

1. 趣旨

栗東市健康増進計画「健康りっとう21」の取り組みの一環として、豊かな食生活を営むことや様々な病気の予防につながる“歯・口腔の健康”を推進するため、予防歯科推進事業を実施する。

2. 令和7年度予防歯科推進事業について

市民が効果的なむし歯予防法を理解し、日常生活の中で実践できるよう、フッ化物を活用したむし歯予防と定期健診の必要性の周知・啓発を行う。

フッ化物のむし歯予防効果

- ① 脱灰抑制作用 … エナメル質を酸から守る
- ② 再石灰化促進作用 … 再石灰化しやすくなり、酸に対する耐性が向上
- ③ プラーカーの酸産生抑制 … 細菌の活動を抑制

フッ化物配合歯みがき剤の使い方

年齢	使用量	フッ化物濃度
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度)	900~1,000ppmF ※950ppmFが目安
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度)	900~1,000ppmF ※950ppmFが目安
6歳~成人、高齢者	歯ブラシ全体 (1.5 cm~2 cm程度)	1,400~1,500 ppm F ※1,450ppmFが目安

「2+2+2+2法」とは？…フッ化物配合歯みがき剤を効果的に使ったむし歯予防法

- ①2cm程度(歯ブラシ全体)歯みがき剤をたっぷり歯ブラシにのせる
- ②歯みがき剤を歯全体に広げる
- ③2分間歯みがきをする
- ④ペットボトルキャップ2杯分程度の少量の水で30秒間ブクブクうがいをする(1回)
- ⑤歯みがき後、2時間は飲食を控える

(1)乳幼児期からの予防歯科の啓発 【継続(充実)】

乳幼児健診の機会を利用し、歯科保健に関する啓発を実施。内容の検討および従事者(保健師・歯科衛生士等)への説明はこども家庭センターと協力して実施する。

- ・対象:10か月児、1歳6か月児、2歳6か月児、3歳6か月児健診を受診する児とその保護者
- ・内容:①乳幼児健診での歯科健康教育、相談場面での周知・啓発
②予防歯科と食の関連性に着目したポスターの作成・掲示

(2)園児向けの啓発 【新規】

園児が正しい歯みがき習慣を身につけるため、幼児課と健康増進課が協力し、園のスタッフによる歯みがき指導や予防歯科に関する啓発活動を実施するための支援を行う。

- ・内容:①園の看護師会議での指導者向け歯みがき指導の実施
②啓発媒体(ポスター、リーフレット)の配布

(3)小学校における歯科健康教育 【継続(充実)】

各校の歯科保健指導計画に位置づけて実施できるよう、小学2年生を対象とする歯科健康教育の媒体作成及び実施における助言等を行い、小学校での健康教育を支援する。

(4)予防歯科啓発プロモーション事業【新規】

「2+2+2+2 法」を推進するために制作したポスター・リーフレット・動画およびテーマソングを活用した啓発活動の推進。

- ・内容:
 - ①小中学校でのポスター掲示、リーフレットの配布
 - ②各校の状況に応じて、動画およびテーマソングを活用した啓発活動を推進
(休み時間や給食後の歯みがきタイム等)
 - ③関係機関の協力によるプロモーション活動
 - ・市公式YouTube チャンネル「りつとうチャンネル」に動画を掲載
 - ・市内歯科医院等を中心とした啓発

ポスター

リーフレット

動画

フルバージョン
<https://youtu.be/1MjB5N jMJU>

ショート版
<https://youtu.be/CHGX7OEyw88>

(5)成人・高齢期を含めた予防歯科啓発【新規】

「まちづくり出前トーク」の機会を活用して、予防歯科について啓発活動を実施。

3. 今後の予定

次年度以降も継続して実施予定。

«来年度に向けて»

・10月頃 歯科保健専門委員会