

歯と口腔の健康づくりを 実践しましょう



- 目標1 毎日の歯みがき習慣を守りましょう
- 目標2 フロスや歯間ブラシ等を上手に活用しましょう
- 目標3 フッ化物を日常的に利用しましょう
- 目標4 食事はよく噛んで食べる習慣を心がけましょう
- 目標5 かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科検診を受けましょう

歯と口腔の健康づくりととりプラン(第2次)

鳥取県の目標

80歳になっても20本以上の歯を保ち(8020運動)生涯自分の歯でおいしく食べよう

鳥取県の目指す方向性

- 歯科健診(検診)受診率向上による歯周病予防の強化と罹患者の減少
- 乳幼児期及び学齢期のむし歯の更なる減少と学齢期からの歯肉炎予防
- 乳幼児期から高齢期までの口腔機能の獲得、維持、向上(80歳で20歯以上の歯を保つ)



数値目標

項目	区分	平成29年(調査年度)	令和4年(調査年度)	令和11年目標値
自分の歯を有する者の割合	80歳代で20歯以上	35.1%	H28 50.5%	R4 85%以上
	60歳代で24歯以上	61.2%	H28 68.4%	R4 95%以上
むし歯のない者の割合	3歳児で4本以上の子ども	—	2.4%	R5 0%
	12歳児でむし歯のない者	—	64.3%	R3 90%以上
歯周病を有する者の割合	歯肉炎	20歳代 65.8%	H28 68.2%	R4 50%以下
	進行した歯周炎	40歳代 31.1%	H28 46.0%	R4 30%以下
		60歳代 50.3%	H28 63.9%	R4 40%以下
50歳以上の咀嚼良好者の割合	—	—	70.4%	R4 85%以上
後期高齢者歯科健診のオーラルフレイル ^(*) 該当者率	—	—	44.3%	R3 25%以下
障がい児者の歯科治療対応医療機関数	54施設	H29 54施設	R4 80施設以上	

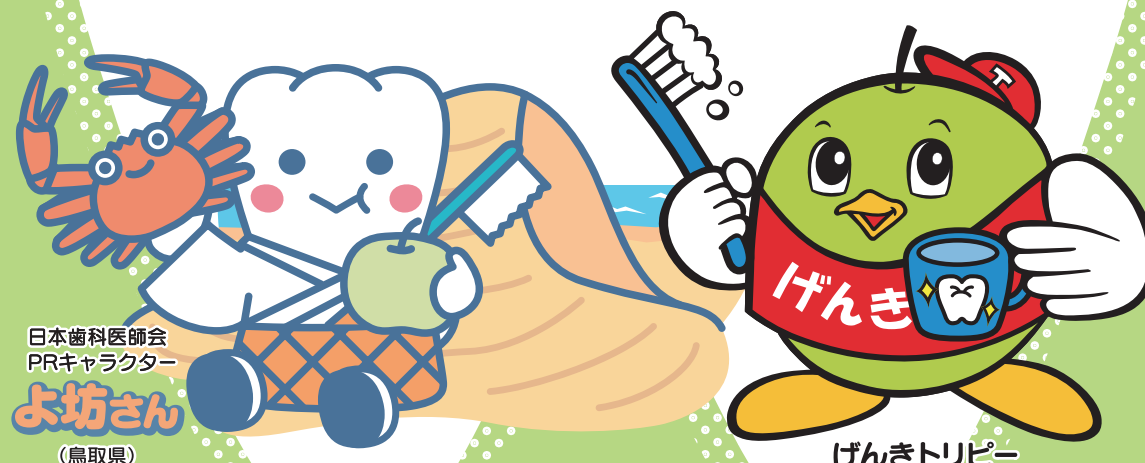
(*) オーラルフレイル……加齢による口腔機能の低下により、食べる、話すなどの機能が低下すること。

※一部抜粋

ずーっと

いい歯、笑顔で

～歯と口は健康・元気の源です～



日本歯科医師会
PRキャラクター
よ坊さん
(鳥取県)

げんきトリピー

「鳥取県歯と口腔の健康づくり推進条例」(平成25年12月27日施行)をご存知ですか

この条例は、歯と口腔の健康づくりを通じて、県民が生涯にわたり健やかで質の高い生活を過ごせるよう、県の責務や県民等の役割を明らかにし、歯科保健医療福祉施策の基本となる事項を定めたもので、平成25年12月に制定されました。

< 基本的施策 >

- (1) 歯と口腔の健康づくりに関する普及啓発等に関する施策
- (2) 定期的に歯科検診を受けること等の促進に関する施策
- (3) 障がい者その他の特に配慮を要する者が、定期的に歯科検診を受けること等ができるようにするために必要な施策
- (4) 歯と口腔の健康づくりに関する調査、研究の推進等のために必要な施策
- (5) 年齢、心身の状況等に応じた歯科疾患の予防及び医療並びに口腔機能の維持向上と食育に関する施策
- (6) フッ化物洗口等の効果的な歯科疾患の予防に関する施策
- (7) 歯科医師と医師の連携に基づく糖尿病その他の生活習慣病の予防に関する施策
- (8) その他歯と口腔の健康づくりを推進するために必要な施策

鳥取県 福祉保健部 健康医療局 健康政策課

監修：一般社団法人鳥取県歯科医師会

・条例については鳥取県のホームページを御覧ください。

鳥取県 歯 条例 検索

<http://www.pref.tottori.lg.jp/shikajorei>

・歯と口腔の健康についてのご相談は、各保健所又はかかりつけ歯科医へお尋ねください。

あなたの街の歯医者さん(鳥取県歯科医師会ホームページ)

あなたの街の歯医者さん



〈県内保健所〉鳥取市保健所 健康づくり推進課、倉吉保健所 健康支援総務課、米子保健所 健康支援総務課 (令和7年7月改訂版)

鳥 取 県

監修：一般社団法人鳥取県歯科医師会





知ってほしい！ お口の健康を保つためにできること

～いい歯、笑顔で毎日を豊かに～

歯・口腔の健康の保持増進と歯科疾患の予防には3つの方法が大切です。



日ごろから

自分でむし歯や歯周病を予防しましょう

毎日のお口のお手入れが大切です

むし歯や、歯周病の予防のためには、毎日の歯みがきで、しっかりと歯垢を取り除くことが大切です。

むし歯を防ぐポイント

1. 幼児期のむし歯菌の垂直感染を防ぐ
2. フッ化物の日常的利用
3. 毎日の歯みがき習慣
(フッ化物入り歯みがき剤を使いましょう)
4. 間食のとり方に注意(砂糖の制限)
5. バランスのよい食生活
6. 定期的にかかりつけ歯科医院へ

歯周病を防ぐポイント

1. 毎日のていねいなブラッシング
2. 除菌洗口薬(マウスウォッシュ)の使用
3. 生活習慣の見直し
4. 定期的にかかりつけ歯科医院へ
(歯石の除去、PMTC)

毎日の歯みがきにさらにプラス

デンタルフロス

歯と歯の間の清掃に使います。
糸だけのものや柄がついたものがあります。

歯間ブラシ

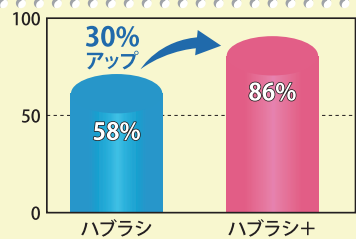
歯と歯のすきまやブリッジのすき間に使用します。

フッ化物洗口

歯の質を強化し、むし歯の原因菌を抑制します。

歯と歯の間は、ハブラシの後にデンタルフロスを使うと、歯垢(プラーク)の除去率が約1.5倍になります。

出典：山本他日本歯周病誌1975



生活習慣病の予防を目指します

■お口の健康は寿命の延伸にもつながります。

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。
歯を失うと、食べ物がよく噛めなくなり、消化にも悪影響です。さらに近年、歯周病が全身の病気に関わっていることがわかってきています。

自分で行うセルフケア

歯科医院で行うプロフェッショナルケア

「かかりつけ歯科医」をもち年に1回以上定期歯科検診を受けましょう

■PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning) を受けましょう

自分の歯の状況を詳しく把握してくれる歯医者さんは、心強い味方です。
自覚症状がある時には、何でも相談できる歯科医、また定期的にチェックを受けられる歯科医を持てば、歯周病やむし歯を予防することが出来ます。

PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning) とは？

自分で行う歯みがきで落ちない歯の汚れを、歯医者さんで専門的に歯のクリーニングを行うことです。

■むし歯予防のために、フッ化物歯面塗布、シーラント処置を受けましょう。



6歳臼歯(奥歯)は、噛み合わせの面の凹凸が大きくこの溝の奥には歯ブラシの毛先が入らないため、磨き残しやすく、溝からむし歯になりやすいです。



歯の溝にシーラント処置をすると、かなりの確率でむし歯を予防することができます。

シーラント処置とは？

むし歯にならないように奥歯の溝の部分を実験的に埋める処置のことです。

社会全体で取組むコミュニティヘルスケア

地域社会全体で予防に取り組みましょう

鳥取県は、乳幼児から高齢者まで、生涯にわたり健やかで質の高い生活を過ごせるよう、歯と口腔の健康づくりを推進しています。コミュニティヘルスケアとは、市町村、学校などの組織を通じて行われるもので、市町村保健センターなどでのフッ化物歯面塗布や歯科保健指導、保育所、幼稚園、学校でのフッ化物洗口の実施、食べる力を育むための口腔機能向上の取組み、医科歯科連携の推進を実施しています。

お口の健康は全身の健康と深い関係があります



8020推進財団 歯とお口の健康小冊子「からだの健康は歯と歯ぐきから」より改変

出典：生活歯援プログラム(日本歯科医師会)

歯科医院では次の相談もできます

- 歯並び ●噛み合わせ
- 顎関節症 ●歯石の除去
- 口臭症 ●口腔粘膜の異常
- 口腔乾燥症(ドライマウス)
- マウスガード など