関する項目（就寝前2時間以内夕食あり者、朝食を抜く習慣あり者）及び喫煙習慣あり者が高くなっている。

千葉支部における問診結果データの特徴（Zスコア）



Zスコアの解釈（目安）：

<-0.5	良い
±0.5	ほぼ平均的
+1.0	上位6分の1
+2.0	ほとんどトップ
+3.0	突出している

（注）値は年齢調整値に基づく「支部間の差のZスコア」と標準誤差。
各項目は「Zスコアが高い＝悪い」となる方向に揃えた（例外あり）。
服薬（割合）は、高いことが必ずしも悪いとは限らないので解釈に注意

13. 協会けんぽ千葉支部の健康問題を踏まえた重点施策案について

課 題	◎咀嚼能力が低い者の割合が全国平均と比較して著しく高い ・男女ともに全国平均と比較して咀嚼能力が低い者（「噛み難い」者及び「殆ど噛めない」者）の割合が高い。 ・業態別では道路貨物運送業、その他運送業といった運輸関係の業態や社会保険・社会福祉・介護事業といった業態の咀嚼能力が低い。
これまでの取組と評価	◎これまでの取組と結果 ・健康宣言事業所の健康づくりの取組のフォローアップを目的として、R2年度から千葉県歯科医師会と連携し、希望する健康宣言事業所を対象に歯科口腔健診を無料で実施している（先着順）。R5年度は健康宣言事業所の被保険者1,251名分の申し込みがあり、326名が受診した。 ◎取組に対する評価 ・歯科口腔健診の受診率が約3割程度と低いこと、また、歯科健診実施後の効果検証ができていないことが課題。
今後の重点施策とその検証方法	◎歯科健診受診率向上・咀嚼機能向上啓発活動等 ・引き続き歯科口腔健診事業について受診率の向上も踏まえ実施する。 ・千葉県歯科医師会や地方自治体と連携し、歯の健康に関する取組に併せ歯科口腔健診の受診勧奨を行う。 ・外部有識者（千葉県衛生研究所技監）を招き、歯科口腔健診事業の効果検証及び、効果検証を踏まえた事業の改善について助言等をいただきながらPDCAサイクルを回し実施する。 ・咀嚼に関する研究を行っている民間の事業者と連携しセミナーを開催する等加入者への意識啓発を図る。 ・千葉市と連携し、市内の加入事業所を対象としたセミナーを開催するほか、市内加入事業所の中から咀嚼機能の向上のための取組を実施及び検証するためのモデル事業所を選定する。 ・特に咀嚼能力が低い業態への周知広報を図るため、バス・タクシー・トラック協会及び社会福祉協議会を訪問し、連携を図る。 ・地域職域連携推進会議等で咀嚼能力の問題について意見発信を行う。 ・健診受診者の問診結果における「噛み難い」「ほとんど噛めない」に該当する者に対して、歯科受診勧奨及びかかりつけ歯科医を持つことについて、千葉県歯科医師会と連名の啓発文書を送付する。 ◎検証方法 ・健診受診者の問診結果における「噛み難い」「ほとんど噛めない」割合についての経年変化及び全国平均との比較 ・千葉市内選定モデル事業所における取組後の咀嚼機能の変化
これまでの取組の評価を踏まえ改善（強化）する点	・ターゲットとする業態への効果的なアプローチを実施する。 ・リスク保有者への直接的なアプローチを実施する。 ・民間事業者を活用した効果的な事業を検討する。 ・千葉市と連携したモデル事業所による取組実施及び効果検証を行いロールモデルの作成を目指す。

★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け



食べるよろこび
いつまでも



オーラルフレイル予防から フレイルドミノを食い止めよう！



オーラルフレイルのチェック

オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

残存歯数減少



自身の歯は、何本ありますか？
(さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。
インプラントは、自分の歯として数えません。)

☐ 0~19本 ☒ 20本以上

咀嚼困難感

半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？

☐ はい ☐ いいえ



嚥下困難感

お茶や汁物等でむせることがありますか？

☐ はい ☐ いいえ

口腔乾燥感

口の渇きが気になりますか？

☐ はい ☐ いいえ



滑舌低下 (舌口唇運動機能の低下)

普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？ ☐ はい ☐ いいえ

5つの項目のうち、2つ以上に該当する場合は
「オーラルフレイル」です！



ガムは噛むトレーニングツールとしてオススメです！

お口の専門家

LOTTE は、オーラルフレイルの概念普及に協力しています。



一般社団法人 日本老年医学会
THE JAPANESE GERIATRICS SOCIETY



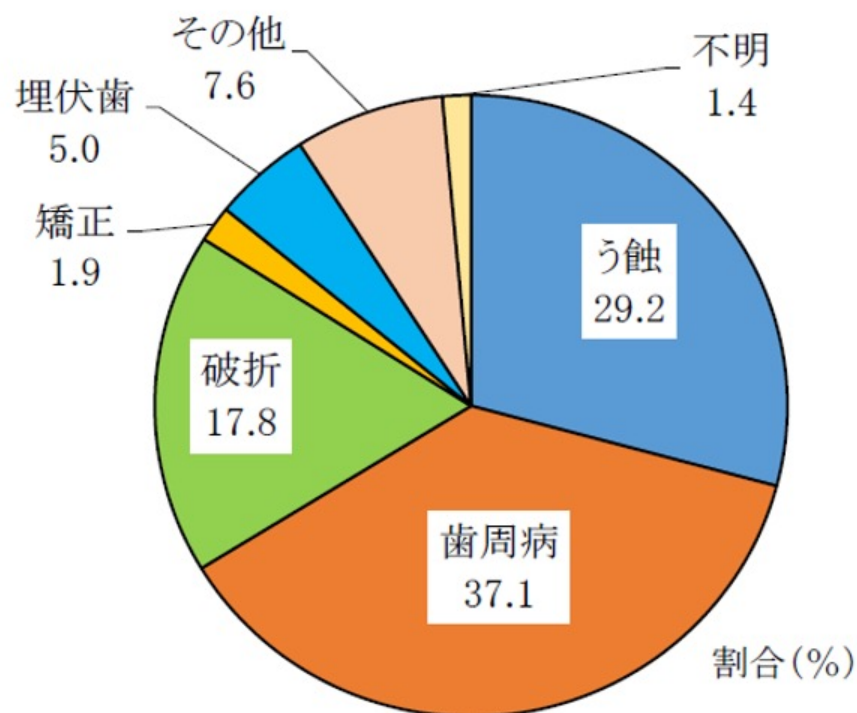
一般社団法人 日本老年歯科医学会
JAPANESE SOCIETY OF GERODONTOLOGY



一般社団法人 日本ガム chewing コレイル研究会
JGCA Japanese Gum Chewing Association and Co-ILS

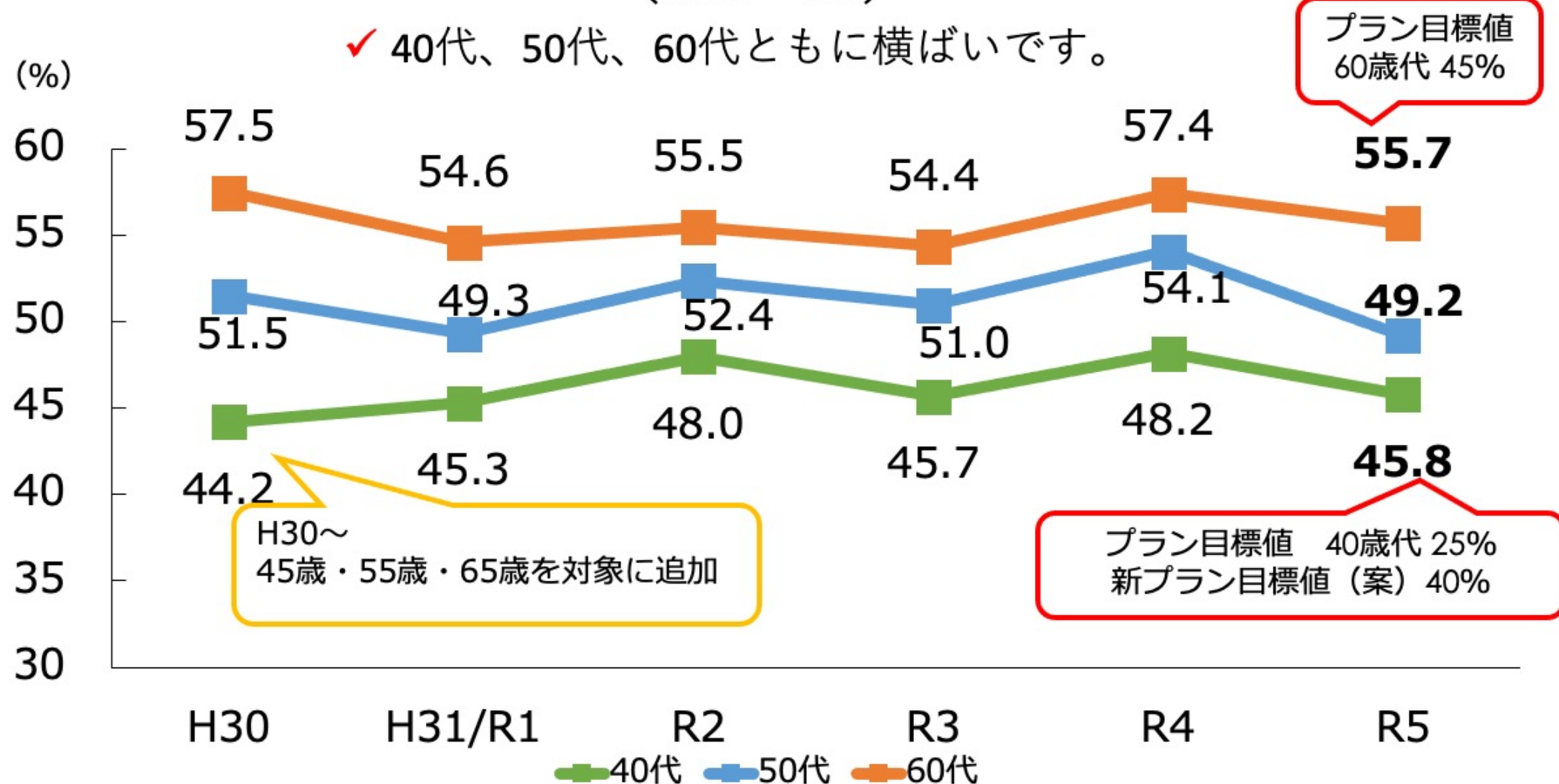


歯を失う原因は歯周病です



8020推進財団永久歯の抜歯原因調査
(平成30年) より

40,50,60代の歯周ポケット（4 mm以上）を有する者の年次推移 （H30～R5）



H30～R5年度千葉市歯周病検診結果から作成

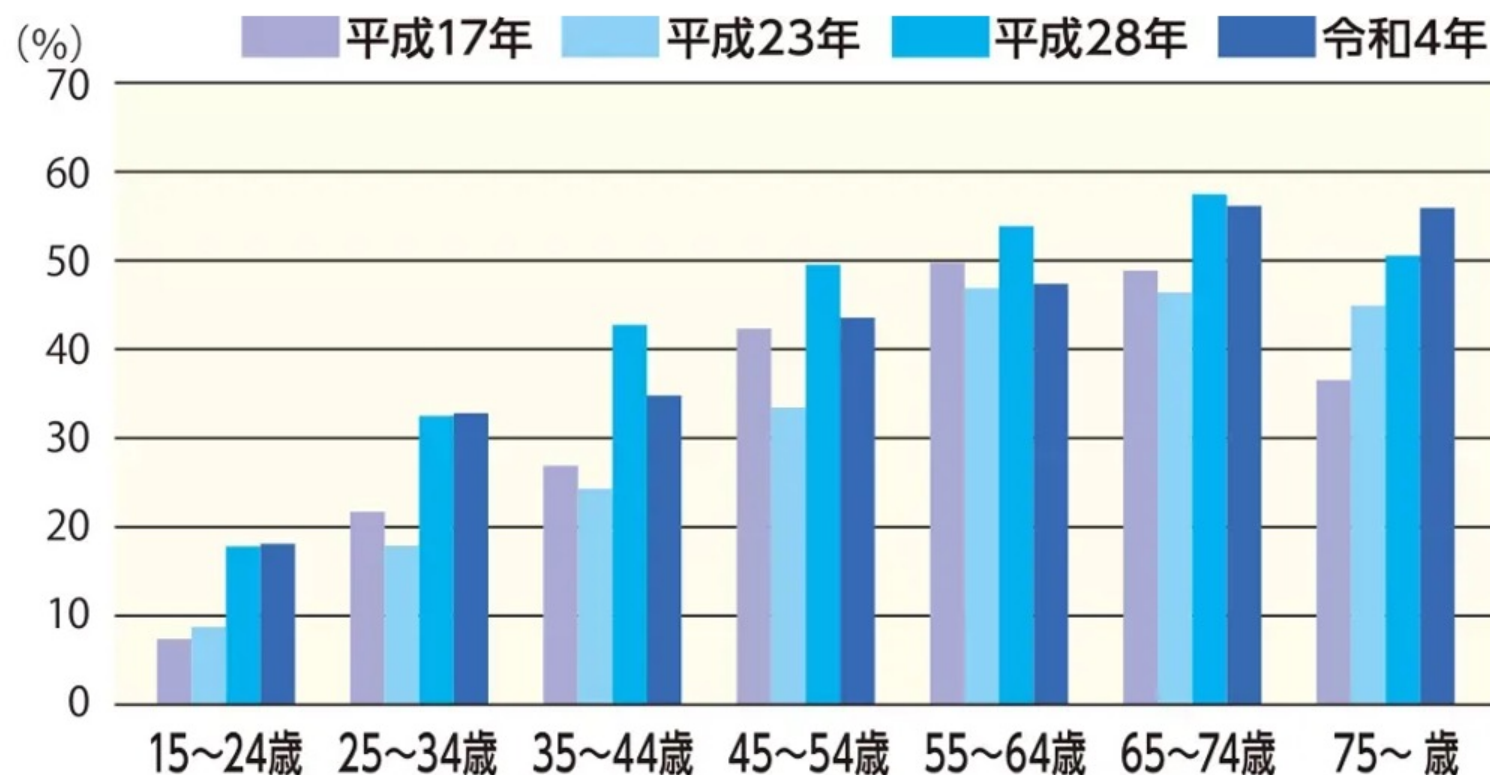
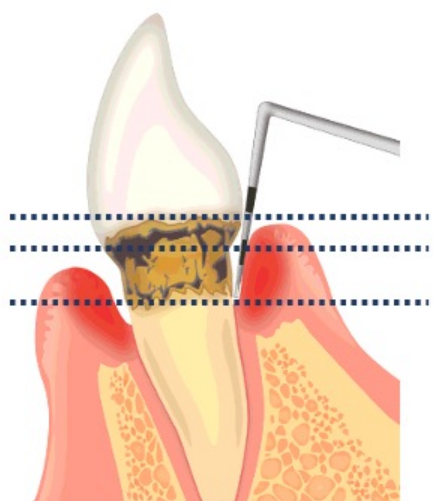
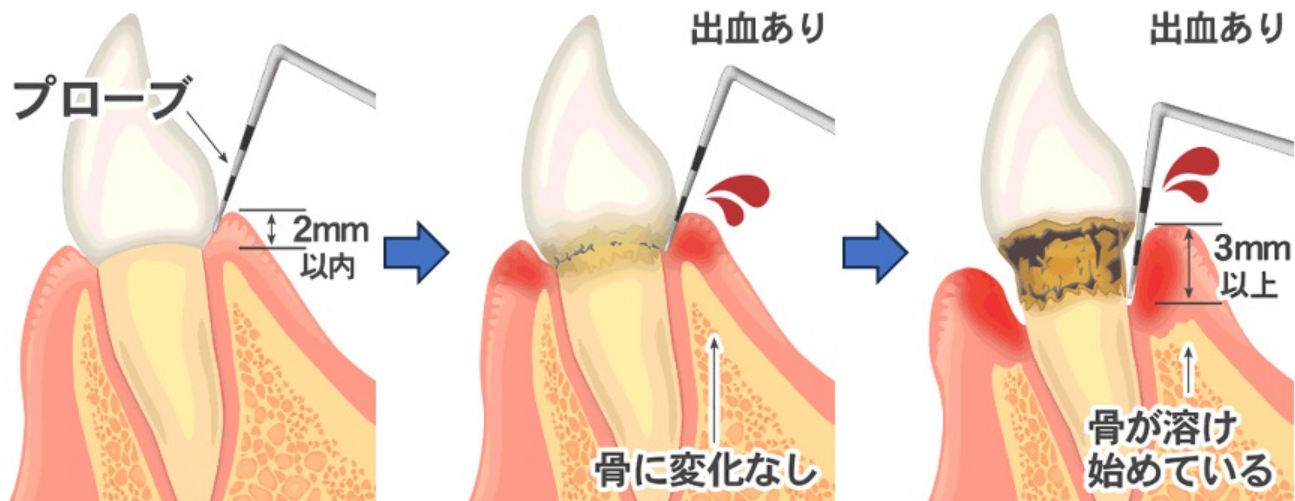


図1 歯周ポケット(4mm以上)を有する者の割合の年次推移、年齢階級別

出典：令和4年歯科疾患実態調査結果の概要(https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/62-17b_r04.pdf)

歯周検査



ポケットの深さ	
3mm以下	健康
4～5mm	軽度
5～6mm	中等度
6mm以上	重度

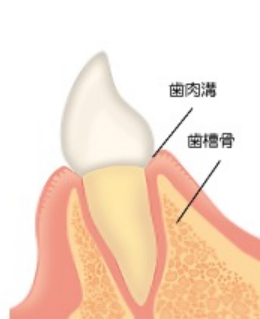
図の出典：（株）コムネット

歯周病は細菌などによる感染症

歯周病は、歯周病菌が原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく疾患です。進行すると歯肉が赤く腫れ、歯を支える骨が溶け、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。

健康な歯周組織

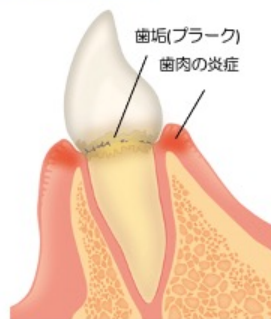
健康な歯肉は薄ピンク色で、引き締まって弾力があります。歯ブラシでこすっても出血しません。



歯肉炎

歯垢(プラーク)、歯石が原因で、歯と歯肉の境目が赤く腫れ、出血します。歯周病の始まりです。

歯垢 1 mg中には10億個以上の細菌が存在しています。



歯周炎

歯肉の炎症が悪化し、歯肉が歯からはがれ、歯周ポケットが深くなります。歯を支える骨も破壊が始まり、古くなった血液成分を含んだ黒っぽい歯石が溜まります。



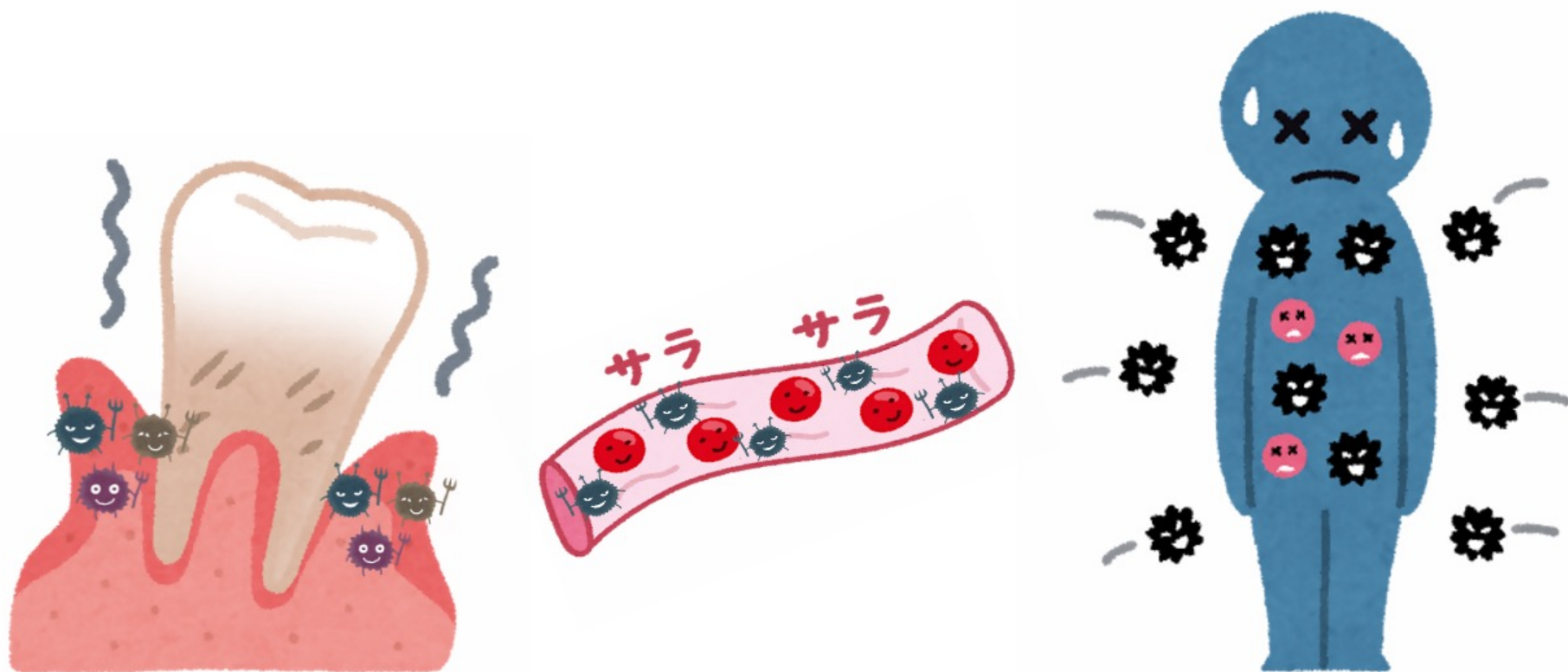
重度歯周炎

歯周病の末期症状です。歯肉は赤く腫れ、化膿します。歯槽骨の破壊が進み、歯がグラつき、噛めなくなります。口臭もひどく、歯周ポケットの細菌は歯肉の細胞を通り抜け血流に入ります。



図出典：
(株) コムネット

歯周病菌が全身に運ばれる！



歯周病が進み、壊れた歯ぐきの毛細血管から細菌が侵入し、血流に乗って全身に運ばれてしまいます。

歯周病は全身に影響する病気です！

歯を失う原因の第1位は歯周病です。
歯を失うと、かみ合わせに影響するだけでなく、**からだ全体に大きな影響が及びます**。さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。

千葉市の40歳代の2人に1人は進行した歯周病になっています。

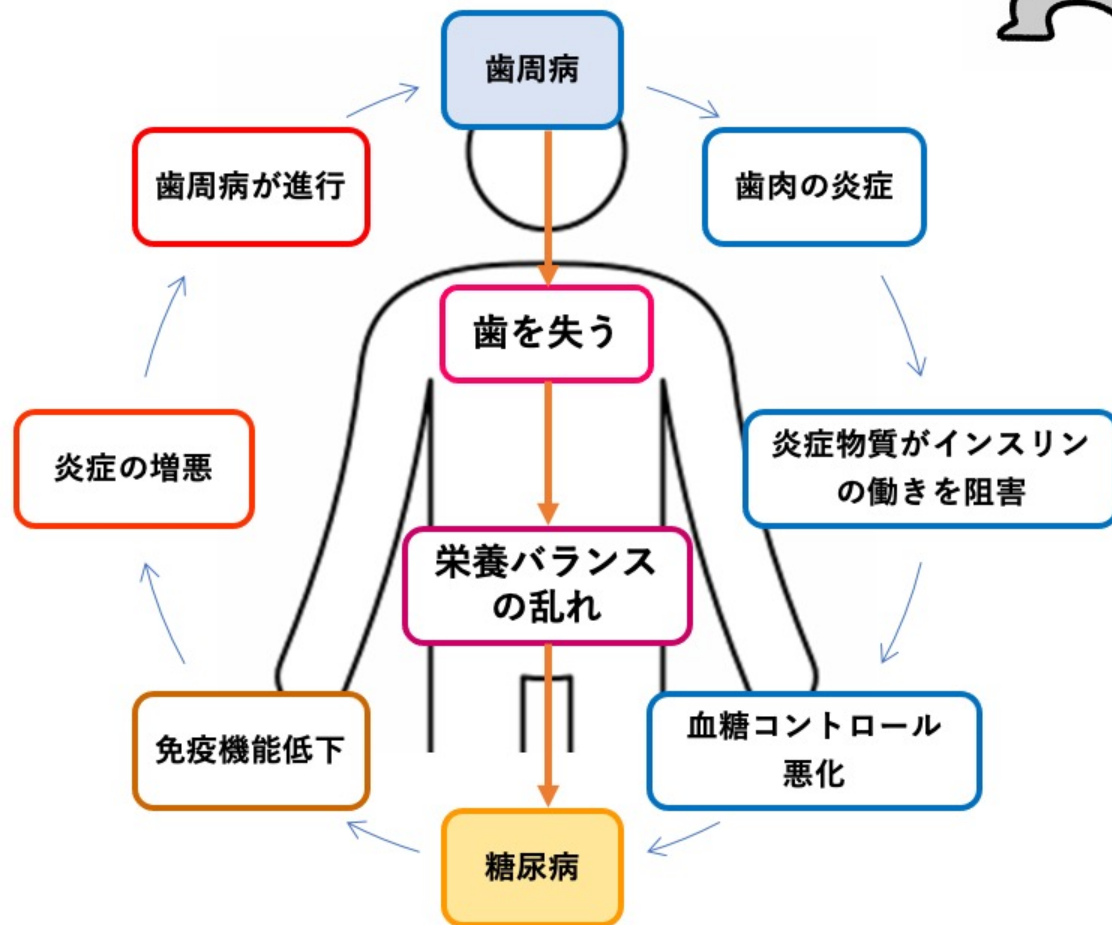
若いころからの歯周病予防が大切です。



手術の前に
歯周病の治療が
必要なことがあります！

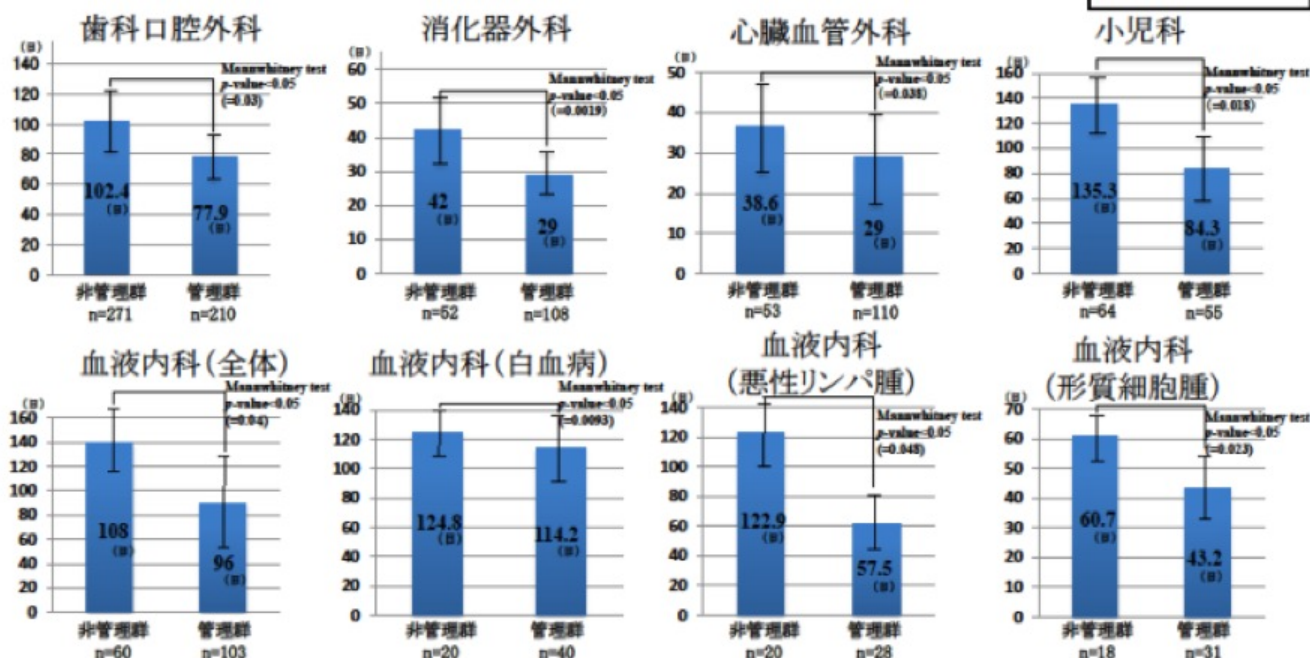


歯周病と糖尿病の関係



口腔機能の管理による在院日数に対する削減効果

中医協専門委員提出資料
25.11.22



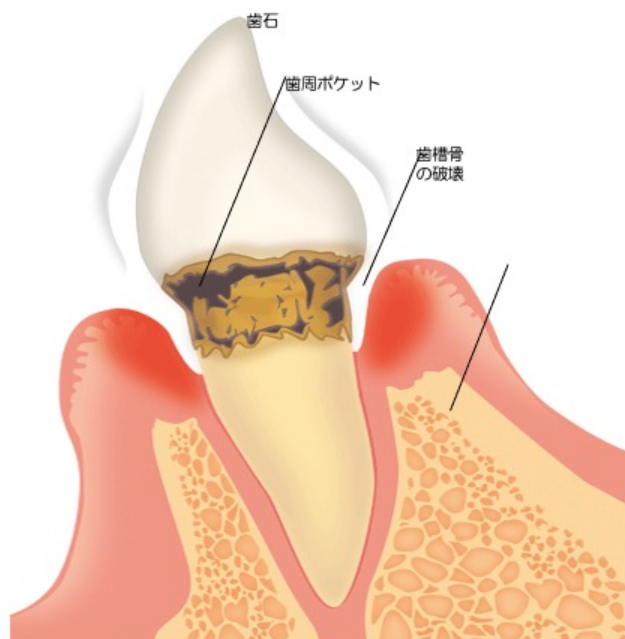
- いずれの診療科においても在院日数の削減効果が統計学的に有意に認められ、その効果はほぼ10%以上あることが明らかになった。
- 口腔に近い領域だけではなく、侵襲が大きな治療の際に口腔機能の管理が重要であると考えられる。全身的負担の大きな治療に際して、後述するように、口腔内細菌叢が崩れるのを防いでいるものと推測できる。

治療前に必要な口腔ケア



- **全身麻酔による手術や、がん治療**のための放射線治療、化学療法などを受ける前に、歯科医師や歯科衛生士による**専門的口腔ケア**を受けることは、手術後におきる発熱や肺炎、口内炎など様々な**合併症の発生率を減少**させ、**入院期間を短縮**させる効果があります。
- 医科の主治医の先生と相談し、治療前に歯科受診して、手術に備えましょう。

歯周病の悪化の原因は？



歯の数と食べられるものの関係



出典:厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム<別冊>保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるものの関係」

80歳になっても 自分の歯を20本以上保とう
8020運動

リスクファクター

局所的なリスクファクター (口腔内の環境など)

- ・ 歯石 ・ 不適合な冠
- ・ 歯並び ・ 不良習癖
- ・ **口呼吸**
- ・ 悪い噛み合わせ など

全身的なリスクファクター (生活習慣など)

- ・ ストレス ・ 運動不足
- ・ 食習慣 ・ 睡眠不足
- ・ **喫煙**
- ・ 歯みがき週間
- ・ 女性ホルモンの影響
- ・ 薬の影響 など

歯垢（プラーク）
の付着



全身疾患に
つながる
恐れがあります

喫煙は歯周病を悪化させる大きな リスクファクターです！

喫煙は、ニコチンが**血管を収縮**させて血行不良を引き起こします。そのため、歯肉から出血し難いため、気づきにくいのです。
また、歯周病菌に対する抵抗力が低下し、歯周病を重症化させます。さらに、歯周病治療においても治りが悪いことがわかっています。



禁煙

No smoking

千葉市禁煙外来治療費助成とは

【対象者】

健康保険が適用される禁煙外来治療の受診を行い、次の要件をすべて満たす方

- ①千葉市に住民登録のある方
- ②禁煙外来治療を終了し、自己負担額を支払った方
- ③助成対象となる禁煙外来治療について、他の補助制度を受けていない方
- ④本事業において、助成金の交付を受けたことがない方

【助成額】

禁煙外来治療に要した自己負担合計額（上限1万円）

【申請窓口】

各区保健福祉センター健康課（窓口）または千葉市電子申請

詳しくはこちらを
ご覧ください



禁煙外来治療費助成

生理的口臭の日内変動

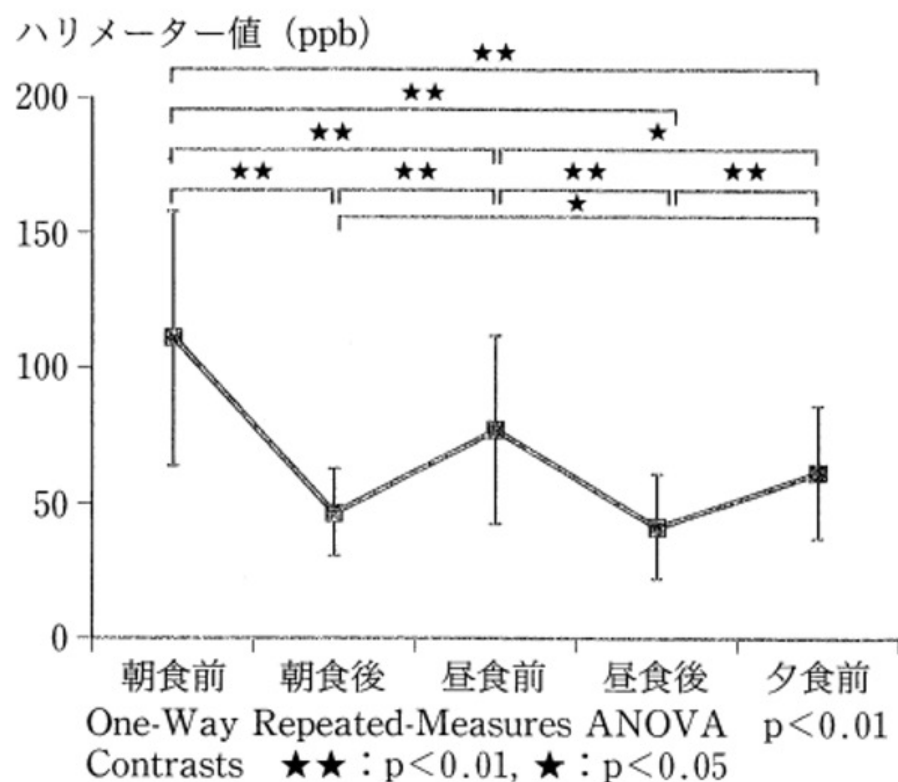


図 1 ハリメーター値の日内変動

大森 みさ き：
 生理的口臭の日内変動に関する研究
 日歯周誌

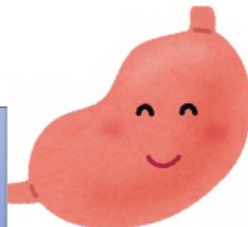
唾液の働き



潤滑
作用



消化
作用



洗浄
作用



粘膜修復
作用



抗菌
作用



緩衝
作用



酸性→中和



歯の
保護



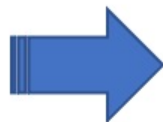


加齢によるお口の機能の低下とは？

お口にかかる具体的な変化

健康なお口

- 唾液が十分に分泌。
- 引き締まった唇や頬。
- 舌の動きも良い。
- 飲み込みにも問題なし。



老化したお口

- ① **唾液**が減ってお口が乾燥。
- ② 唇や頬の**筋肉**が衰える。
- ③ 舌の**筋肉**も衰える。
- ④ **飲み込み**が上手くいかなくなってくる。

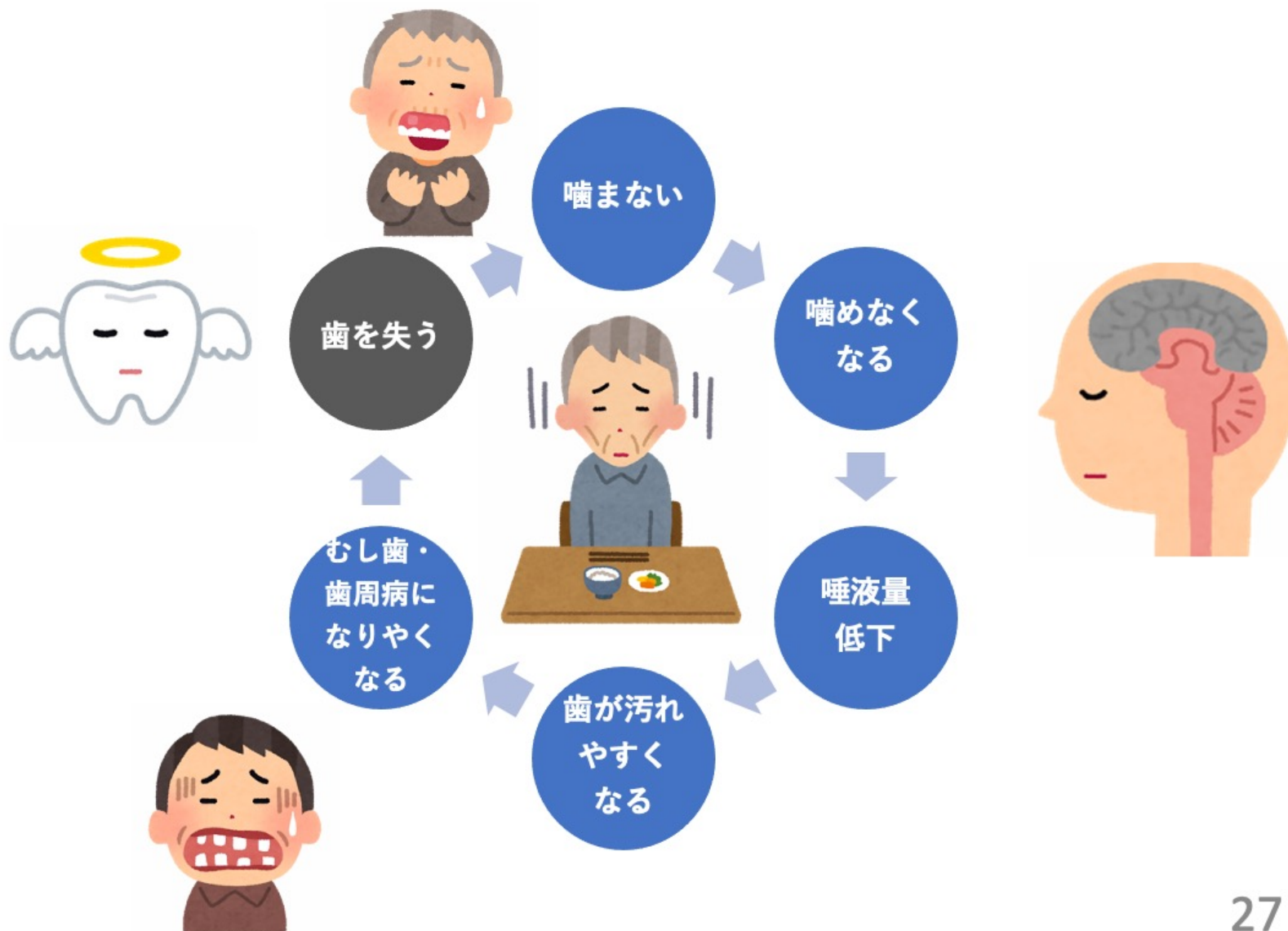
薬による口腔への影響



- 歯科と関係なさそうな全身疾患の薬でも口腔内に影響を与えることがあります。
- **薬の副作用**で唾液が減少すると、**口が乾燥**して、唾液の自浄作用がなくなり、むし歯や歯周病を悪化させます。
- **骨粗しょう症**治療の一部の薬では、副作用により抜歯後にあごの骨の壊死などが起こることがあります。**がん治療の薬**でも、口内炎や**あごの骨の壊死**などの副作用が見られます。
- 副作用を予防するためには、口腔内を清潔に保つことが大切です。日々の歯みがきと定期的な歯科健診でお口を管理しましょう。

 **お薬手帳で飲んでいる薬の副作用を確認してみましょう！**

噛まない食事を続けていると...



よく噛むと良いことたくさん





目指せ!!8020

自分の健康は自分で守ろう！



予防方法の違い



歯周病：歯と歯ぐきの間
の歯みがき



むし歯：フッ素入り
歯みがき粉の使用

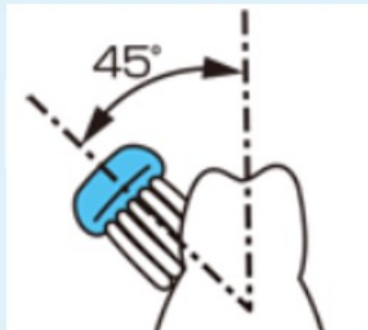


3つのポイント

3つのポイント

出典：（公財）ライオン歯科衛生研究所

毛先を歯面（歯と歯肉の境目、
歯と歯の間）にきちんとあてる



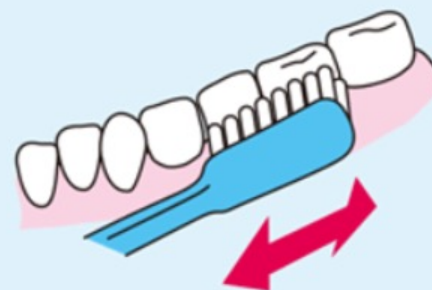
歯と歯肉の境目

150～200gの軽い力（毛先が
広がらない程度）でみがく



やさしく

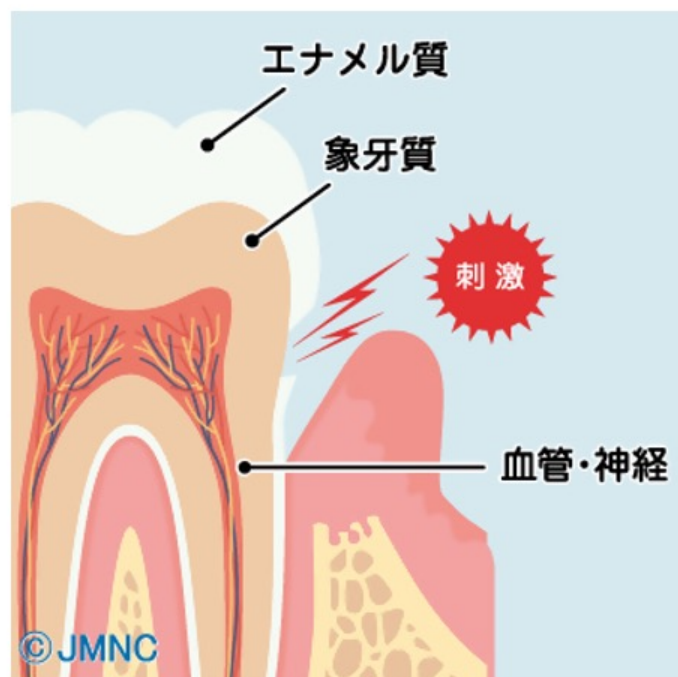
小きざみに動かす（5～10mmを
目安に1～2歯ずつみがく）



小刻みに

間違ったブラッシング

知覚過敏



審美歯科ネット





むし歯予防



フッ化物入り歯みがき剤を使いましょう

フッ化物は、子どもだけでなく、大人のむし歯予防にも有効です。
毎日のケアに、フッ化物入り歯みがき剤を活用しましょう。

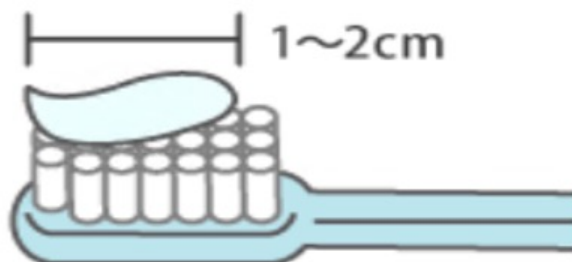
【歯ブラシの大きさ】

- 親指の幅程度

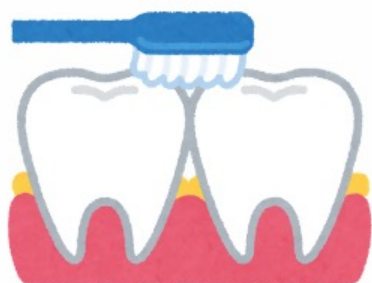


【歯みがき剤】

- フッ化物の濃度は高濃度 (1,450ppm) がおすすめ
- 1回、歯ブラシ全体 (2 cm程度) の量をつける
- うがいは1回にしましょう



デンタルフロス・歯間ブラシの使い方



歯ブラシのみ

約60%

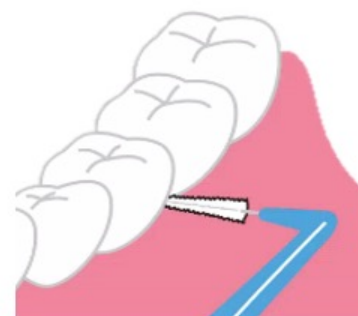
歯垢除去率が
大幅にUP！

歯ブラシ+フロス等

約90%

歯と歯の間の汚れは歯ブラシでは取れません！

歯肉を傷つけないように、前後に動かしなが
ら入れます。両方の歯の面に沿わせて、2～3
回動かしてプラークをかき出します。



すき間が広いところは
歯間ブラシ

使い方の動画はこちら



厚生労働省
eヘルスネット

厚生労働省 歯間清掃

磨いている

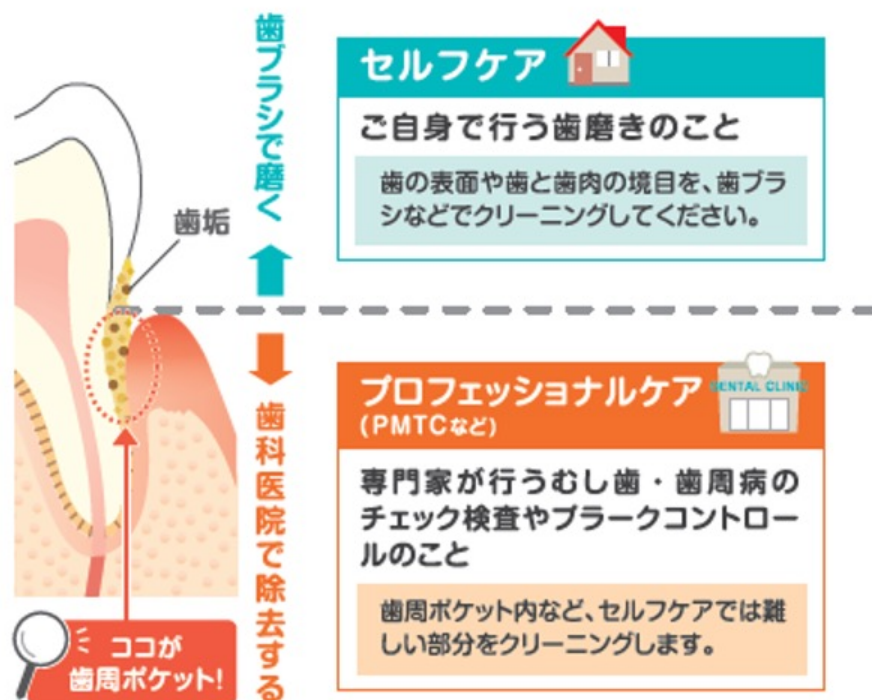
≠



磨けている



むし歯や歯周病の予防は、セルフケアと プロフェッショナルケアが大切!



患者さんと歯科医院

双方のバランスが
取れて初めて健康な歯を
維持できます



よい歯の日
4月18日

歯の日
8日

歯の啓発週間

ベストスマイル・
オブ・ザ・イヤー

歯と口の健康週間
6月4日～10日

いい歯の日11月8日



参加無料 ちば県民 **いい歯とお口の健康ウィーク**

いい歯のイベント 2024 千葉県口腔保健大会

2024年11月10日(日) 9:30～16:00
京成ホテルミラマレー 6Fローズルーム
千葉市中央区本千葉町 15-1 043-222-2111

8029
80歳以上で20本の歯を噛みとろう

県民向け講話 10:00～
人生100年時代を元気で乗り切るために
～健康長寿 鍵は“オーラルフレイル予防”～
講師: 高田 久美子 (千葉県立中央病院 口腔外科 部長)
司会: 藤矢 浩生

いい歯ブース 9:30～
株式会社ロクデ 株式会社人知製薬工場
リンスター株式会社 株式会社きずう

展示
歯・口の健康に関する図画ポスター・標記

千葉県口腔保健大会表彰式 12:00～
◆口腔保健事業功績顕著千葉県表彰
◆歯と口の健康週間推進コンファレンスの表彰
◆県民のよい歯のコンファレンスの表彰

みんなで一緒に健口体操 12:45～
スマイルアップ! ちば体操
～一般社団法人千葉県歯科医師会主催～

県民公開講座 14:00～
効果的なお口のケアのためのオーラルケア用品の選び方と使い方
講師: 高田 久美子 (千葉県立中央病院 口腔外科 部長)
司会: 藤矢 浩生

主催: 千葉県・(一社)千葉県歯科医師会
共 賛: (一社)千葉県歯周病研究会 (一社)千葉県歯科衛生士会
千葉県歯科医師会ホームページ

6月4日~10日は

歯と口の
健康週間

歯の学校

「年2回以上」の
歯科健診で

お口の健康を守ろう

おいしく食べる、はきはきと楽しく話す、自信を持って笑う…これらすべてに必要なのが、歯とお口の環境を良好な状態に保つことです。そこで、歯とお口の健康をできるだけ長く維持するために押さえておきたいポイントを、日本歯科医師会に聞きました。

● お口の不調は自分で気付けない？

「歯医者さんに行くのは口の中に違和感がある時」と考えていませんか？ 実は、歯や歯ぐきに痛み・かゆみなどを感ずるのは、症状がかなり進行しているサイン。その後には治療を開始しても、大切な歯を失ってしまうかもしれません。

そのため日本歯科医師会では、年に2回以上は歯科健診を受診していただくことを推奨しています。定期的に受診して疾病を早期に発見できれば治療が短期間で完了する場合があります。すし、ご自身の歯を使い続けられる可能性が高くなります。



● プロが徹底チェック＆クリーニング

- 1 健診
- 2 染め出し
- 3 歯みがき指導
- 4 クリーニング
- 5 総合アドバイス

歯科の定期健診では、歯科医師が①歯や歯ぐき、舌など口の中全体に異常がないかをまずチェックします。次に②汚れを染め出す薬剤を歯に塗ってみがき残しがちな箇所を確認し、③歯みがきに関するアドバイスを行います。そして④ご自身では取り除けない歯垢（プラーク）や歯石をきれいに除去し、最後に⑤患者さんの疑問にお答えしたり、歯とお口の健康を保つためのアドバイスを行います。

歯医者さんを定期的に受診するとむし歯や口腔内の病気を早期発見できるだけでなく、歯や歯ぐきの汚れが取り除かれてお口がすっきりし、歯の見た目も美しくなります。

● おうちで実践！セルフケアのコツ

お口の健康を守るためには、セルフケアももちろん大切です。歯医者さんでのアドバイスを日々の生活に取り入れて、歯みがきをしましょう。また、使用するケア用品を見直すことも重要です。例えば、歯と歯の間の汚れをしっかりと落としたい場合は、デンタルフロスを使うのがよいでしょう。歯垢にみがき残しが残る方は、ヘッド部分が薄くて小さいハブラシや、ワンタフトブラシの導入をおすすめします。自分に合ったケア用品が分からない方は、歯科健診でご相談ください。



実際に体験した人の感想を聞きたい！

vol.78



お口のケアのお役立ち情報が満載のWEBマガジン「歯の学校」

「歯医者さんで予防歯科体験！」特集をチェック！

<https://www.jda.or.jp/hanogakko/>

歯の学校



企画・制作 読売新聞社ビジネス局

広告

あなたは大丈夫？ お口の健康チェックリスト

□ 年に2回以上は歯科医院で
お口の状態をチェックしていますか？

見逃さないで！ お口の「SOSサイン」

- 歯みがきをするときハブラシに血が付く
- 冷たい飲み物などが歯や歯ぐきにしみる
- 歯が以前より長くなったように見える
- 朝起きた時、口の中がねばついている
- 歯の周りに歯垢や歯石が付いている
- 歯ぐきが腫れている
- 歯が茶色やグレーに変色している
- 歯がぐらぐらして噛みにくい
- フロスをすると引っかかる
- 口臭が気になる



一つでも当てはまった人

歯や歯ぐきの健康が損なわれているかも？ 早めに歯科医院を受診しましょう。

一つも当てはまらなかった人

すばらしい！ 今後も定期的な歯科受診と適切なセルフケアを続けましょう。

受診の際にリストをご持参いただくと
お悩みがスムーズに伝わります。



年に2回以上は、歯科医院で
プロフェッショナルケアを
受けましょう。



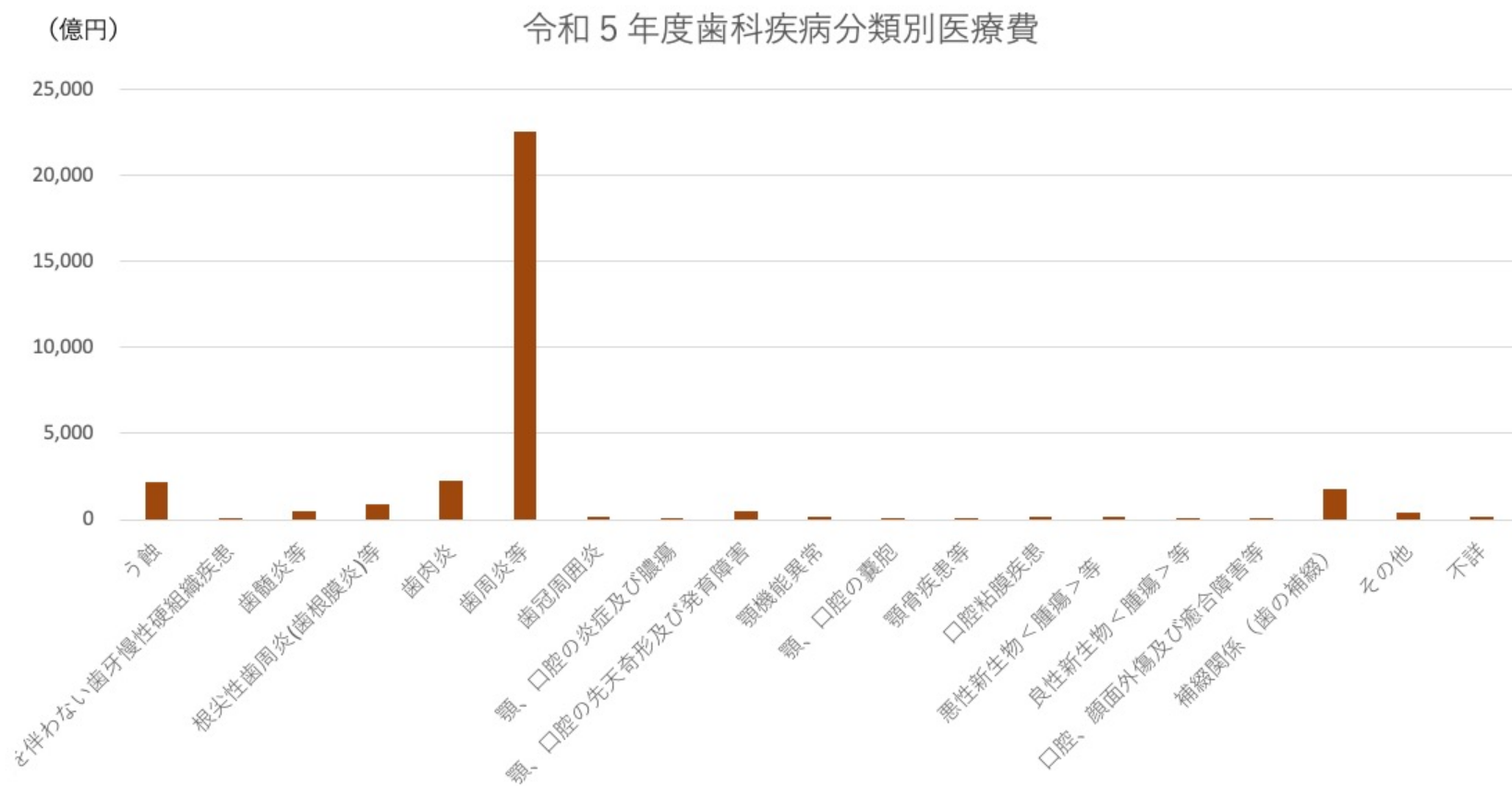
日本歯科医師会
おいしく食べて健康長寿

<https://www.jda.or.jp>

日本歯科医師会

検索

No.1 **歯周炎等**



事業所での対策

〈現行の歯科健診(検診)制度〉

現行	乳幼児期	学齢期	20代・30代	40～74歳	75歳以上
			塩酸・硫酸・硝酸等を取り扱う労働者に対する定期健診(労働安全衛生法)		
(歯科健診 根拠法)	乳幼児歯科健診 (母子保健法)	学校歯科健診 (学校保健安全法)		40、50、60、70歳 歯周疾患検診 (健康増進法)	後期高齢者医療の被保険者に対する歯科健診 (高齢者の医療の確保に関する法律)
	(※下線部は実施主体が義務を負う)				

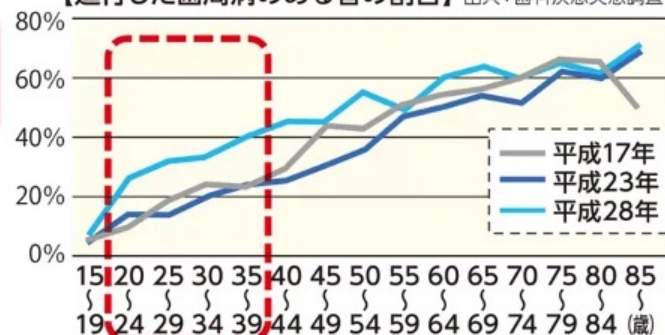
課題

- ◆20～30代については原則、歯科健診制度の対象となっていない
- ◆近年、若年層の歯周病の罹患率が増加傾向

対応

生涯を通じた切れ目のない歯科健診の実現に向けて
歯周疾患検診の対象年齢に20歳、30歳を追加

【進行した歯周病のある者の割合】 出典：歯科疾患実態調査



出典：厚生労働省ホームページ 歯科保健課 資料 (<https://www.mhlw.go.jp/content/12201000/001223393.pdf>)

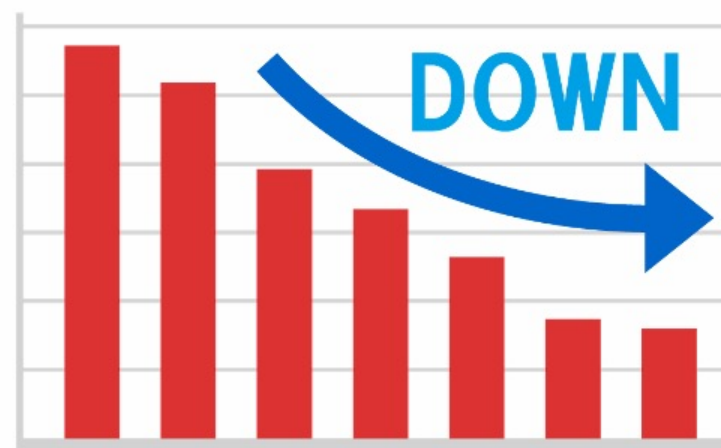
資産運用



お金を育てる

歯

あなたの資産は大丈夫？





千葉市からの お知らせ

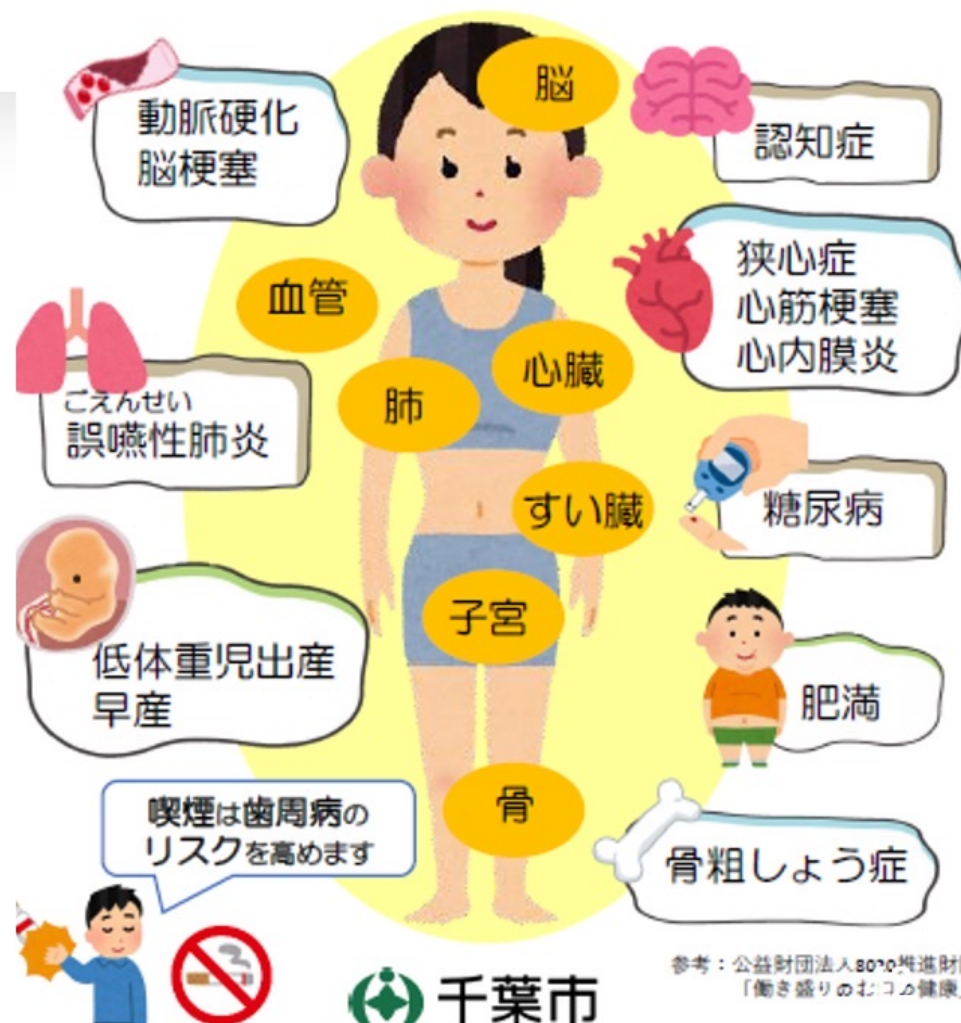
歯周病は全身に影響する病気です

歯周病は、歯周病菌によって歯ぐきが炎症を起こし、やがては歯を支えている顎の骨が溶け、歯が抜けてしまう病気です。

歯周病菌は血管を通して全身に届き、さまざまな病気に関わっていることがわかっています。

千葉市の40歳代の2人に1人は進行した歯周病になっています。

若いころからの歯周病予防が大切です。



参考：公益財団法人80%推進財団
「働き盛りのむくみ健康」

無料

千葉市の**歯科医師・歯科衛生士**が市内の
事業所を訪問し、セミナーや口腔ケアの指導を行います

事業所での**お口の健康**セミナー

開催日時・内容・場所は職場の状況に応じて対応します

職場以外は市政出前講座
2-9「お口の健康」で申込み下さい



セミナー内容

お口の健康は全身の健康と密接に関係し、仕事の効率にも影響します。
まずは職場で、皆一緒に健口（けんこう）活動始めませんか？

- お口の健康って大切なの？
- 今から対策が必要なの？
- 歯みがきだけでは不十分なの？

こんなところにも影響する！
歯周病は自覚症状が無く進行する！
歯が残っていても食べられない！

**随時
受付中**

気になるお口の疑問を解決しましょう！



お気軽にお問合せ下さい。
お問合せ 千葉市口腔保健支援センター
TEL:043-245-5414
FAX:043-245-5659
[E-mail]
suishin.HWH@city.chiba.lg.jp

■ 申込方法

右記二次元コードから
お申し込み下さい。



千葉市健康づくり推進事業所 認証制度



事業所の健康づくりを応援する制度です

認証区分（取組みステップ）

従業員の健康づくりの取組状況に応じて、**3つの区分**で**認証**します。



対 象 代表者の他に**従業員が1名以上**いる市内事業所

※市内に本社（本店）、支社（支店）、営業所等を有する事業所（NPO法人、公益法人等）

認証メリット（抜粋）

- 中小企業等を対象とした融資制度等での優遇
- 千葉市ホームページ等で、事業所名・取組内容等を掲載
- 千葉市健康推進課等の郵便封筒に事業所名を掲載

認証メリットはまだあります！
詳しくは、ホームページをご確認ください。

千葉市 健康づくり推進事業所



食べるよろこび いつまでも

お口には、食べる、息をする、話をする機能があります。この機能を維持、高めるために、リハビリ体操をしましょう。



ご清聴ありがとうございました



100年を生きる。
千葉市

全国健康保険協会千葉支部 研修会



実は怖い!? お口の健康



千葉市保健福祉局 健康福祉部 健康推進課

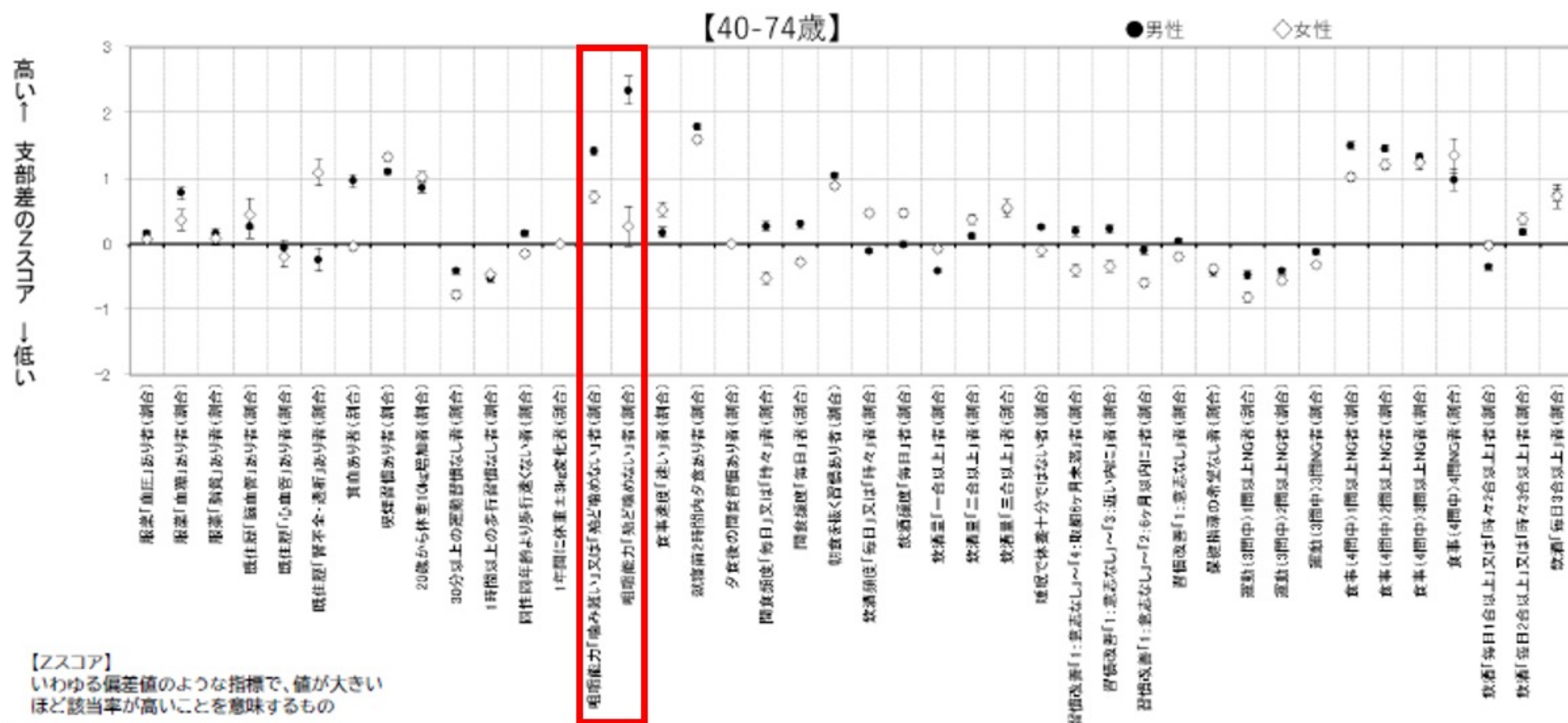
本日の内容

1. お口の現状
2. お口の病気 健康との関係
3. 歯周病の原因
4. お口のケア
5. 千葉市からのお知らせ

9. 問診結果データの支部別特徴の要約(Zスコア)について

- 千葉支部における問診結果データの特徴をみると咀嚼能力「殆ど噛めない」者(割合)の男性のZスコアが特に高くなっている。また、食習慣に関する項目(就寝前2時間以内夕食あり者、朝食を抜く習慣あり者)及び喫煙習慣あり者が高くなっている。

千葉支部における問診結果データの特徴 (Zスコア)



Zスコアの解釈 (目安) :

<-0.5	良い
±0.5	ほぼ平均的
+1.0	上位 6 分の 1
+2.0	ほとんどトップ
+3.0	突出している

(注) 値は年齢調整値に基づく「支部間の差のZスコア」と標準誤差。
各項目は「Zスコアが高い=悪い」となる方向に揃えた(例外あり)。
服薬(割合)は、高いことが必ずしも悪いとは限らないので解釈に注意

13. 協会けんぽ千葉支部の健康問題を踏まえた重点施策案について

課 題	◎咀嚼能力が低い者の割合が全国平均と比較して著しく高い ・男女ともに全国平均と比較して咀嚼能力が低い者（「噛み難い」者及び「殆ど噛めない」者）の割合が高い。 ・業態別では道路貨物運送業、その他運送業といった運輸関係の業態や社会保険・社会福祉・介護事業といった業態の咀嚼能力が低い。
これまでの取組と評価	◎これまでの取組と結果 ・健康宣言事業所の健康づくりの取組のフォローアップを目的として、R2年度から千葉県歯科医師会と連携し、希望する健康宣言事業所を対象に歯科口腔健診を無料で実施している（先着順）。R5年度は健康宣言事業所の被保険者1,251名分の申し込みがあり、326名が受診した。 ◎取組に対する評価 ・歯科口腔健診の受診率が約3割程度と低いこと、また、歯科健診実施後の効果検証ができていないことが課題。
今後の重点施策とその検証方法	◎歯科健診受診率向上・咀嚼機能向上啓発活動等 ・引き続き歯科口腔健診事業について受診率の向上も踏まえ実施する。 ・千葉県歯科医師会や地方自治体と連携し、歯の健康に関する取組に併せ歯科口腔健診の受診勧奨を行う。 ・外部有識者（千葉県衛生研究所技監）を招き、歯科口腔健診事業の効果検証及び、効果検証を踏まえた事業の改善について助言等をいただきながらPDCAサイクルを回し実施する。 ・咀嚼に関する研究を行っている民間の事業者と連携しセミナーを開催する等加入者への意識啓発を図る。 ・千葉市と連携し、市内の加入事業所を対象としたセミナーを開催するほか、市内加入事業所の中から咀嚼機能の向上のための取組を実施及び検証するためのモデル事業所を選定する。 ・特に咀嚼能力が低い業態への周知広報を図るため、バス・タクシー・トラック協会及び社会福祉協議会を訪問し、連携を図る。 ・地域職域連携推進会議等で咀嚼能力の問題について意見発信を行う。 ・健診受診者の問診結果における「噛み難い」「ほとんど噛めない」に該当する者に対して、歯科受診勧奨及びかかりつけ歯科医を持つことについて、千葉県歯科医師会と連名の啓発文書を送付する。 ◎検証方法 ・健診受診者の問診結果における「噛み難い」「ほとんど噛めない」割合についての経年変化及び全国平均との比較 ・千葉市内選定モデル事業所における取組後の咀嚼機能の変化
これまでの取組の評価を踏まえ改善(強化)する点	・ターゲットとする業態への効果的なアプローチを実施する。 ・リスク保有者への直接的なアプローチを実施する。 ・民間事業者を活用した効果的な事業を検討する。 ・千葉市と連携したモデル事業所による取組実施及び効果検証を行いロールモデルの作成を目指す。

★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け



食べるよろこび
いつまでも



オーラルフレイル予防から フレイルドミノを食い止めよう！



オーラルフレイルのチェック

オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

残存歯数減少



自身の歯は、何本ありますか？
(さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。
インプラントは、自分の歯として数えません。)

☐ 0~19本 ☒ 20本以上

咀嚼困難感

半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？

☐ はい ☐ いいえ



嚥下困難感

お茶や汁物等でむせることがありますか？

☐ はい ☐ いいえ

口腔乾燥感

口の渇きが気になりますか？

☐ はい ☐ いいえ



滑舌低下 (舌口唇運動機能の低下)

普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？ ☐ はい ☐ いいえ

5つの項目のうち、2つ以上に該当する場合は
「オーラルフレイル」です！



ガムは噛むトレーニングツールとしてオススメです！

お口の専門家

LOTTE は、オーラルフレイルの概念普及に協力しています。



一般社団法人 日本老年医学会
THE JAPANESE GERIATRICS SOCIETY



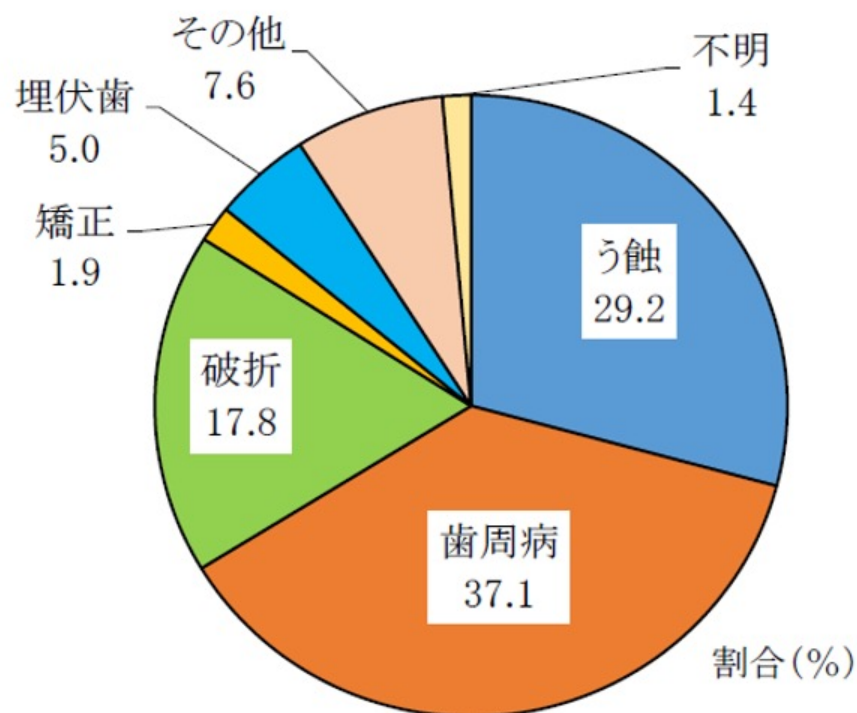
一般社団法人 日本老年歯科医学会
JAPANESE SOCIETY OF GERODONTOLOGY



一般社団法人 日本ガム chewing コレイル研究会
JGCA Japanese Gum Chewing Association and Co.

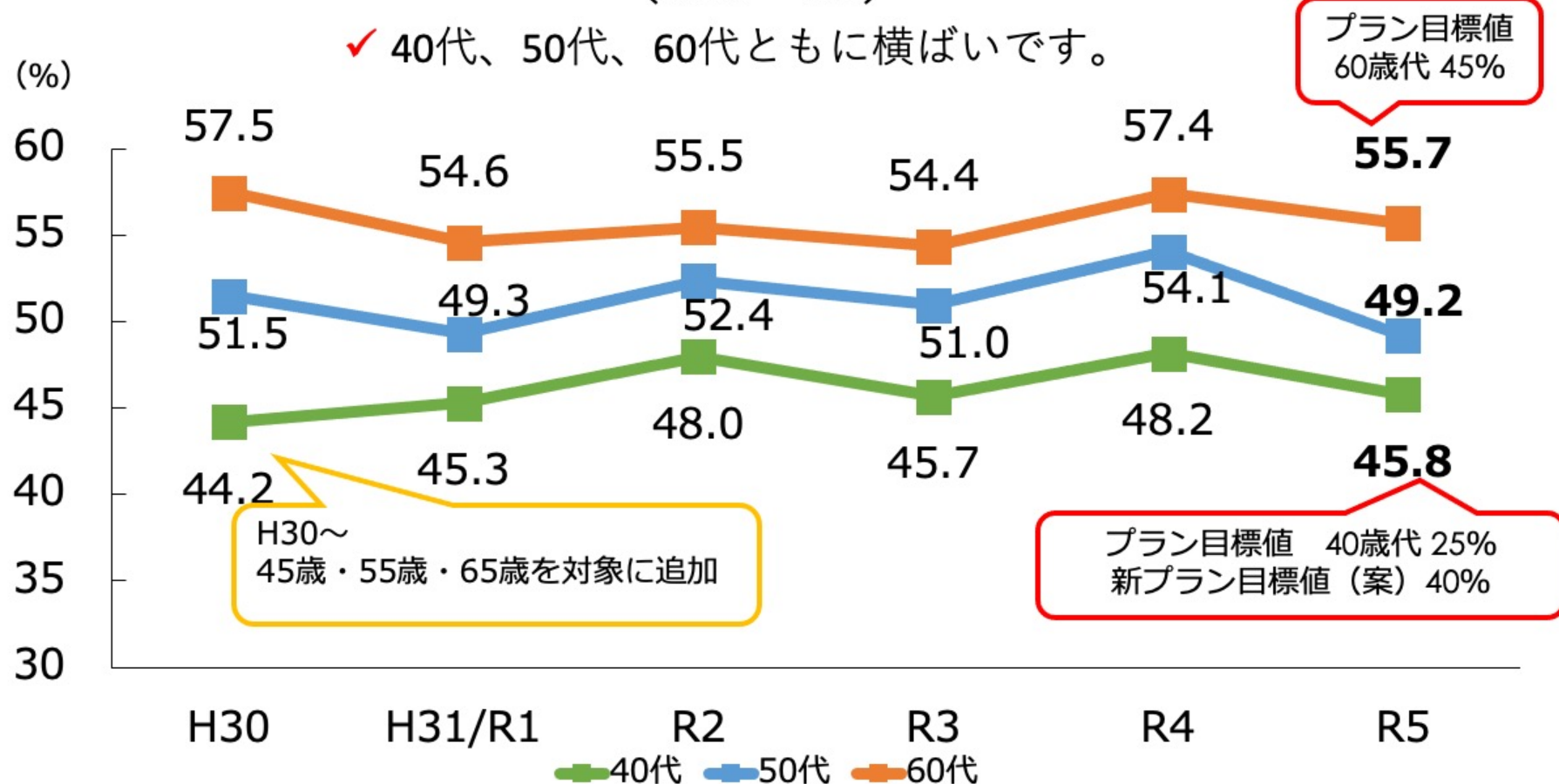


歯を失う原因は歯周病です



8020推進財団永久歯の抜歯原因調査
(平成30年) より

40,50,60代の歯周ポケット（4 mm以上）を有する者の年次推移 （H30～R5）



H30～R5年度千葉市歯周病検診結果から作成

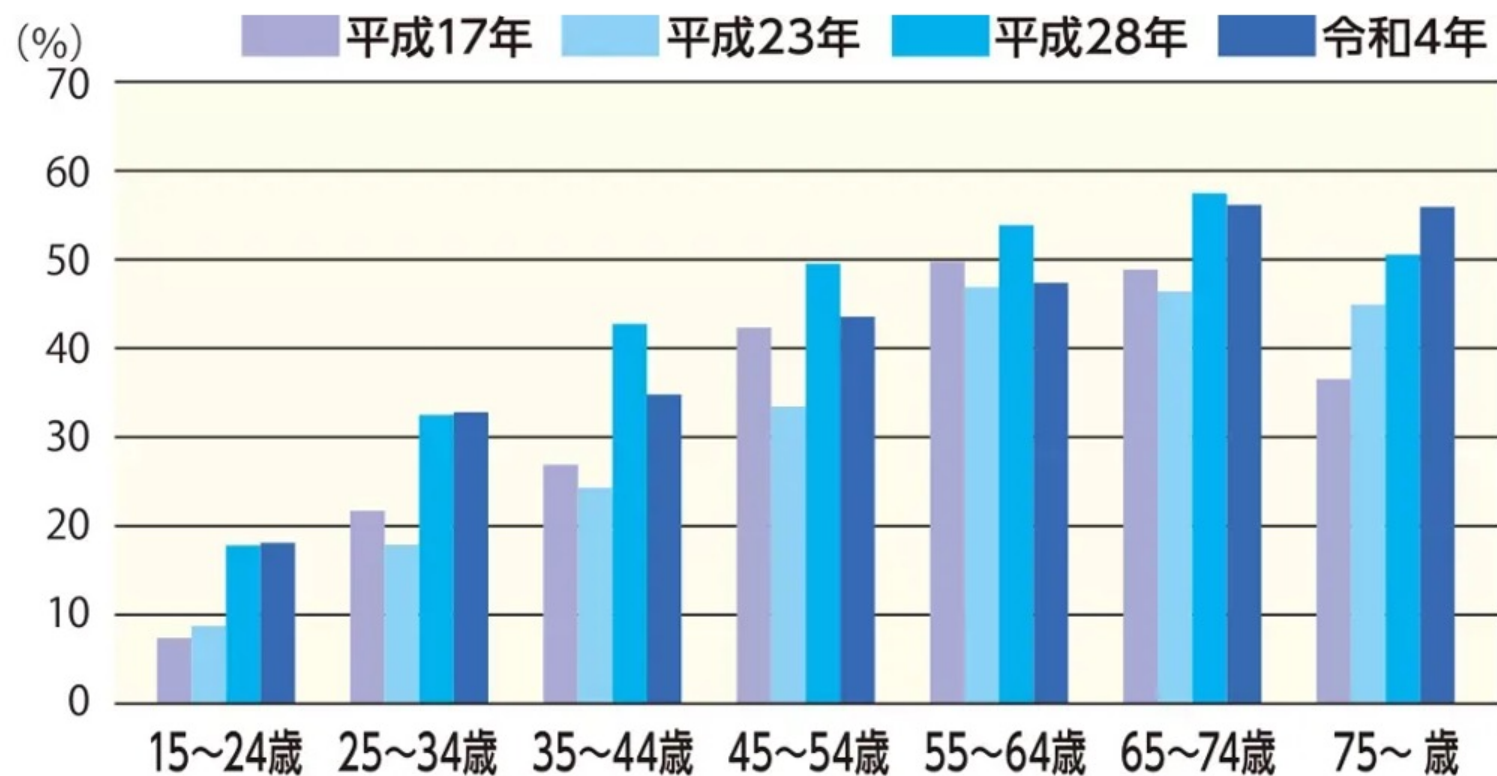
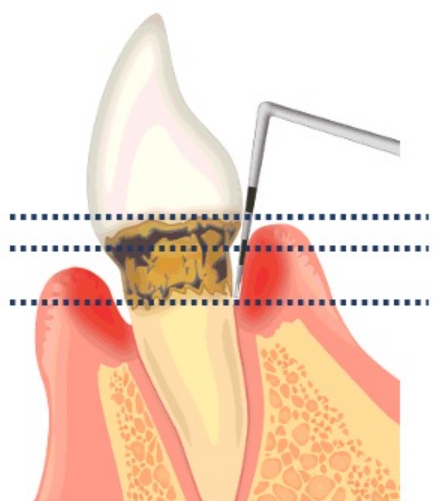
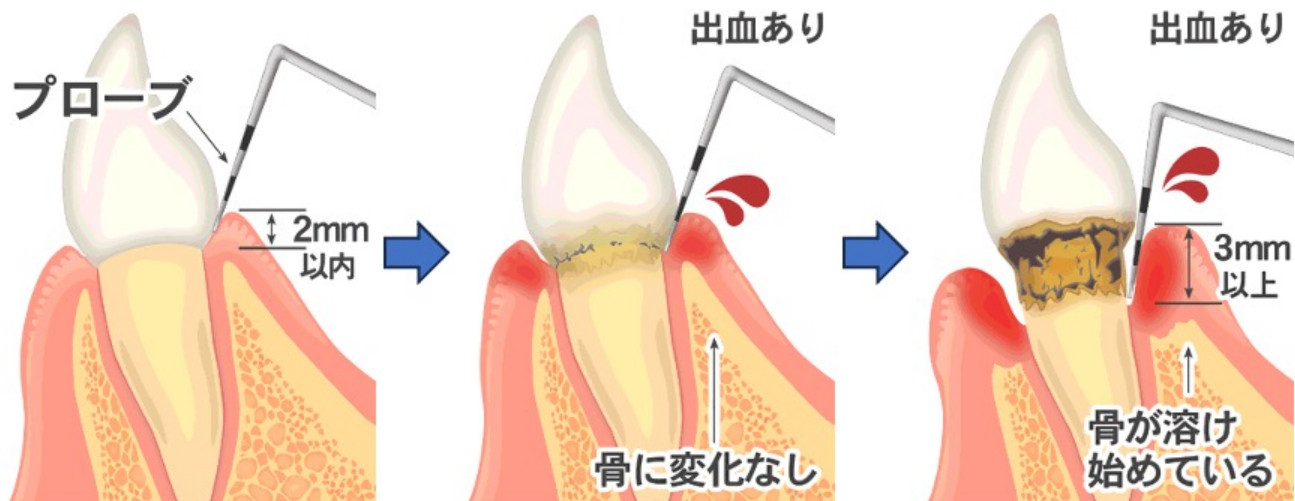


図1 歯周ポケット(4mm以上)を有する者の割合の年次推移、年齢階級別

出典：令和4年歯科疾患実態調査結果の概要 (https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/62-17b_r04.pdf)

歯周検査



ポケットの深さ	
3mm以下	健康
4～5mm	軽度
5～6mm	中等度
6mm以上	重度

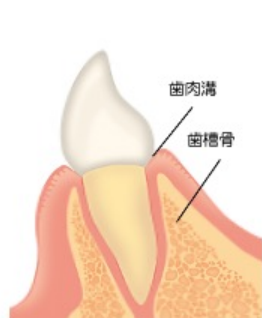
図の出典：（株）コムネット

歯周病は細菌などによる感染症

歯周病は、歯周病菌が原因で、歯を支えている組織が徐々に破壊されていく疾患です。進行すると歯肉が赤く腫れ、歯を支える骨が溶け、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。

健康な歯周組織

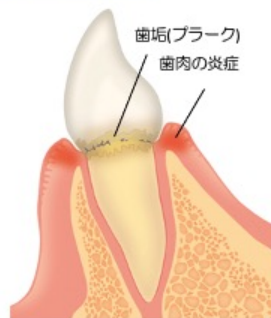
健康な歯肉は薄ピンク色で、引き締まって弾力があります。歯ブラシでこすっても出血しません。



歯肉炎

歯垢(プラーク)、歯石が原因で、歯と歯肉の境目が赤く腫れ、出血します。歯周病の始まりです。

歯垢 1 mg中には10億個以上の細菌が存在しています。



歯周炎

歯肉の炎症が悪化し、歯肉が歯からはがれ、歯周ポケットが深くなります。歯を支える骨も破壊が始まり、古くなった血液成分を含んだ黒っぽい歯石が溜まります。



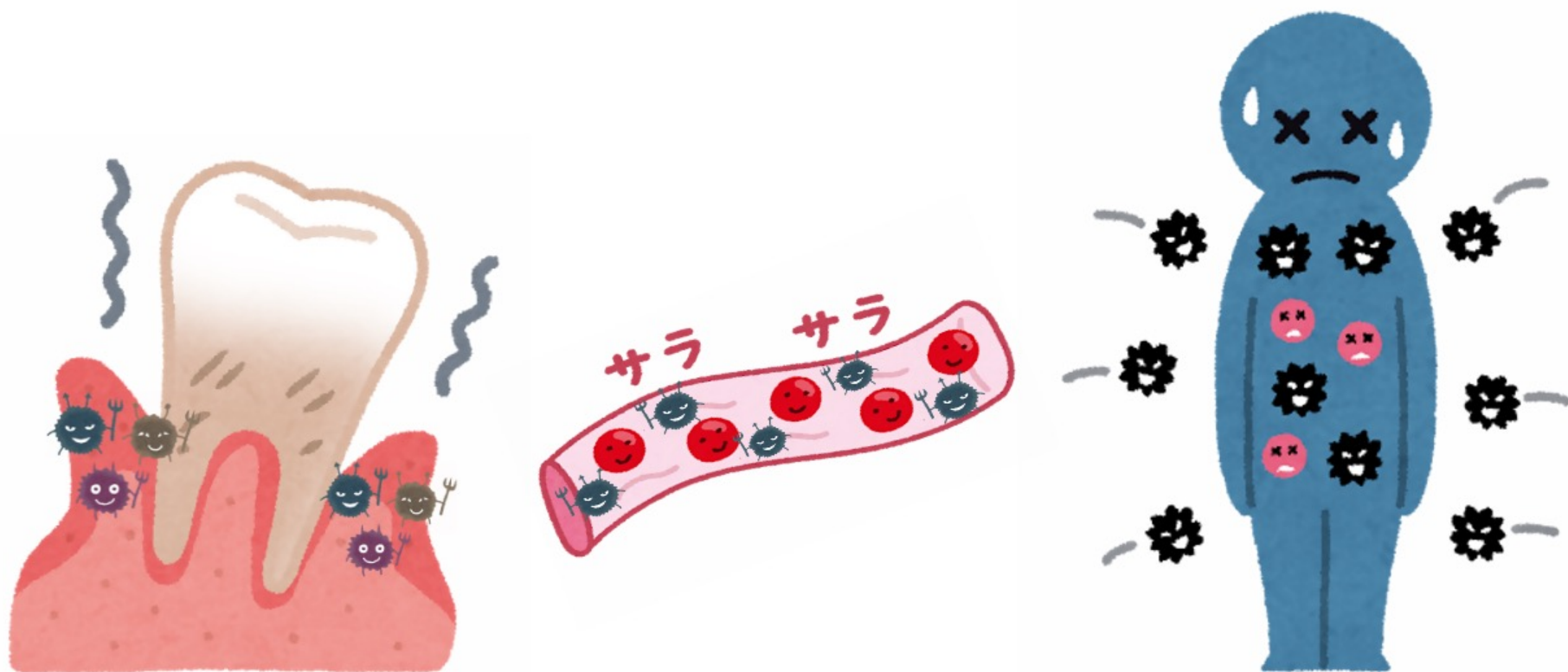
重度歯周炎

歯周病の末期症状です。歯肉は赤く腫れ、化膿します。歯槽骨の破壊が進み、歯がグラつき、噛めなくなります。口臭もひどく、歯周ポケットの細菌は歯肉の細胞を通り抜け血流に入ります。



図出典：
(株) コムネット

歯周病菌が全身に運ばれる！



歯周病が進み、壊れた歯ぐきの毛細血管から細菌が侵入し、血流に乗って全身に運ばれてしまいます。

歯周病は全身に影響する病気です！

歯を失う原因の第1位は歯周病です。
歯を失うと、かみ合わせに影響するだけでなく、**からだ全体に大きな影響が及びます**。さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。

千葉市の40歳代の2人に1人は進行した歯周病になっています。

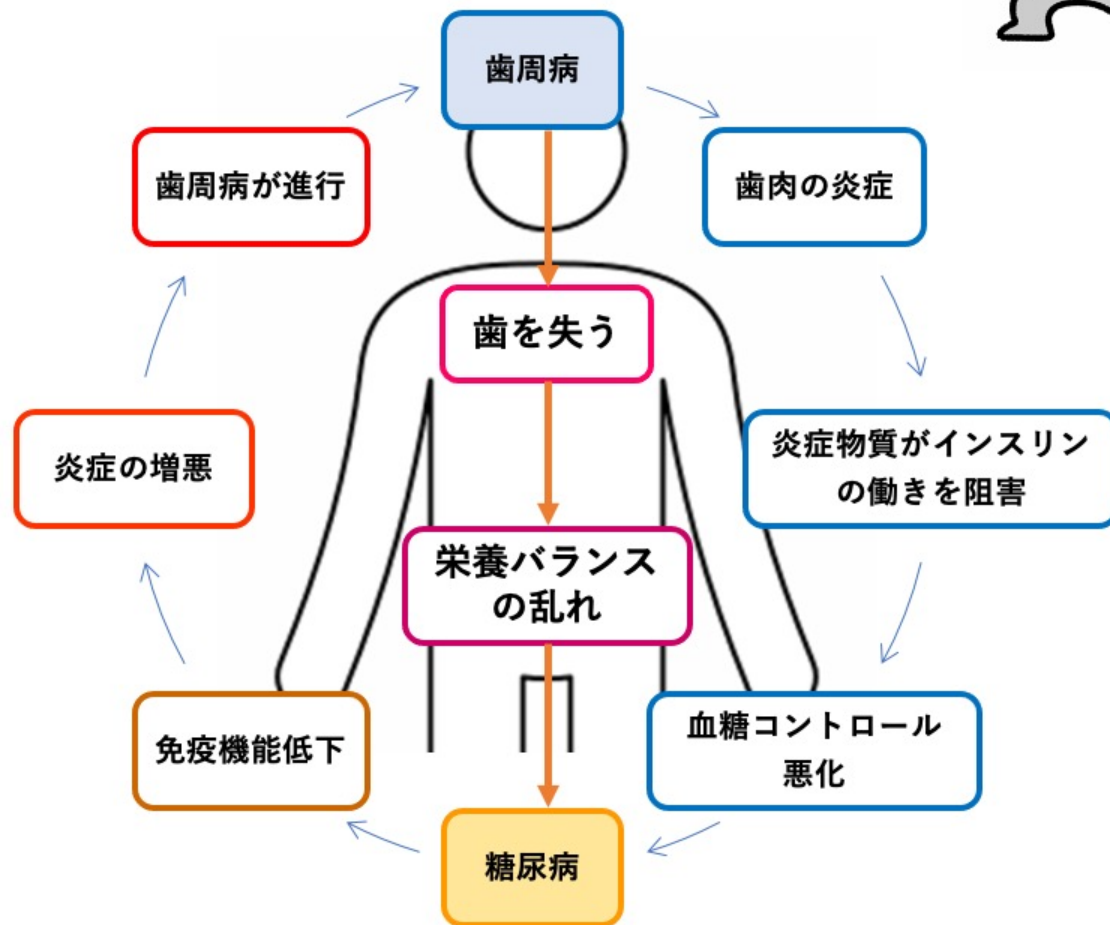
若いころからの歯周病予防が大切です。



手術の前に
歯周病の治療が
必要なことがあります！

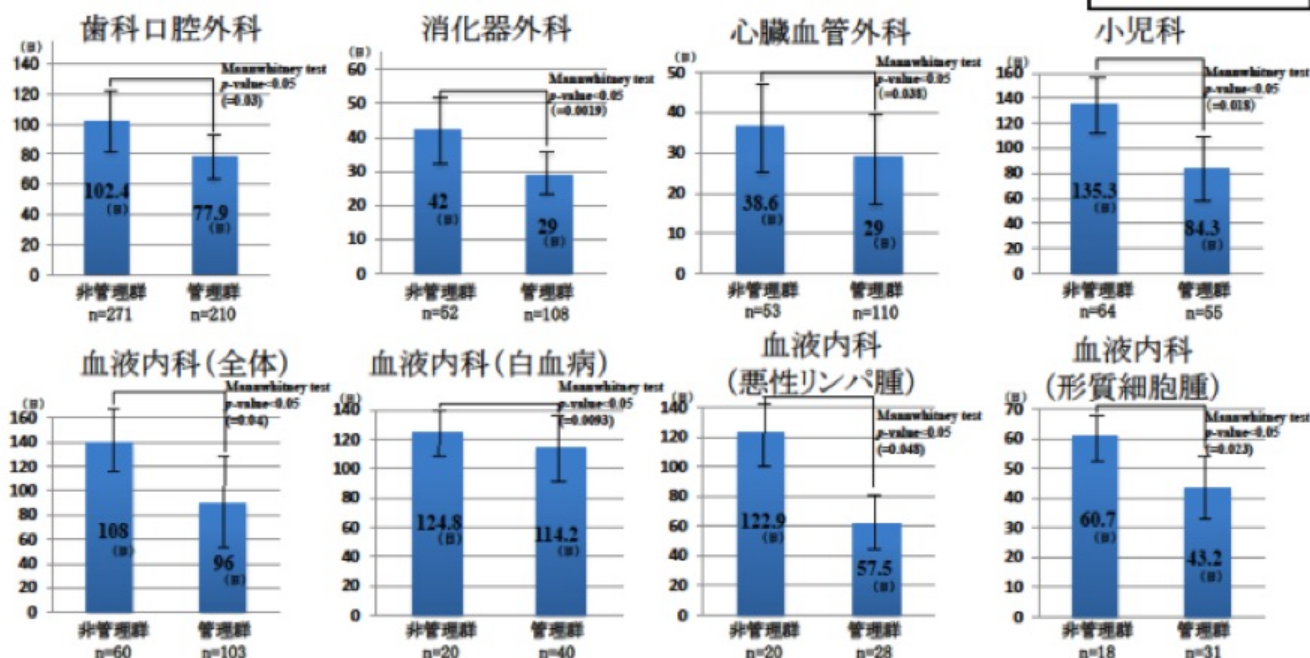


歯周病と糖尿病の関係



口腔機能の管理による在院日数に対する削減効果

中医協専門委員提出資料
25.11.22



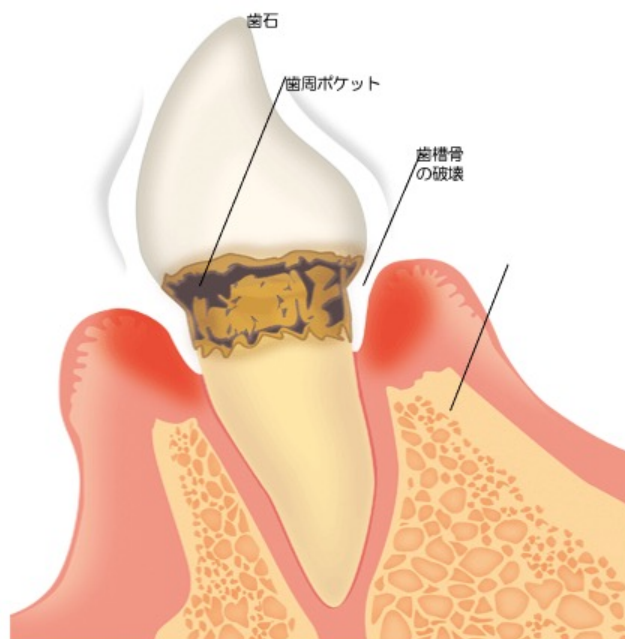
- いずれの診療科においても在院日数の削減効果が統計学的に有意に認められ、その効果はほぼ10%以上あることが明らかになった。
- 口腔に近い領域だけではなく、侵襲が大きな治療の際に口腔機能の管理が重要であると考えられる。全身的負担の大きな治療に際して、後述するように、口腔内細菌叢が崩れるのを防いでいるものと推測できる。

治療前に必要な口腔ケア



- **全身麻酔による手術や、がん治療**のための放射線治療、化学療法などを受ける前に、歯科医師や歯科衛生士による**専門的口腔ケア**を受けることは、手術後におきる発熱や肺炎、口内炎など様々な**合併症の発生率を減少**させ、**入院期間を短縮**させる効果があります。
- 医科の主治医の先生と相談し、治療前に歯科受診して、手術に備えましょう。

歯周病の悪化の原因は？



歯の数と食べられるものの関係



出典:厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム<別冊>保健指導における学習教材集「歯の数と食べられるものの関係」

80歳になっても 自分の歯を20本以上保とう
8020運動

リスクファクター

局所的なリスクファクター (口腔内の環境など)

- ・ 歯石 ・ 不適合な冠
- ・ 歯並び ・ 不良習癖
- ・ **口呼吸**
- ・ 悪い噛み合わせ など

全身的なリスクファクター (生活習慣など)

- ・ ストレス ・ 運動不足
- ・ 食習慣 ・ 睡眠不足
- ・ **喫煙**
- ・ 歯みがき週間
- ・ 女性ホルモンの影響
- ・ 薬の影響 など

歯垢（プラーク）
の付着



全身疾患に
つながる
恐れがあります

喫煙は歯周病を悪化させる大きな リスクファクターです！

喫煙は、ニコチンが**血管を収縮**させて血行不良を引き起こします。そのため、歯肉から出血し難いため、気づきにくいのです。
また、歯周病菌に対する抵抗力が低下し、歯周病を重症化させます。さらに、歯周病治療においても治りが悪いことがわかっています。



禁煙

No smoking

千葉市禁煙外来治療費助成とは

【対象者】

健康保険が適用される禁煙外来治療の受診を行い、次の要件をすべて満たす方

- ①千葉市に住民登録のある方
- ②禁煙外来治療を終了し、自己負担額を支払った方
- ③助成対象となる禁煙外来治療について、他の補助制度を受けていない方
- ④本事業において、助成金の交付を受けたことがない方

【助成額】

禁煙外来治療に要した自己負担合計額（上限1万円）

【申請窓口】

各区保健福祉センター健康課（窓口）または千葉市電子申請

詳しくはこちらを
ご覧ください



禁煙外来治療費助成

生理的口臭の日内変動

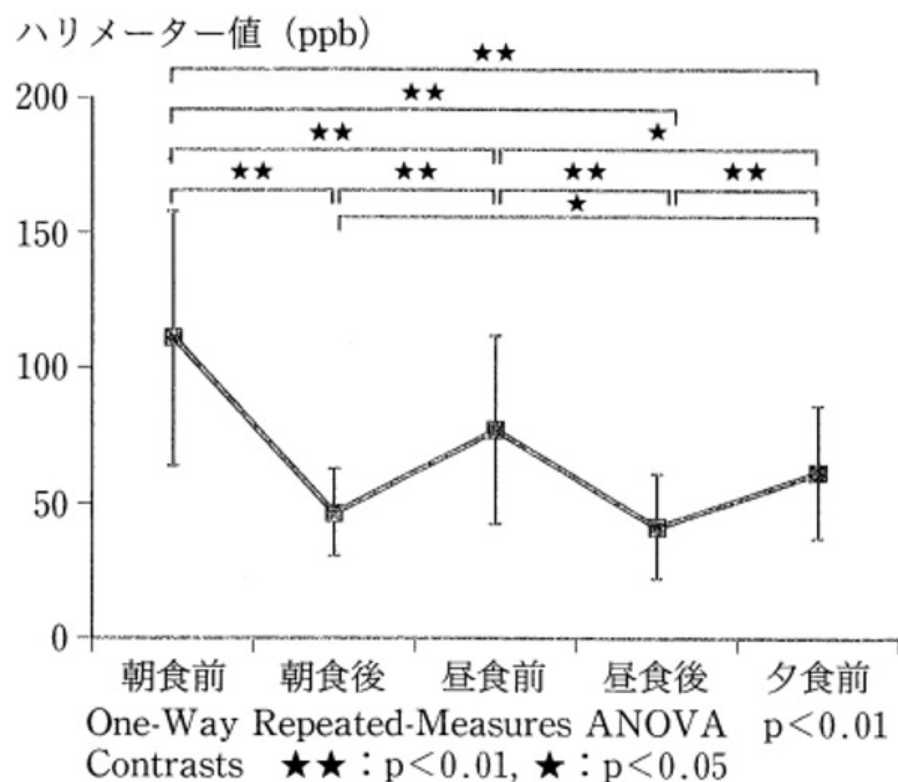


図 1 ハリメーター値の日内変動

大森 みさ き：
 生理的口臭の日内変動に関する研究
 日歯周誌

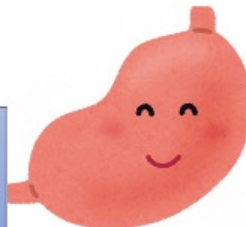
唾液の働き



潤滑
作用



消化
作用



洗浄
作用



粘膜修復
作用



抗菌
作用



緩衝
作用



酸性→中和

歯の
保護



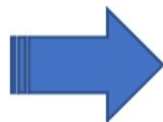


加齢によるお口の機能の低下とは？

お口にかかる具体的な変化

健康なお口

- 唾液が十分に分泌。
- 引き締まった唇や頬。
- 舌の動きも良い。
- 飲み込みにも問題なし。



老化したお口

- ① **唾液**が減ってお口が乾燥。
- ② 唇や頬の**筋肉**が衰える。
- ③ 舌の**筋肉**も衰える。
- ④ **飲み込み**が上手くいかなくなってくる。

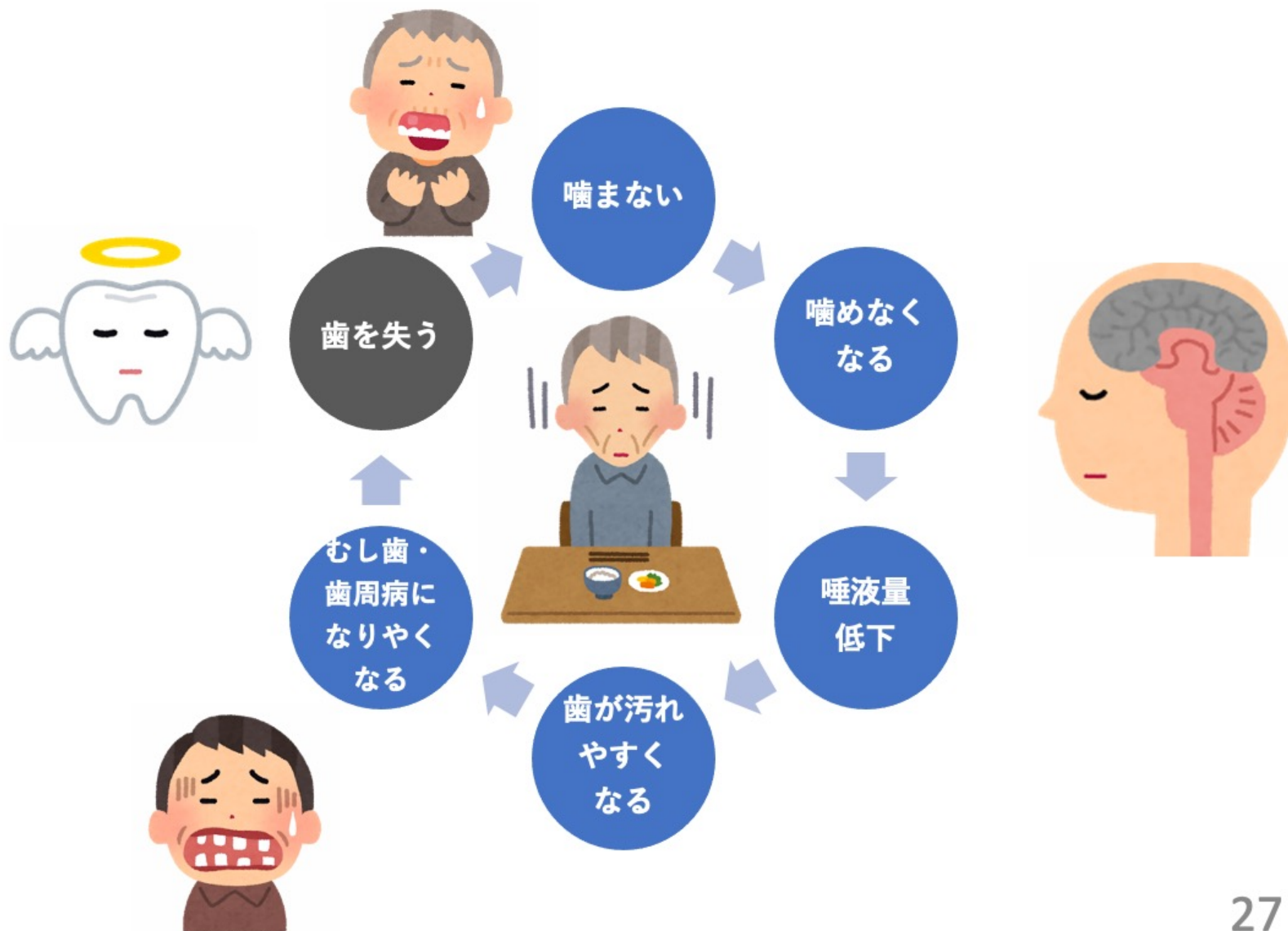
薬による口腔への影響



- 歯科と関係なさそうな全身疾患の薬でも口腔内に影響を与えることがあります。
- **薬の副作用**で唾液が減少すると、**口が乾燥**して、唾液の自浄作用がなくなり、むし歯や歯周病を悪化させます。
- **骨粗しょう症**治療の一部の薬では、副作用により抜歯後にあごの骨の壊死などが起こることがあります。**がん治療の薬**でも、口内炎や**あごの骨の壊死**などの副作用が見られます。
- 副作用を予防するためには、口腔内を清潔に保つことが大切です。日々の歯みがきと定期的な歯科健診でお口を管理しましょう。

 **お薬手帳で飲んでいる薬の副作用を確認してみましょう！**

噛まない食事を続けていると...



よく噛むと良いことたくさん





目指せ!!8020

自分の健康は自分で守ろう！



予防方法の違い



歯周病：歯と歯ぐきの間
の歯みがき



むし歯：フッ素入り
歯みがき粉の使用

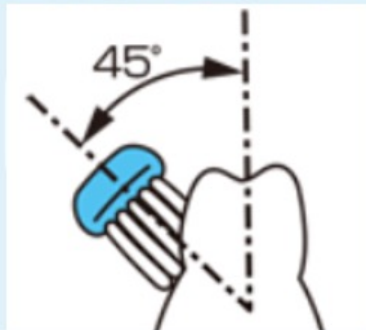


3つのポイント

3つのポイント

出典：（公財）ライオン歯科衛生研究所

毛先を歯面（歯と歯肉の境目、
歯と歯の間）にきちんとあてる



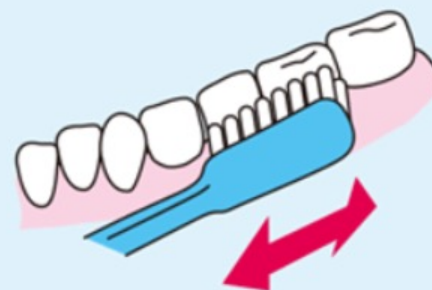
歯と歯肉の境目

150～200gの軽い力（毛先が
広がらない程度）でみがく



やさしく

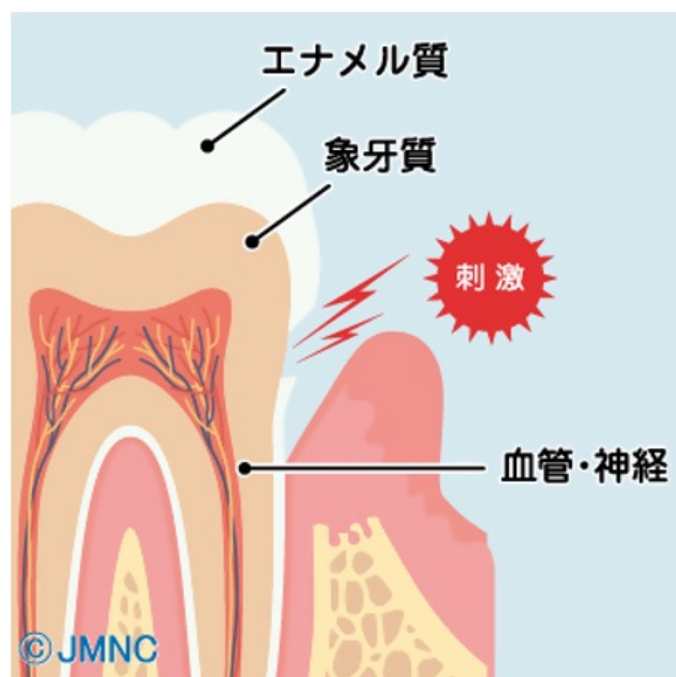
小きざみに動かす（5～10mmを
目安に1～2歯ずつみがく）



小刻みに

間違ったブラッシング

知覚過敏



審美歯科ネット





むし歯予防



フッ化物入り歯みがき剤を使いましょう

フッ化物は、子どもだけでなく、大人のむし歯予防にも有効です。
毎日のケアに、フッ化物入り歯みがき剤を活用しましょう。

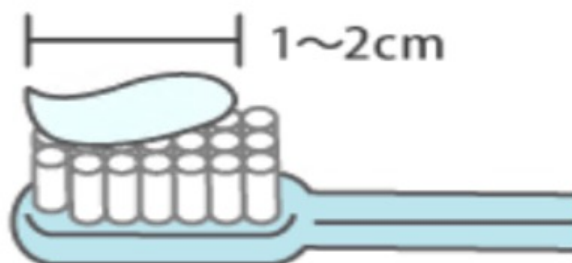
【歯ブラシの大きさ】

- 親指の幅程度

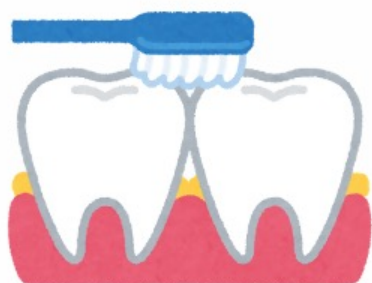


【歯みがき剤】

- フッ化物の濃度は高濃度 (1,450ppm) がおすすめ
- 1回、歯ブラシ全体 (2 cm程度) の量をつける
- うがいは1回にしましょう



デンタルフロス・歯間ブラシの使い方



歯ブラシのみ

約60%

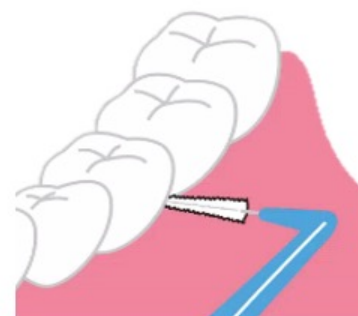
歯垢除去率が
大幅にUP！

歯ブラシ+フロス等

約90%

歯と歯の間の汚れは歯ブラシでは取れません！

歯肉を傷つけないように、前後に動かしなが
ら入れます。両方の歯の面に沿わせて、2～3
回動かしてプラークをかき出します。



すき間が広いところは
歯間ブラシ

使い方の動画はこちら



厚生労働省
eヘルスネット

厚生労働省 歯間清掃

磨いている

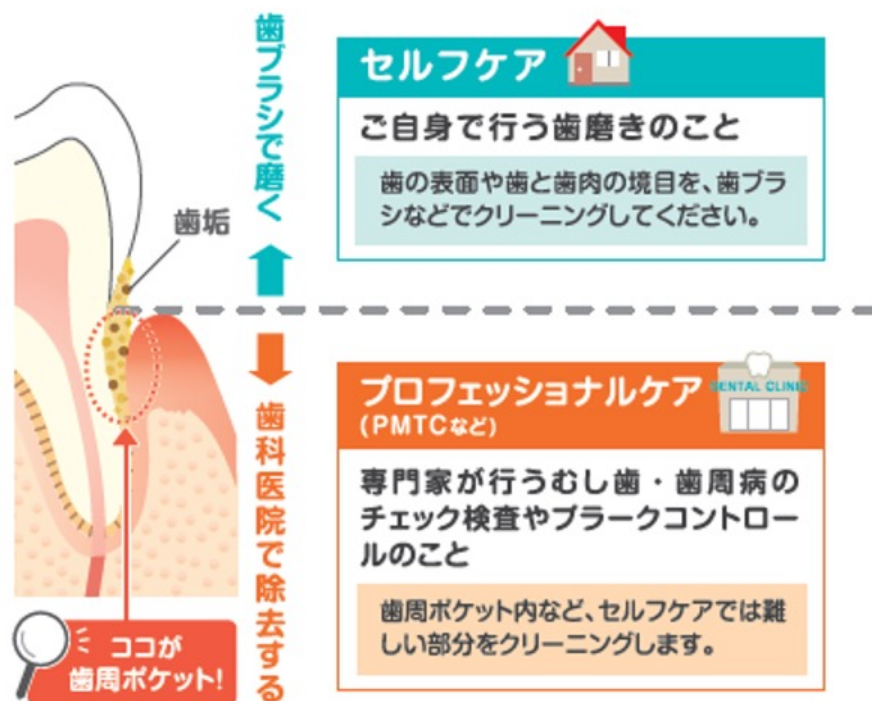
≠



磨けている



むし歯や歯周病の予防は、セルフケアと プロフェッショナルケアが大切!



患者さんと歯科医院

双方のバランスが
取れて初めて健康な歯を
維持できます



よい歯の日
4月18日

歯の日
8日

歯の啓発週間

ベストスマイル・
オブ・ザ・イヤー

歯と口の健康週間
6月4日～10日

いい歯の日11月8日



参加無料 ちば県民 **いい歯とお口の健康ウィーク**

いい歯のイベント 2024 千葉県口腔保健大会

2024年11月10日(日) 9:30～16:00
京成ホテルミラマレー 6F ローズルーム
千葉市中央区本千葉町 15-1 043-222-2111

8029
80歳以上で20本の歯を噛みとろう

県民向け講話 10:00～
人生100年時代を元気で乗り切るために
「健康長寿 鍵は“オーラルフレイル予防”」
講師: 齋藤 誠先生

千葉県口腔保健大会表彰式 12:00～
◆口腔保健事業功績顕著千葉県表彰
◆歯と口の健康週間推進コンファレンスの表彰
◆歯磨きのよい歯のコンファレンスの表彰

みんなで一緒に健口体操 13:45～
スマイルアップ! ちば体操
一般社団法人千葉県歯科衛生士会

県民公開講座 14:00～
効果的なお口のケアのためのオーラルケア用品の選び方と使い方
講師: 齋藤 誠先生

いい歯ブース 9:30～
株式会社ロクデ 株式会社人知製薬工場
リンスター株式会社 株式会社きずう

展示
歯・口の健康に関する図画ポスター・標記

主催: 千葉県・(一社)千葉県歯科医師会
共 賛: (一社)千葉県歯工工業会 (一社)千葉県歯科衛生士会
千葉県歯科医師会ホームページ

6月4日~10日は
歯と口の
健康週間

歯の学校

「年2回以上」の
歯科健診で

お口の健康を守ろう

おいしく食べる、はきはきと楽しく話す、自信を持って笑う…これらすべてに必要なのが、歯とお口の環境を良好な状態に保つことです。そこで、歯とお口の健康をできるだけ長く維持するために押さえておきたいポイントを、日本歯科医師会に聞きました。

● お口の不調は自分で気付けない？

「歯医者さんに行くのは口の中に違和感がある時」と考えていませんか？ 実は、歯や歯ぐきに痛み・かゆみなどを感ずるのは、症状がかなり進行しているサイン。その後には治療を開始しても、大切な歯を失ってしまうかもしれません。

そのため日本歯科医師会では、年に2回以上は歯科健診を受診していただくことを推奨しています。定期的に受診して疾病を早期に発見できれば治療が短期間で完了する場合があります。すし、ご自身の歯を使い続けられる可能性が高くなります。



● プロが徹底チェック＆クリーニング

- 1 健診
- 2 染め出し
- 3 歯みがき指導
- 4 クリーニング
- 5 総合アドバイス

歯科の定期健診では、歯科医師が①歯や歯ぐき、舌など口の中全体に異常がないかをまずチェックします。次に②汚れを染め出す薬剤を歯に塗ってみがき残しがちな箇所を確認し、③歯みがきに関するアドバイスを行います。そして④ご自身では取り除けない歯垢（プラーク）や歯石をきれいに除去し、最後に⑤患者さんの疑問にお答えしたり、歯とお口の健康を保つためのアドバイスを行います。

歯医者さんを定期的に受診するとむし歯や口腔内の病気を早期発見できるだけでなく、歯や歯ぐきの汚れが取り除かれてお口がすっきりし、歯の見た目も美しくなります。

● おうちで実践！セルフケアのコツ

お口の健康を守るためには、セルフケアももちろん大切です。歯医者さんでのアドバイスを日々の生活に取り入れて、歯みがきをしましょう。また、使用するケア用品を見直すことも重要です。例えば、歯と歯の間の汚れをしっかりと落としたい場合は、デンタルフロスを使うのがよいでしょう。歯磨きにみがき残しが多い方は、ヘッド部分が薄くて小さいハブラシや、ワンタフトブラシの導入をおすすめします。自分に合ったケア用品が分からない方は、歯科医院でご相談ください。



実際に体験した人の感想を聞きたい！

vol.78



お口のケアのお役立ち情報が満載のWEBマガジン「歯の学校」

「歯医者さんで予防歯科体験！」特集をチェック！

<https://www.jda.or.jp/hanogakko/>

歯の学校



検索

企画・制作 読売新聞社ビジネス局

広告

あなたは大丈夫？ お口の健康チェックリスト

□ 年に2回以上は歯科医院で
お口の状態をチェックしていますか？

見逃さないで！ お口の「SOSサイン」

- 歯みがきをするときハブラシに血が付く
- 冷たい飲み物などが歯や歯ぐきにしみる
- 歯が以前より長くなったように見える
- 朝起きた時、口の中がねばついている
- 歯の周りに歯垢や歯石が付いている
- 歯ぐきが腫れている
- 歯が茶色やグレーに変色している
- 歯がぐらぐらして噛みにくい
- フロスをすると引っかかる
- 口臭が気になる



一つでも当てはまった人

歯や歯ぐきの健康が損なわれているかも？
早めに歯科医院を受診しましょう。

一つも当てはまらなかった人

すばらしい！ 今後も定期的な歯科受診と適切なセルフケアを続けましょう。

受診の際にリストをご持参いただくと
お悩みがスムーズに伝わります。



年に2回以上は、歯科医院で
プロフェッショナルケアを
受けましょう。



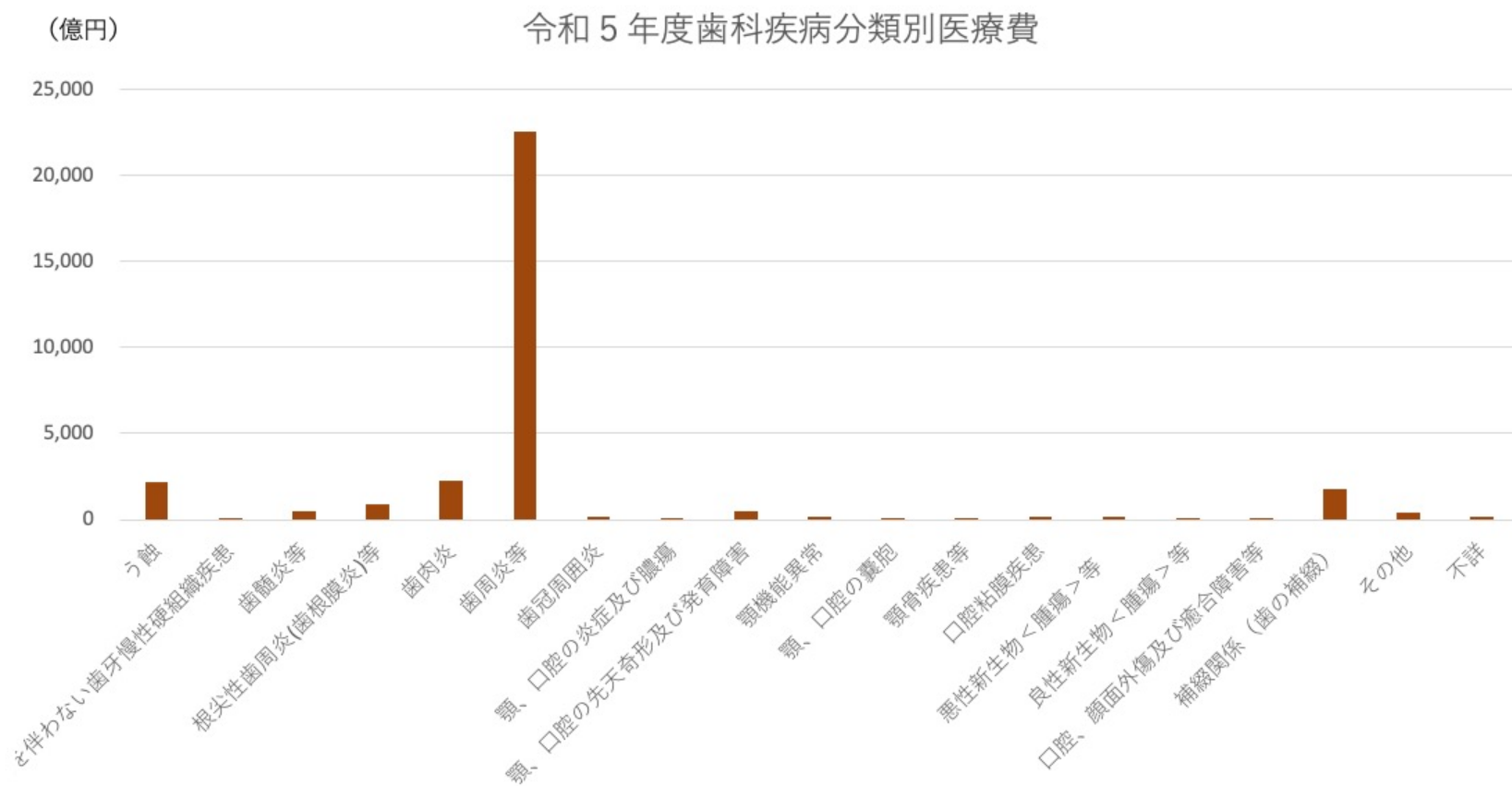
日本歯科医師会
おいしく食べて健康長寿

<https://www.jda.or.jp>

日本歯科医師会

検索

No.1 **歯周炎等**



事業所での対策

〈現行の歯科健診(検診)制度〉

現行	乳幼児期	学齢期	20代・30代	40～74歳	75歳以上
			塩酸・硫酸・硝酸等を取り扱う労働者に対する定期健診(労働安全衛生法)		
(根拠法)	乳幼児歯科健診 (母子保健法)	学校歯科健診 (学校保健安全法)		40、50、60、70歳 歯周疾患検診 (健康増進法)	後期高齢者医療の被保険者に対する歯科健診 (高齢者の医療の確保に関する法律)
	(※下線部は実施主体が義務を負う)				

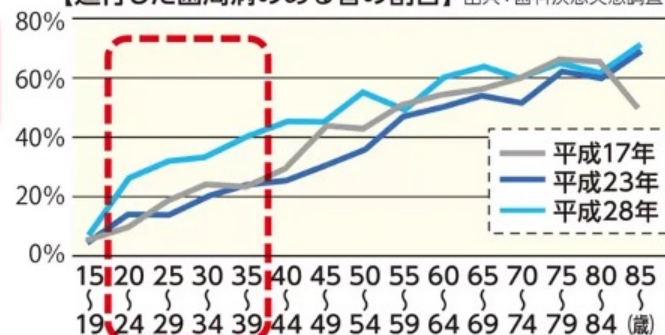
課題

- ◆20～30代については原則、歯科健診制度の対象となっていない
- ◆近年、若年層の歯周病の罹患率が増加傾向

対応

生涯を通じた切れ目のない歯科健診の実現に向けて
歯周疾患検診の対象年齢に20歳、30歳を追加

【進行した歯周病のある者の割合】 出典：歯科疾患実態調査



出典：厚生労働省ホームページ 歯科保健課 資料 (<https://www.mhlw.go.jp/content/12201000/001223393.pdf>)

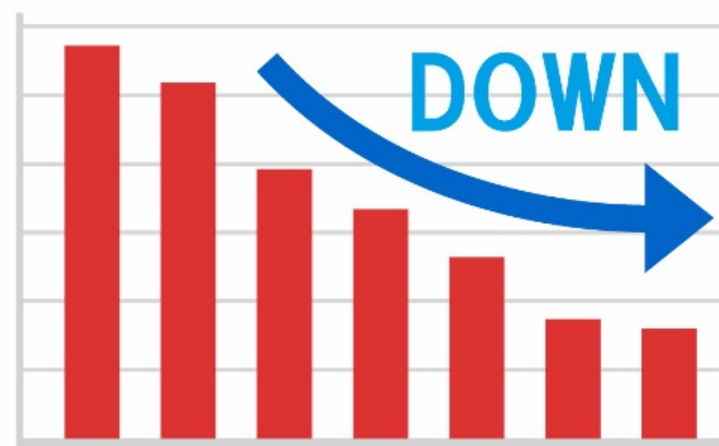
資産運用



お金を育てる

歯

あなたの資産は大丈夫？





千葉市からの お知らせ

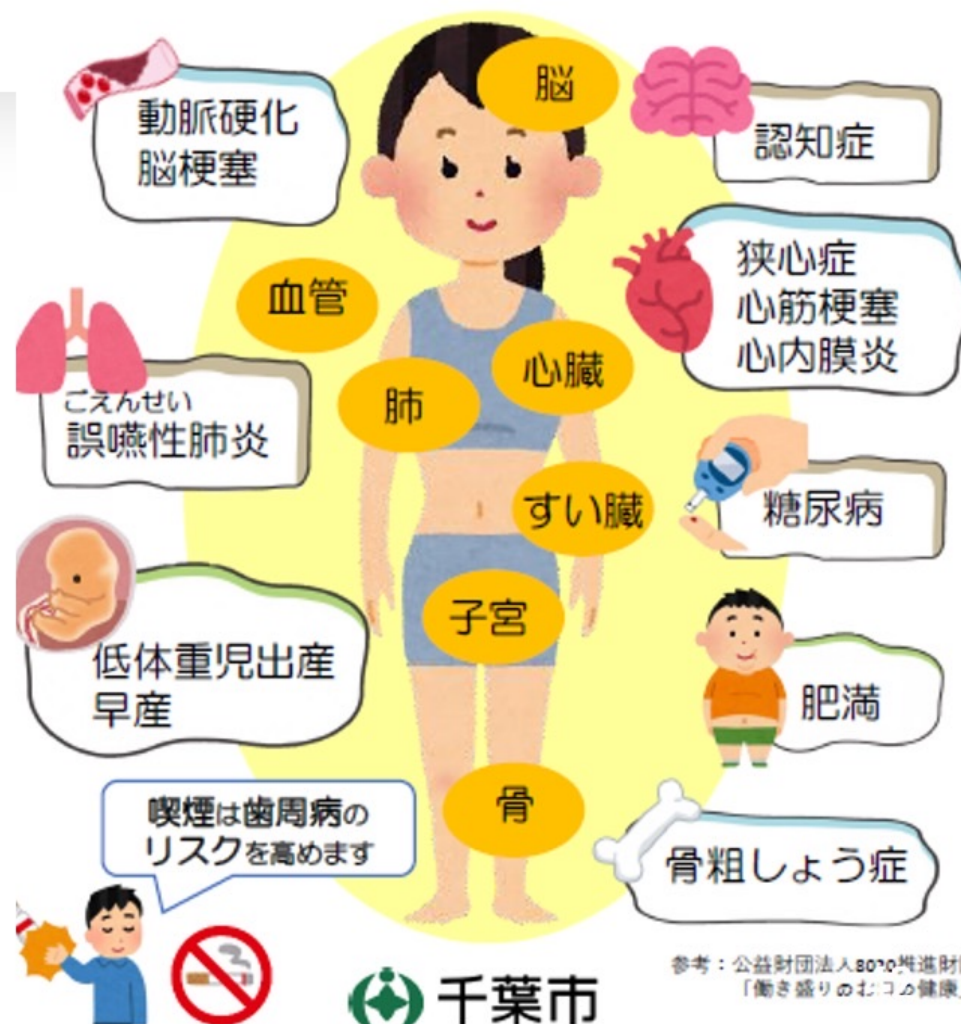
歯周病は全身に影響する病気です

歯周病は、歯周病菌によって歯ぐきが炎症を起こし、やがては歯を支えている顎の骨が溶け、歯が抜けてしまう病気です。

歯周病菌は血管を通して全身に届き、さまざまな病気に関わっていることがわかっています。

千葉市の40歳代の2人に1人は進行した歯周病になっています。

若いころからの歯周病予防が大切です。



参考：公益財団法人80%推進財団
「働き盛りのむくみ健康」

無料

千葉市の**歯科医師・歯科衛生士**が市内の
事業所を訪問し、セミナーや口腔ケアの指導を行います

事業所での**お口の健康**セミナー

開催日時・内容・場所は職場の状況に応じて対応します

職場以外は市政出前講座
2-9「お口の健康」で申込み下さい



セミナー内容

お口の健康は全身の健康と密接に関係し、仕事の効率にも影響します。
まずは職場で、皆一緒に健口（けんこう）活動始めませんか？

- お口の健康って大切なの？
- 今から対策が必要なの？
- 歯みがきだけでは不十分なの？

こんなところにも影響する！
歯周病は自覚症状が無く進行する！
歯が残っていても食べられない！

**随時
受付中**

気になるお口の疑問を解決しましょう！



お気軽にお問合せ下さい。
お問合せ 千葉市口腔保健支援センター
TEL:043-245-5414
FAX:043-245-5659
[E-mail]
suishin.HWH@city.chiba.lg.jp

■ 申込方法

右記二次元コードから
お申し込み下さい。



千葉市健康づくり推進事業所 認証制度



事業所の健康づくりを応援する制度です

認証区分（取組みステップ）

従業員の健康づくりの取組状況に応じて、**3つの区分**で**認証**します。



対 象 代表者の他に**従業員が1名以上**いる市内事業所

※市内に本社（本店）、支社（支店）、営業所等を有する事業所（NPO法人、公益法人等）

認証メリット（抜粋）

- 中小企業等を対象とした融資制度等での優遇
- 千葉市ホームページ等で、事業所名・取組内容等を掲載
- 千葉市健康推進課等の郵便封筒に事業所名を掲載

認証メリットはまだあります！
詳しくは、ホームページをご確認ください。

千葉市 健康づくり推進事業所



食べるよろこび いつまでも

お口には、食べる、息をする、話をする機能があります。この機能を維持、高めるために、リハビリ体操をしましょう。



ご清聴ありがとうございました



100年を生きる。
千葉市