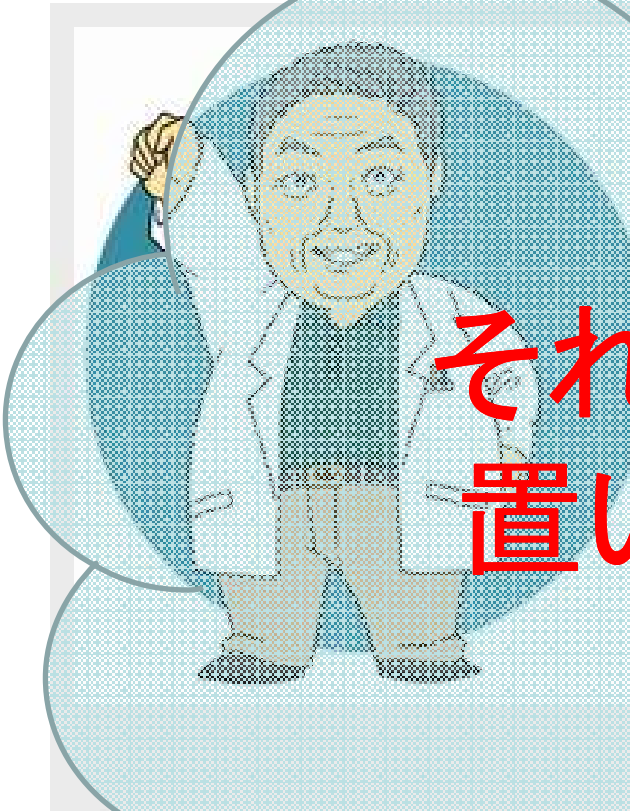


# “健口文化”を新潟から全国へ —新潟県歯科保健推進条例の 制定とその後—

新潟県福祉保健部健康対策課長  
山崎 理

# またの名をDr. ヤマゴンと申します



Data of "Yamagon"

身長:180.0cm 体重:109.6kg ウエスト:102.0cm(H21.4.5現在)

モットー

それはひとまず  
置いて...

無茶苦、ほどほどに目標をこなさな心掛けの積み重ねで、そのウエストが100cmに減量できる。継続することが大事。

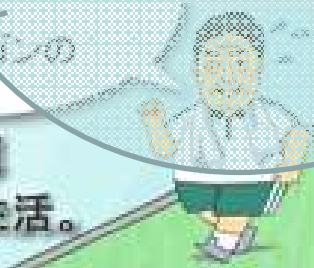
心がけること

“快食・快眠・快便”のリズムを作る。そのために、

1. よく噛んで食べる(一口60回)
2. ヨーグルトと果物を食べる(毎日1回朝食後)
3. 汗をかく(ラグビーをする、歩く)
4. 我慢しない(家で夕食を食べたいから)
5. 無理しない(あまり「禁欲的」になり過ぎない)

Dr.ヤマゴンの

快適  
“減塩”生活。

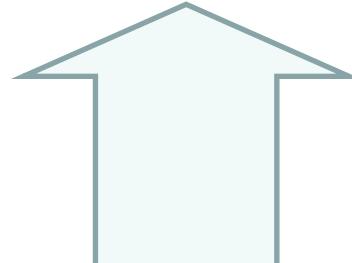


継続目標

体重、ウエストを2ケタ(体重99.9kg、ウエスト99cm)にする。

# “健口文化”とは？

- 広い意味での口腔ケアを新潟県民の健康に関する「文化」と捉え、**30年先を見据えて、県民一人ひとりの実践、行動が生活習慣の中に根付く機運を「健口文化」と表現**



## (1) 戦略協議会開催

「にいがた健口文化」推進グランドデザインを策定

## (2) にいがた健口文化フォーラム

地域色のある情報発信イベントを圏域持ち回りで開催

# 新潟県の歯科保健 30年の成果

新潟県では昭和56年度(1981年)から子どもたちのむし歯を半減することなどを目標とした歯科保健計画を推進してきている。

★「むし歯半減10か年運動」(1981年～1990年)

★「ヘルシースマイル2000プラン

(1991年～2000年)

★「ヘルシースマイル21」(2001年～2012年)

# 新潟県の歯科保健 30年の成果①

## ・ むし歯は驚くべき減少

### ★ 12歳児 1人平均むし歯数

- ・ 5.03本（1980年）→1.05本（2005年）と **1/5** に
- ・ そして2006年にはついに **0.99本**  
（国及び県の定める目標値 1本を達成！）

### ・ 2010年現在、11年連続日本一むし歯が少ない県

### ★むし歯がまったくない子の割合

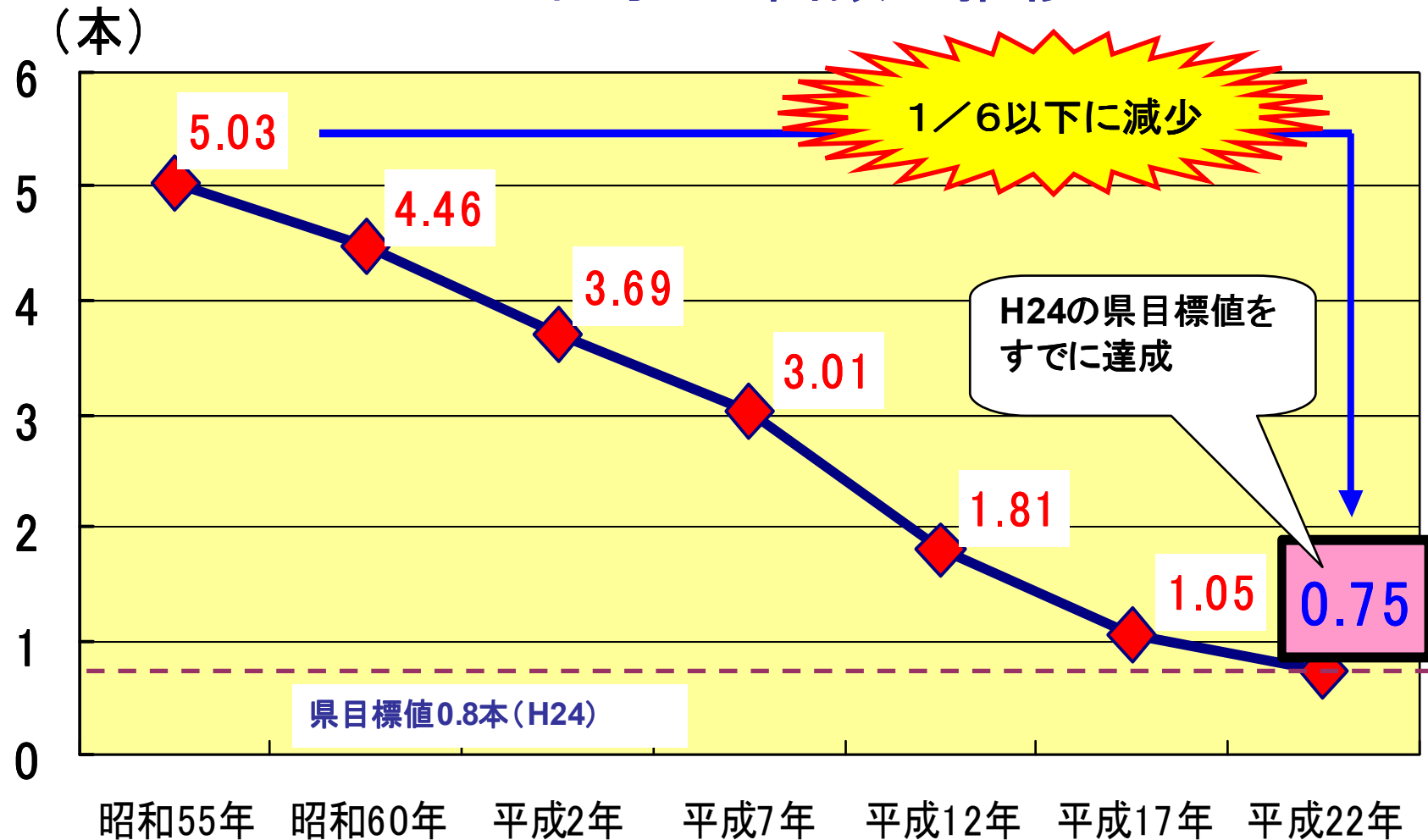
- ・ 保育所・幼稚園児 13.6%→**55.3%**
- ・ 小・中・高校生 20.4%→**63.5%**

### ★小・中・高校生の喪失歯数は1/15に

## ◎ 要因は

- ・ フッ化物利用によるむし歯予防が進んだこと
- ・ 学校と歯科医療機関との連携によるむし歯予防システムを全県で展開したこと
- ・ 県民の歯科保健に対する関心が高まったこと

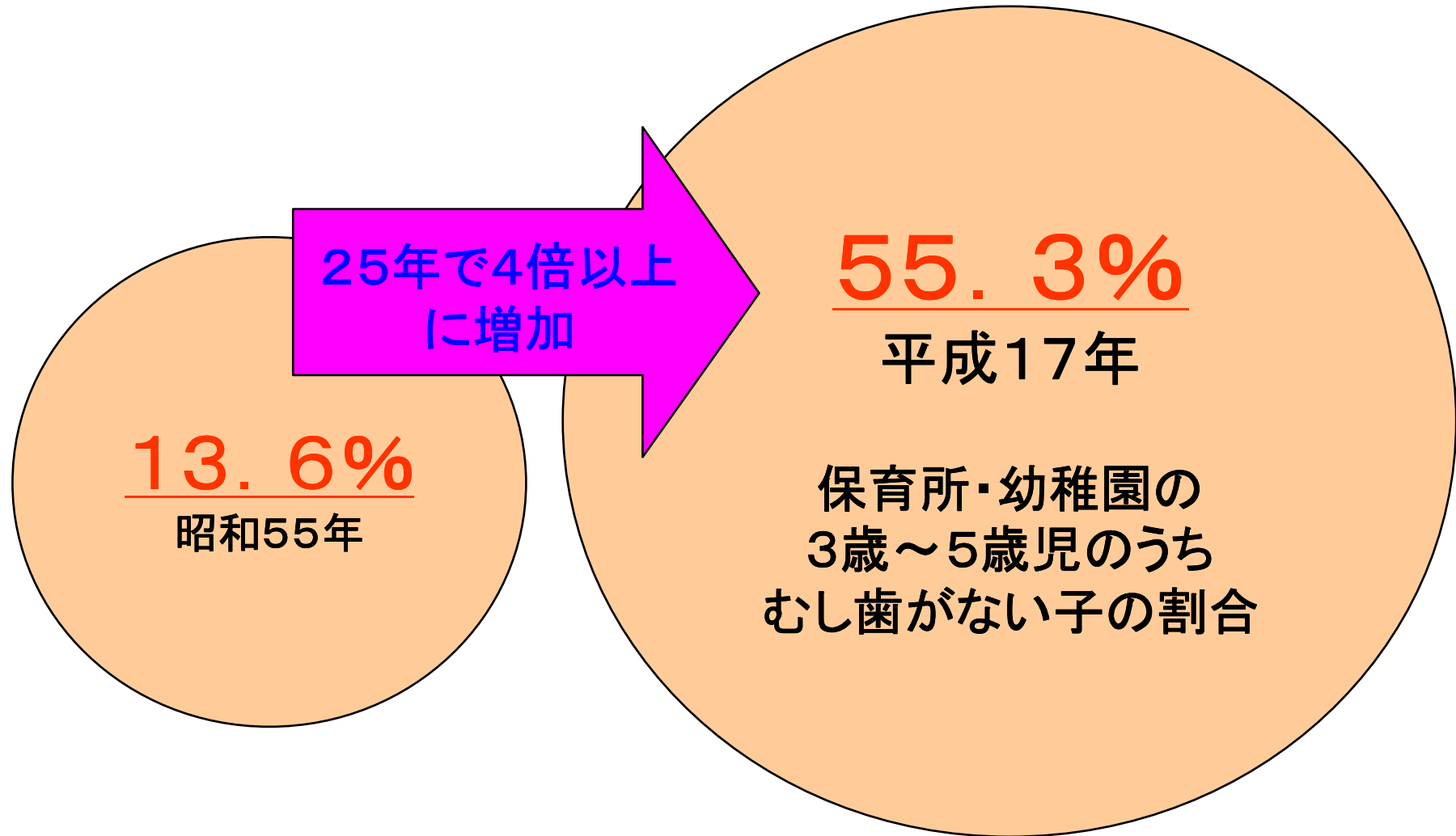
# 新潟県における12歳児(中学1年) 一人平均むし歯数の推移



※むし歯数には治療済の歯も含む。

11年連続日本一

# 保育所・幼稚園のむし歯がない子の増加



# 小・中・高校生のむし歯がない子の増加

20.4%

昭和55年

約80000人

25年で3倍以上  
に増加

63.5%

平成17年

小・中・高校生(283,000人)

のうち

むし歯がない子は

約180,000人

# 25年間で

## 小・中・高校生のむし歯数の減少

1,799,000本

昭和55年  
小・中・高校生(393,000人)  
のむし歯総数  
1人平均4.58本

25年で1/4に

1,465,000本の  
むし歯が減少

(医療費に換算する  
と約35億円減少)

334,000本

平成17年  
1人平均1.18本

## 小・中・高校生の喪失歯数の減少

喪失歯数は30,000本

昭和55年  
小・中・高校生(393,000人)  
の喪失歯数  
1人平均0.076本

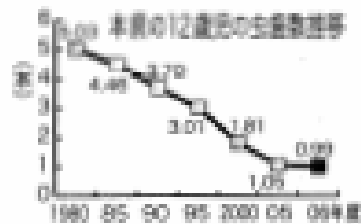
25年で1/15に

1,370本

平成17年  
1人平均0.0049本

8020目標達成のためには、喪失歯の減少は不可欠

# 本県12歳児 虫歯0.99本



7年連続減少 62%はゼロ

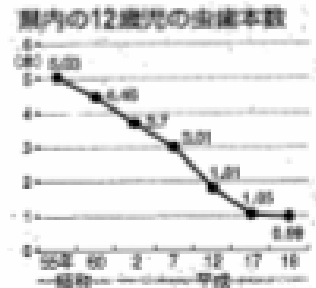
【本県】本県は、12歳児の虫歯本数が、1980年の4.88本から、1994年には0.99本と、7年連続で減少し、62%の減少を達成した。これは、全国的にもまれな成果である。この減少は、主にフッ素洗口の普及によるものと見られる。本県では、1980年代後半から、小中学校でフッ素洗口を義務化し、家庭でも積極的に利用するよう呼びかけた。その結果、虫歯の本数が大幅に減少した。特に、歯の生え変わる時期である12歳児の虫歯本数が減少したことが、全体の減少に大きく貢献している。また、歯医者さんでの治療も増加している。これは、虫歯を放置せず、早期に治療するようになったことが要因と見られる。今後も、この減少傾向を維持し、さらなる改善を目指す必要がある。

## 県「フッ素洗口の効果」

【本県】本県は、12歳児の虫歯本数が、1980年の4.88本から、1994年には0.99本と、7年連続で減少し、62%の減少を達成した。これは、全国的にもまれな成果である。この減少は、主にフッ素洗口の普及によるものと見られる。本県では、1980年代後半から、小中学校でフッ素洗口を義務化し、家庭でも積極的に利用するよう呼びかけた。その結果、虫歯の本数が大幅に減少した。特に、歯の生え変わる時期である12歳児の虫歯本数が減少したことが、全体の減少に大きく貢献している。また、歯医者さんでの治療も増加している。これは、虫歯を放置せず、早期に治療するようになったことが要因と見られる。今後も、この減少傾向を維持し、さらなる改善を目指す必要がある。

## 新潟っ子虫歯0.99本

【本県】本県は、12歳児の虫歯本数が、1980年の4.88本から、1994年には0.99本と、7年連続で減少し、62%の減少を達成した。これは、全国的にもまれな成果である。この減少は、主にフッ素洗口の普及によるものと見られる。本県では、1980年代後半から、小中学校でフッ素洗口を義務化し、家庭でも積極的に利用するよう呼びかけた。その結果、虫歯の本数が大幅に減少した。特に、歯の生え変わる時期である12歳児の虫歯本数が減少したことが、全体の減少に大きく貢献している。また、歯医者さんでの治療も増加している。これは、虫歯を放置せず、早期に治療するようになったことが要因と見られる。今後も、この減少傾向を維持し、さらなる改善を目指す必要がある。



【本県】本県は、12歳児の虫歯本数が、1980年の4.88本から、1994年には0.99本と、7年連続で減少し、62%の減少を達成した。これは、全国的にもまれな成果である。この減少は、主にフッ素洗口の普及によるものと見られる。本県では、1980年代後半から、小中学校でフッ素洗口を義務化し、家庭でも積極的に利用するよう呼びかけた。その結果、虫歯の本数が大幅に減少した。特に、歯の生え変わる時期である12歳児の虫歯本数が減少したことが、全体の減少に大きく貢献している。また、歯医者さんでの治療も増加している。これは、虫歯を放置せず、早期に治療するようになったことが要因と見られる。今後も、この減少傾向を維持し、さらなる改善を目指す必要がある。

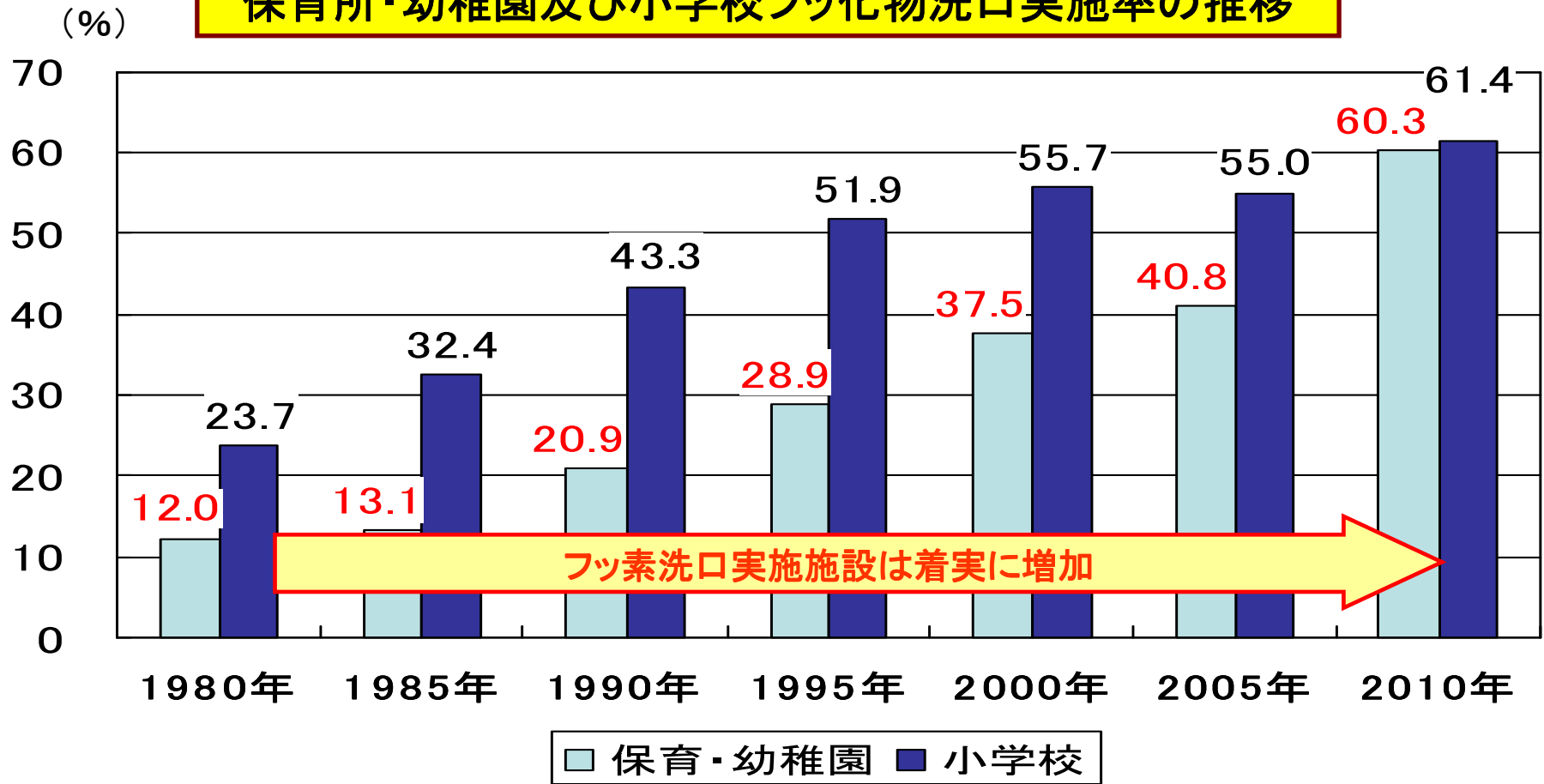
(産経新聞 5月16日)

(新潟日報 5月16日)

## フッ化物洗口事業の基本的な考え方

- 実施主体は市町村（事業の継続性が重要）
- 学校（園）において集団実施することが公衆衛生的観点から重要。（子どもたちが希望すればどの学校でもできる環境を整えることが行政の役割）
- 事業の実施・継続には、県行政、市町村、教育委員会、歯科医師会等の関係機関相互の連携が重要
- 学校（園）における保健管理の一環として実施
- 学校（嘱託）歯科医の指示により、歯科医学的に適切な方法で実施

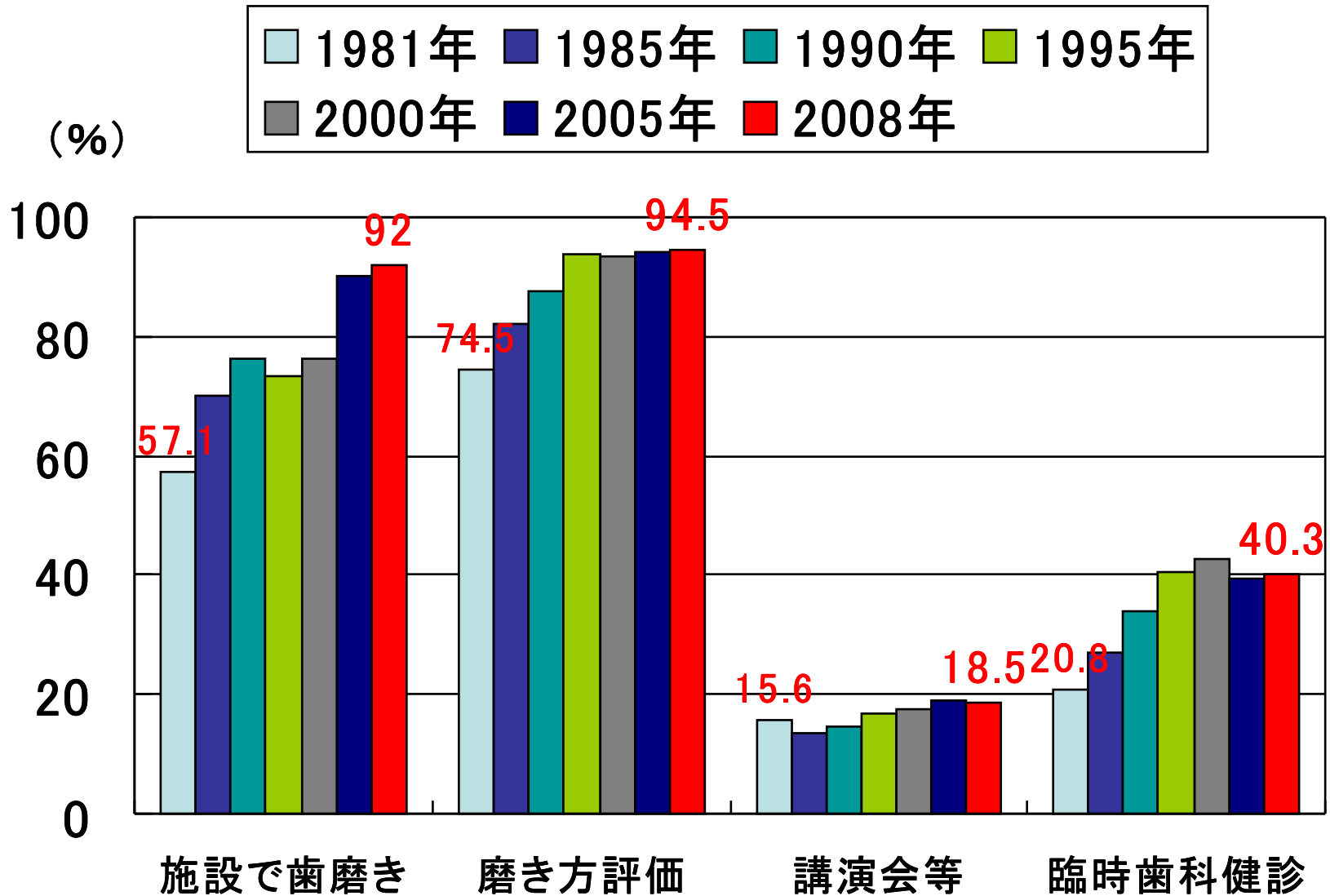
## 保育所・幼稚園及び小学校フッ化物洗口実施率の推移



	1980年	1985年	1990年	1995年	2000年	2005年	2010年
保育所・幼稚園	110/915	158/1204	245/1170	311/1077	373/995	376/921	526/872
小学校	189/796	243/750	308/711	350/674	355/637	316/575	327/533

実施施設数/全施設数

# 小学校の歯科保健対策の推移(新潟県)



## 新潟県の歯科保健 30年の成果②

- 1人平均現在歯数は増加

- ★すべての年代で増加

- 50歳代4.0本増（19.3本→24.8本）
- 60歳代6.2本増（12.2本→20.7本）
- 70歳代6.8本増（ 6.9本→15.8本）

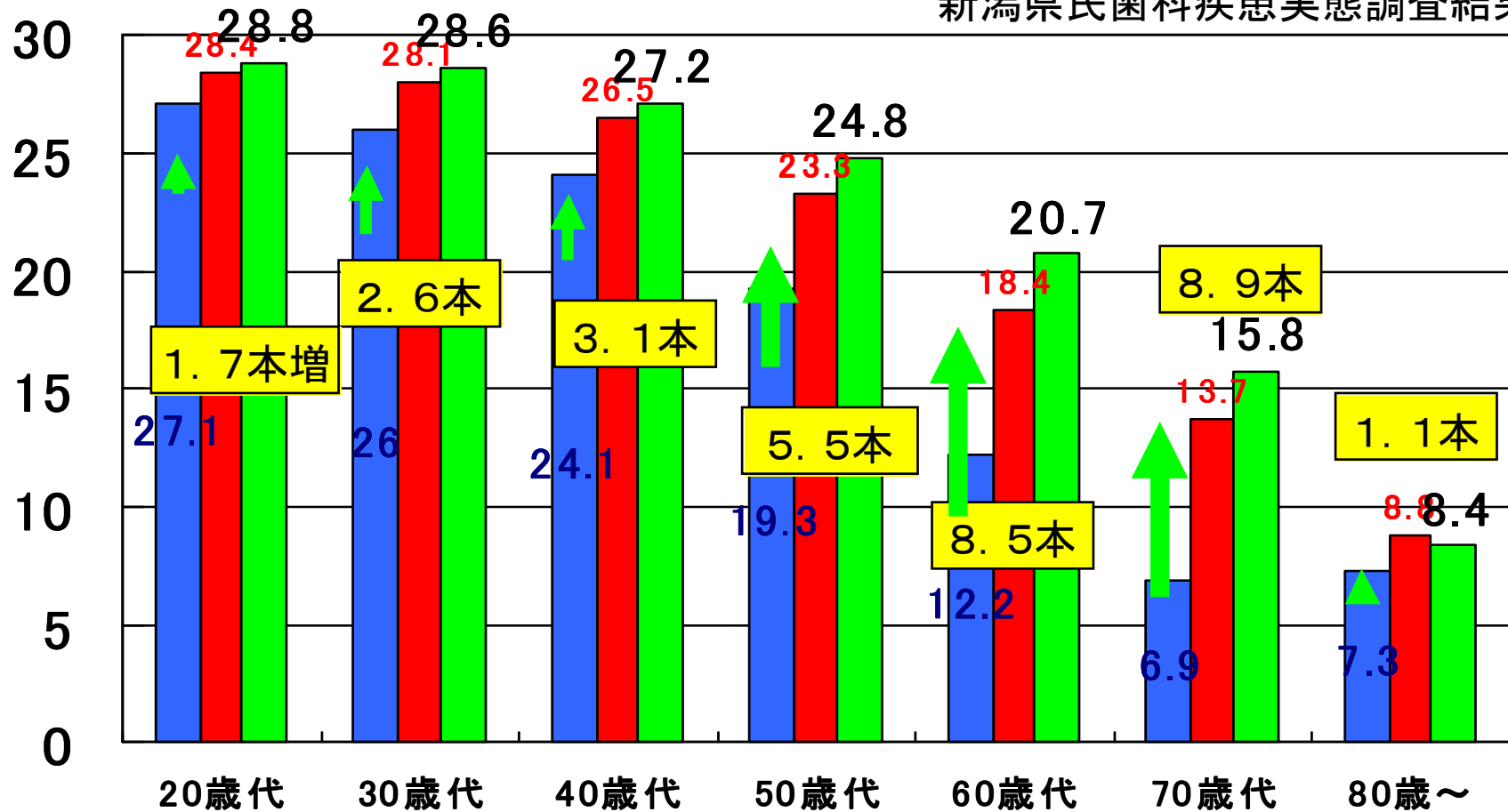
- 歯肉が健康な者はやや増加

- 1999年調査            11.5%
- 2008年調査            16.7%

# 一人平均の現在歯(自分の歯)数の30年の推移

(本)

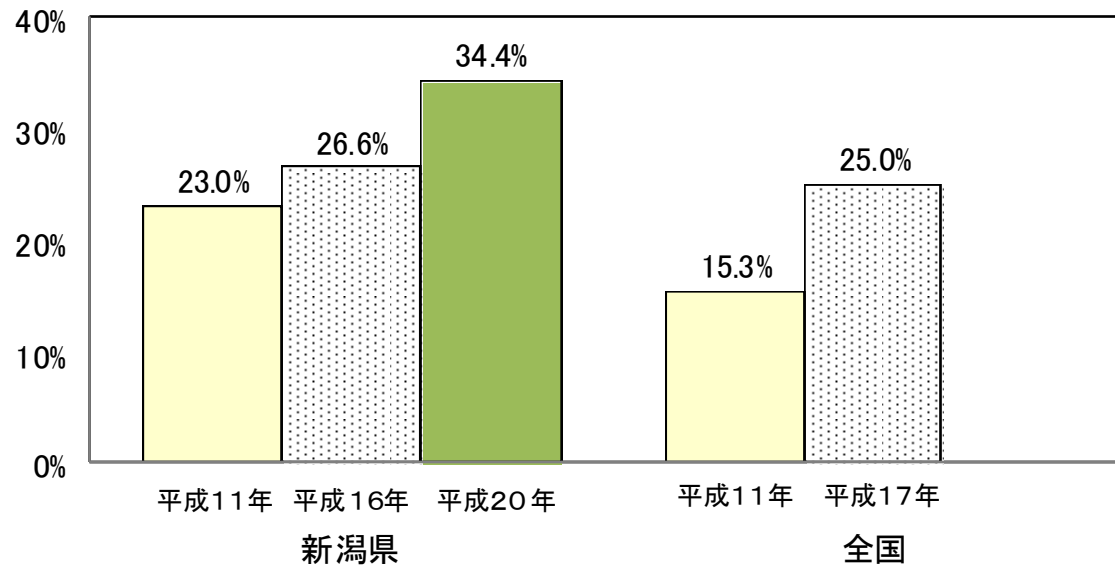
新潟県民歯科疾患実態調査結果



■ 1981 ■ 2004 ■ 2008

すべての年代で自分の歯が多く残るようになった。

# 8020達成者の割合(%)



新潟県の8020達成者(80歳で20本以上の歯を持つ者)の割合は、23.0%から34.4%に増加。全国値よりやや高いものの、3人に1人程度

## 自分の歯を有する人の割合

基準値(H11)

現状値(H20)

目標値(H24)

- 60歳(55~64歳)で24本以上
- 70歳(65~74歳)で20本以上
- 80歳(75~84歳)で20本以上

58.7%

49.6%

23.0%

59.4%

54.7%

34.4%

×

△

○

75%以上

60%以上

32%以上

## 今後改善すべき課題

～まだまだ多い、県民の歯や口の問題～

子どものむし歯数に  
10倍以上の市町村  
格差を生じている

軟らかいものが好まれ、  
「噛めない」「噛もうとしない」  
子どもたちが増えている  
と言われている。

子供の歯肉炎も多い

要介護者の9割は  
専門的な歯科治療  
や口腔ケアが必要

障害のある人は未治療の  
むし歯が多い



新潟県

コピーしてお使いください。

新潟県

# 新潟県歯科保健推進条例



子どもも、お年寄りも、  
障害のある人も、介護が必要な人も  
県民みんなが  
いつまでもよい歯で  
おいしく、楽しく、食べられることを  
目指して

歯や口の健康から  
健康長寿の新潟県づくり  
「元気・長生き・豊かな心」



・平成20年7月22日公布・施行



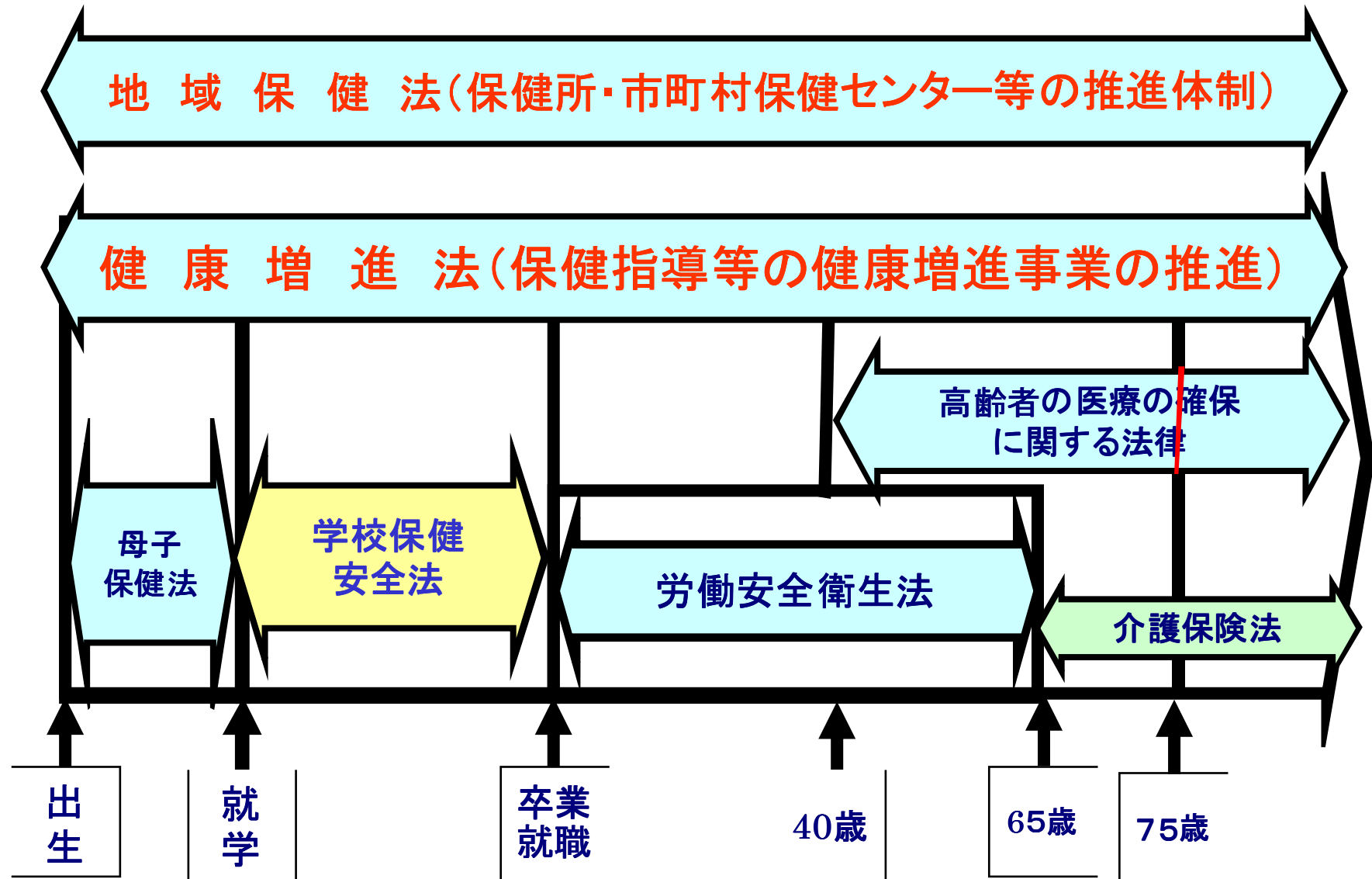
## 何故条例を作ったのか？

- 歯の健康づくりは、口だけにとどまらない
- 歯や口の健康のことで困っている県民が多い
- 生涯にわたる歯科保健対策を総合的に進めるための一貫した法的基盤が弱い
- 地域間の取組格差が見られ、県民の健康格差の解消を図る必要がある

そのためには

1. 行政(県・市町村)が歯科保健対策を確実にすすめる
2. 第一義的な実施主体である市町村の取組を促す
3. 支援団体の一致した推進体制の構築

# 地域保健・健康増進対策の基本的法体系



## 新潟県健康福祉ビジョン

**【施策5】** 生涯にわたり自分の歯でおいしく食べられるよう歯科保健対策を推進します

**【指標】** ①12歳児一人平均むし歯数を1本以下に(現状値 H16 1.14本)  
②8020達成者率を30%に(現状値 H16 26.6%)

### 【施策の展開】

- ①市町村、歯科医療機関等と連携し、フッ素利用を中心としたむし歯予防の推進を図ります。
- ②学校や歯科医療機関と連携し、歯間部清掃を軸とした口腔清掃の定着及びかかりつけ歯科医による定期的歯科健診の推進を図ります。
- ③介護関係者と連携して、高齢者の口腔機能の維持・向上、ひいてはQOLの向上を図ります。

# 新潟県食育推進計画

(平成19年3月)



## 施策16：豊かな食生活を楽しむための歯や口の健康づくり

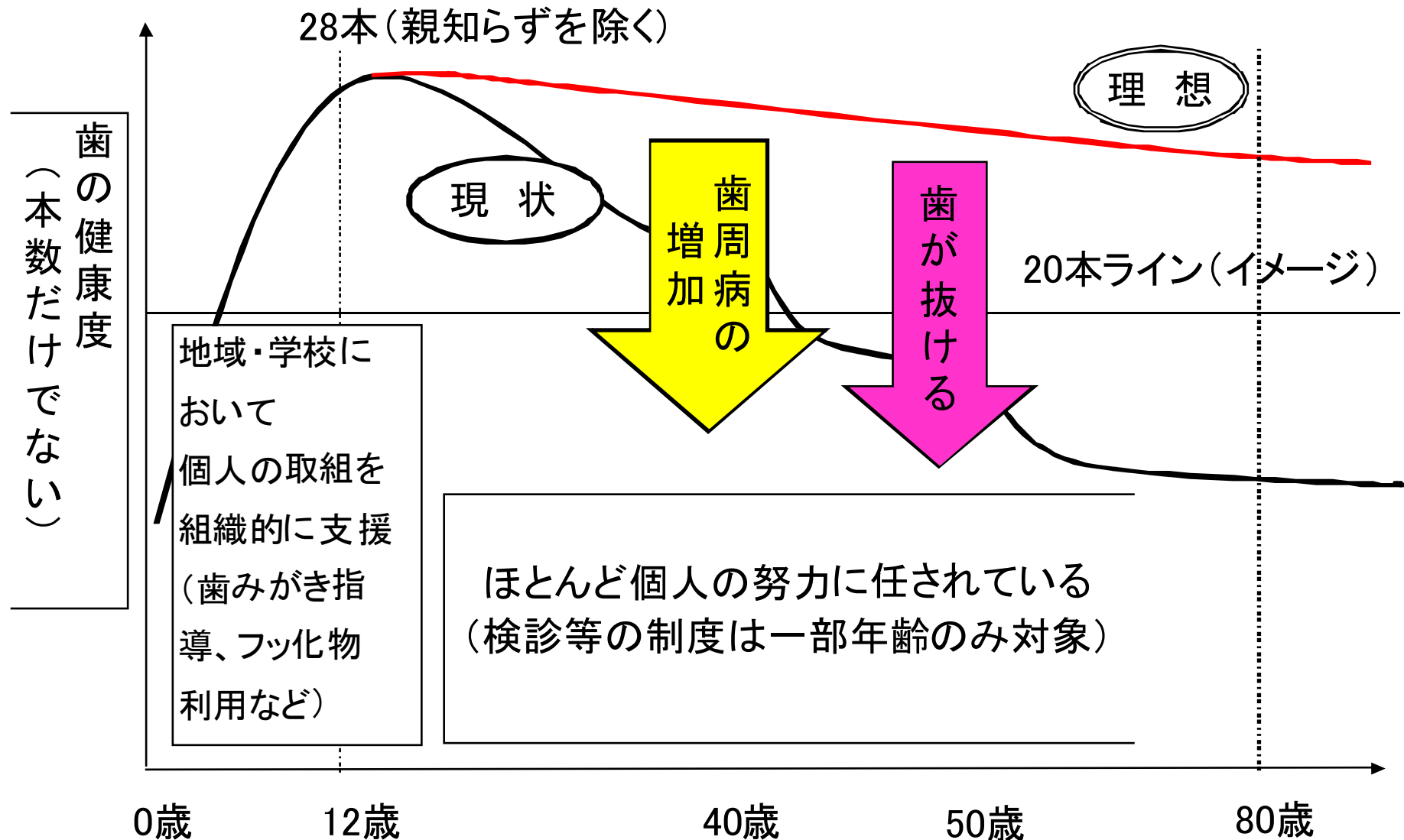
### ①むし歯や歯周病の予防

食生活を支える歯の健康を維持するため、子どもの時期から食べたらみがく習慣の定着を促進し、フッ化物（フッ素）利用等によるむし歯予防、歯肉炎予防を推進します。

### ②よく噛んで食べる習慣の定着

子どもの時期から、噛むことの大切さやバランスの取れた食事の大切さを啓発し、よく噛んで食べる習慣の定着を図ります。

# 生涯を通じた歯の健康度の変化(イメージ)



# 条例が成立するまで

- H19年6月 県歯科医師会・子どもの歯を守る会が自民党  
に対し、歯科保健推進条例の制定を要望
- H19年7月～11月 県と県歯科医師会等との勉強会
  - なぜ条例が必要なのか
  - 条例に盛り込むべき内容
- H19年12月 県歯科医師会が知事に陳情
- H20年2月議会知事答弁
  - 歯科保健施策の充実と条例の制定について
  - 「全国に先駆けての歯の健康増進のための条例制定は、大変意義深いと考えている」

# 条例が成立するまで

- H20年2月 自民党県連 歯科保健推進条例(仮称)  
策定検討チーム立ち上げ
- H20年4月 自民党が条例(案)の決定  
パブリックコメントを実施(1ヵ月間)
- H20年6月 6月定例会県議会で条例提案  
(自民党議員32名、公明党議員1名が提出者)
- H20年7月 ○厚生環境、総務文教連合委員会で審議  
7月11日、県議会本会議で採択  
(自民、公明、共産、無所属の一部が賛成)  
7月22日、条例を公布・施行

## 歯科保健推進条例制定後の動き（平成23年9月現在）

### 市町村歯科保健計画の策定（第9条）

市町村長は、地域の実情に応じた施策を推進するため、歯・口腔の健康づくりに関する基本的な計画を定めることができる。

計画策定済	新発田市 阿賀野市 五泉市 長岡市 新潟市
新たに策定	見附市 聖籠町 関川村 胎内市 佐渡市
策定中	小千谷市 南魚沼市 津南町（阿賀野市；改訂）

※健康増進計画の一部に記載するのみで十分と考えているところが多い。

### 他県の動き

以下の19道県において条例制定済。他にも制定の動きあり。

北海道 静岡県 長崎県 島根県 千葉県 岐阜県 愛媛県 佐賀県  
茨城県 熊本県 長野県 高知県 栃木県 宮城県 神奈川県 広島県  
宮崎県 岡山県 兵庫県

# 新潟県歯科保健推進条例対策委員会 (新潟県歯科医師会)

- (1) 市町村歯科保健計画推進WT
- (2) 障害児(者)歯科保健対策WT
- (3) 広報活動WT
- (4) 医療費調査研究WT
- (5) 成人、要介護者健診WT

※WT;ワーキングチーム

# 全国知事会「先進政策バンク」

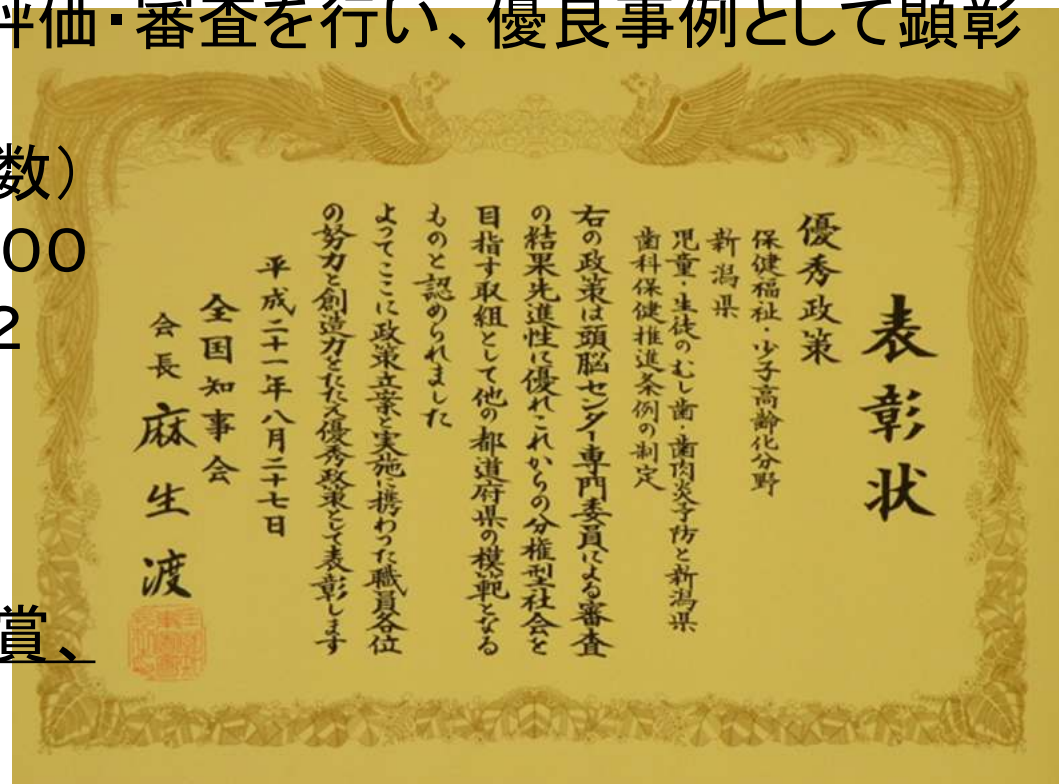
- 全国知事会では、地方の政策立案能力の向上を図るため、都道府県の先進的な政策をネット上で共有・切磋琢磨する「先進政策バンク」を運営している。
- 「優秀政策」は、登録された政策の中から、知事会「頭脳センター」専門委員による評価・審査を行い、優良事例として顕彰される。

(優秀政策件数／登録件数)

H20年： 28件／約1,600

H21年： 26件／1,912

- H21. 8. 27  
全国知事会より表彰  
(分野問わず本県初の受賞、  
歯科分野でも全国初)



# 条例制定後の県の対応①

## 1 市町村の取組の促進

### (1) 条例推進重点市町村支援事業(H21～) 【H23予算6,212千円】

条例第9条に基づく市町村歯科保健計画の策定に係る専門的、財政的な支援等を行う。

### (2) 国保調整交付金による歯科保健計画策定の促進

市町村歯科保健計画の策定状況を評価項目に設定

### (3) 市町村歯科保健主管課長会議の開催

### (4) 市町村及び市町村教育委への通知文書の発出(県教委と連名)

条例を踏まえた子どもの歯科保健対策の推進を通知

## 2 条例に関する普及啓発(リーフレット)

市町村や学校等の関係機関を通じて県民への啓発

## 条例制定後の県の対応②

### 3 「にいがた健口文化」醸成事業 【H23予算2,523千円 県歯委託】

#### (1) 戦略協議会

県民一人ひとりが「文化」として歯や口の健康を意識して行動できるよう社会的にサポートするため、30年程度先を見据えた「にいがた健口文化」推進**グランドデザイン**を策定

- ・ 第1回(H23.2.4)、第2回(H23.4.26)協議会を開催
- ・ 今後3回程度の協議会を経て、今年度中にデザインを確定

#### (2) にいがた健口文化フォーラム

歯や口の健康を入り口とした健康づくり全般を推進するため、地域主導で地域色のある情報発信イベントを圏域持ち回りで開催

- ・ 第1回:平成22年11月3日 三条市で開催
- ・ 第2回:平成23年10月1日 村上市で開催予定

# ランドデザインの構成(案)

## 第1章 「健口文化」とは

- 1 「健口文化」の定義
- 2 新潟県歯科保健推進条例の目的・基本理念とその考え方

## 第2章 「健口文化」をどのように創るか

- 1 30年後の新潟県の“あるべき姿”
- 2 30年前(1980年頃)～現在までの状況
- 3 これからの歯科保健＝健口文化

## 第3章 新潟県に住むすべての人々が取り組むべきこと

# にいがた NIIGATA KENKO BUNKA FORUM

## 0A 39 健口文化フォーラム 2011

### 「食と健口」文化祭 in 村上

～県北の味覚を楽しむ秋祭り、おいしさも健康もお口から～

日時 **10月1日** (土) 午前11時～午後4時  
(時間はずい)

**入場無料**

会場 **村上市民ふれあいセンター**  
新潟県村上駅前3279番地

特別講演 「食文化と地域活性化」  
～ピンチをチャンスに～

特別講演を聴講いただくには整理券が必要です。  
(くわしくは裏面をご覧ください)



昼12時～ 講演  
(定員1,000名)



●講師

前宮崎県知事

ひがしこくぼる ひでお  
**東国原 英夫**

うれしいイベント

**盛りだくさん!!**

★ 県北の逸品展示・販売コーナー

～村上・朝川・胎内・新発田の逸品が大集合～

★ よい歯の歯磨きポスター  
標榜コンクール優秀作品紹介

★ は～もに～食育かるた大会

- 大ホール 特別講演後、健口グッズがもらえる「大地祭会」を開催!!
- ふれあいホール ブース出展
- 1階和室 は～もに～かるた

大集合!!  
県北の味覚が

詳しい情報は [にいがた健口文化](#) [検索](#)

主催/新潟県、新潟県歯科医師会、岩船郡村上市歯科医師会、新発田市歯科医師会、北陸原歯科医師会、村上市  
 協賛/県庁、新潟県村上市、村上市、胎内市、朝川町、新潟県教育委員会、新潟県教育士会、新潟県生活文化振興協会のほか、JA新潟中甸会、新潟県歯科医師会、  
 新潟県歯科衛生士会、新潟県健康中心協会、新潟大学歯学部、日本歯科大学新潟医療大学、新潟短大、パナソニック、朝日新聞、NHK新潟放送、  
 行政学園Comesh、NPO健康文化センター、村上市観光、新潟県上巻商會、新潟U121377-600大学(富山県)

## 歯科口腔保健の推進に関する法律案の概要

- 口腔の健康は、国民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割
- 国民の日常生活における歯科疾患の予防に向けた取組が口腔の健康の保持に極めて有効



国民保健の向上に寄与するため、歯科疾患の予防等による口腔の健康の保持（以下「歯科口腔保健」）の推進に関する施策を総合的に推進

### 基本理念

- ① 国民が、生涯にわたって日常生活において歯科疾患の予防に向けた取組を行うとともに、歯科疾患を早期に発見し、早期に治療を受けることを促進
- ② 乳幼児期から高齢期までのそれぞれの時期における口腔とその機能の状態及び歯科疾患の特性に応じて、適切かつ効果的に歯科口腔保健を推進
- ③ 保健、医療、社会福祉、労働衛生、教育その他の関連施策の有機的な連携を図りつつ、その関係者の協力を得て、総合的に歯科口腔保健を推進

### 責務

- ①国及び地方公共団体、②歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士等、③国民の健康の保持増進のために必要な事業を行う者、④国民について、責務を規定

## 歯科口腔保健の推進に関する法律案の概要

H23.8.2成立

### 歯科口腔保健の推進に関する施策

- ① 歯科口腔保健に関する知識等の普及啓発等
- ② 定期的に歯科検診を受けること等の勧奨等
- ③ 障害者等が定期的に歯科検診を受けること等のための施策等
- ④ 歯科疾患の予防のための措置等
- ⑤ 口腔の健康に関する調査及び研究の推進等



### 実施体制

#### 基本的事項の策定等

国：施策の総合的な実施のための方針、目標、計画その他の基本的事項を策定・公表  
都道府県：基本的事項の策定の努力義務

#### 口腔保健支援センター

都道府県、保健所設置市及び特別区が設置〔任意設置〕  
※センターは、歯科医療等業務に従事する者等に対する情報の提供、研修の実施等の支援を実施

※国及び地方公共団体は、必要な財政上の措置等を講ずるよう努める。

# 平成21年6月議会 知事答弁 (歯科保健推進条例に関する受け止め)

生涯にわたり歯や口の健康を保つためには行政だけではなく、やはり**家庭、そして県民一人ひとりが、日々の生活習慣として、口の健康を意識し行動することが大切**だと考えています。

県といたしましては、こうした生活習慣の定着を社会の仕組みとしてサポートできるように施策を進めてまいりたい。



# 「口の健康を意識し行動する」とは？

例えば・・・

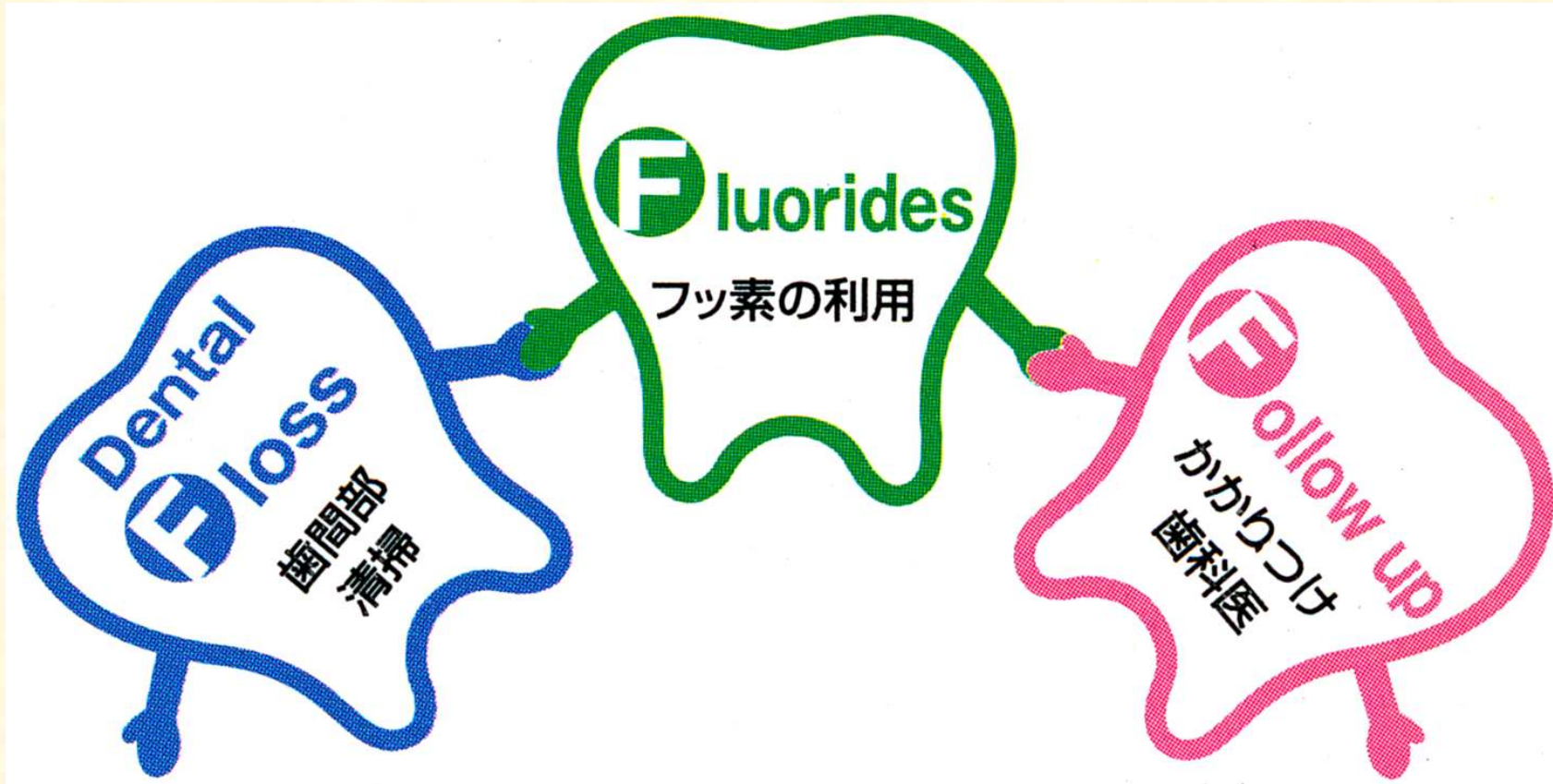
- “3つのF”

- 歯間部清掃（デンタルフロス、歯間ブラシ）
- フッ化物（フッ素）の利用
- かかりつけ歯科医（定期的に通院）

- よく噛む（ひと口30回目標）

- 舌ブラシ

# 歯と口の健康を保つ3つのF



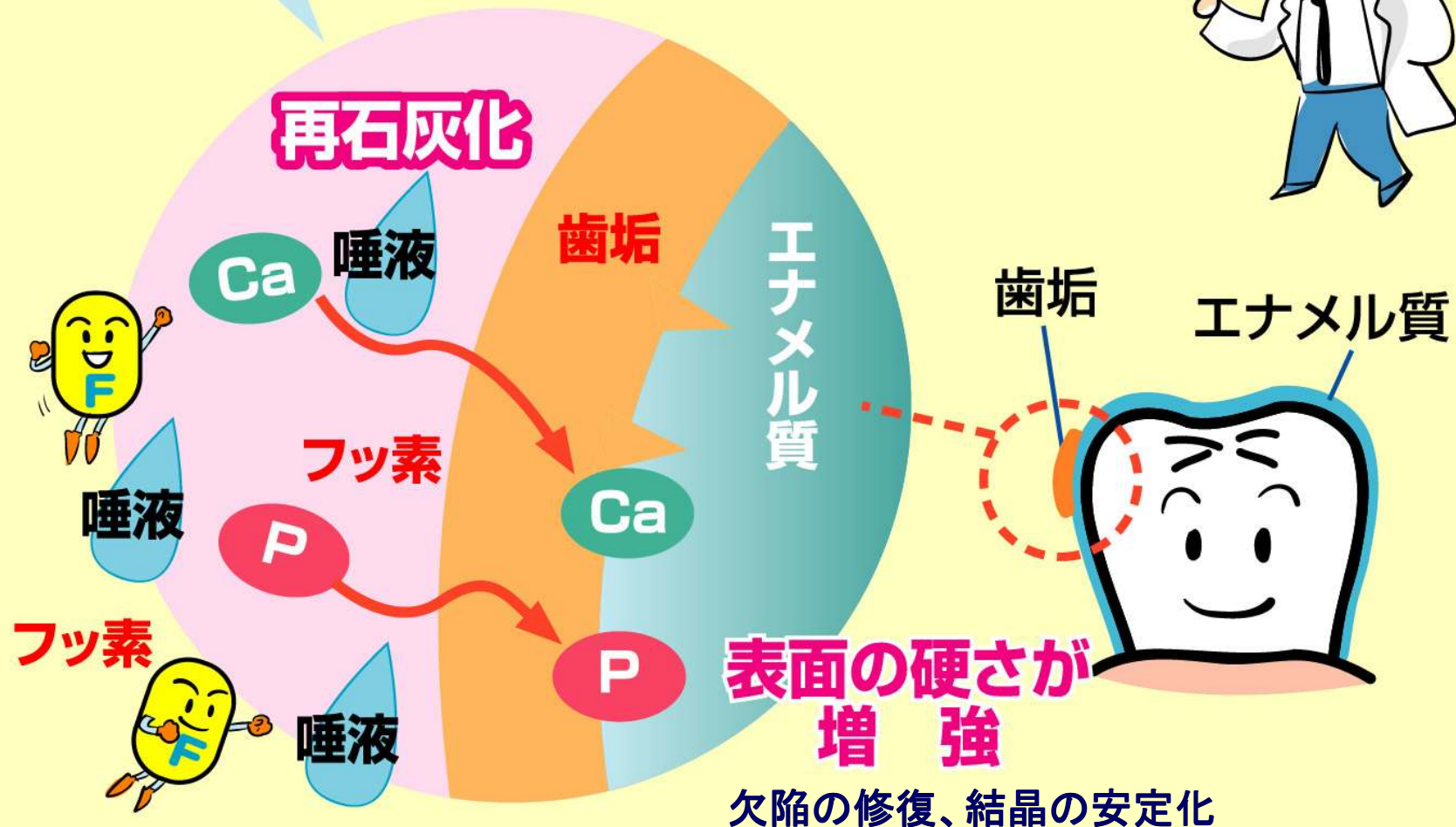
詳細は、「健康にいがた21ホームページ」の「食事と会話を楽しむための歯の健康」をご覧ください。

[http://www.kenko-niigata.com/21/step2/sp\\_kuchi/index.html](http://www.kenko-niigata.com/21/step2/sp_kuchi/index.html)

# 再石灰化

歯の表面から溶けだしたカルシウム (Ca) やリン (P) が唾液の作用により 歯の表面に戻る

フッ素があると、効率良く再石灰化！

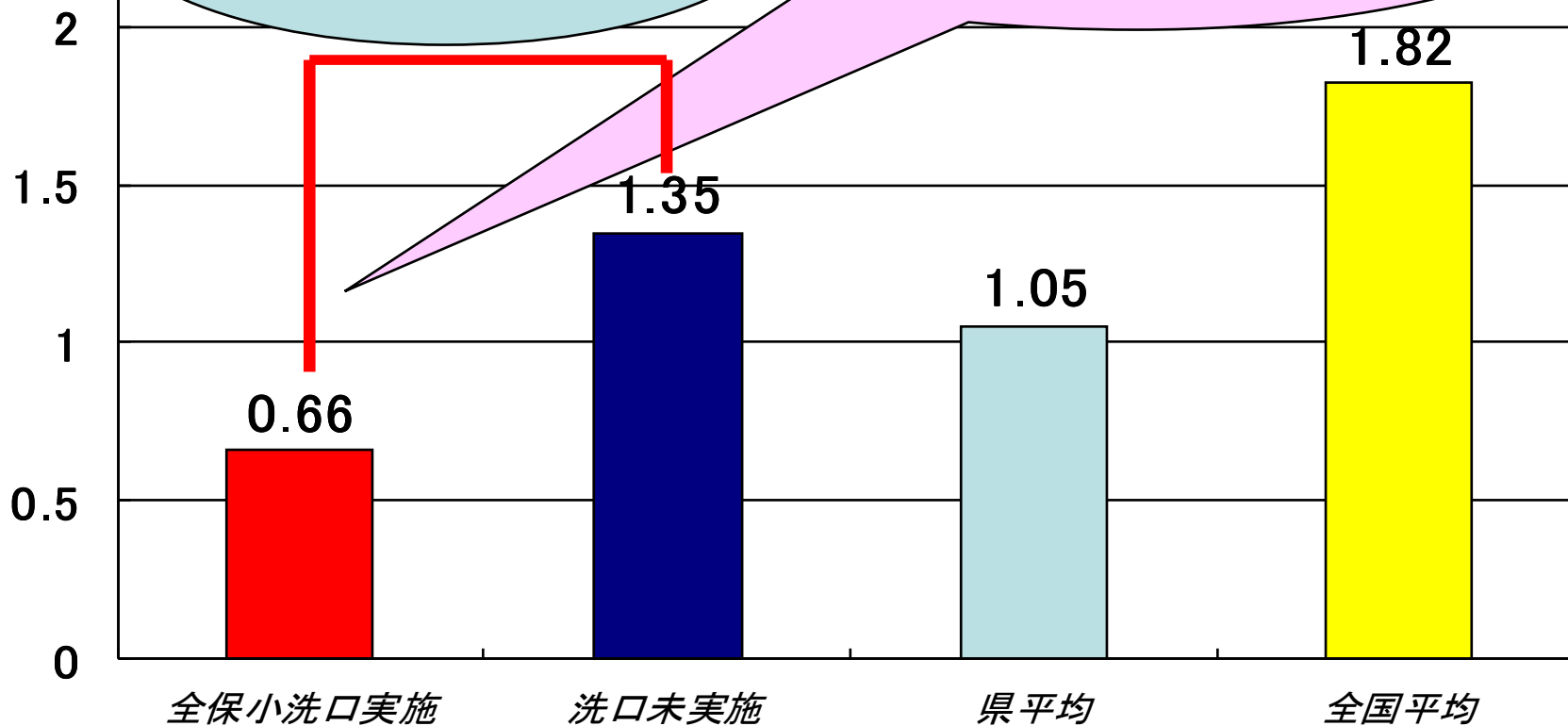


# 12歳児1人平均むし歯数の比較 (平成17年度)

(本)  
2.5  
2  
1.5  
1  
0.5  
0

**むし歯予防効果  
51%**

全保育所・小学校でフッ化物洗口を実施している市町村は、未実施市町村の半分以下。  
健康日本21の目標値(1本)を達成

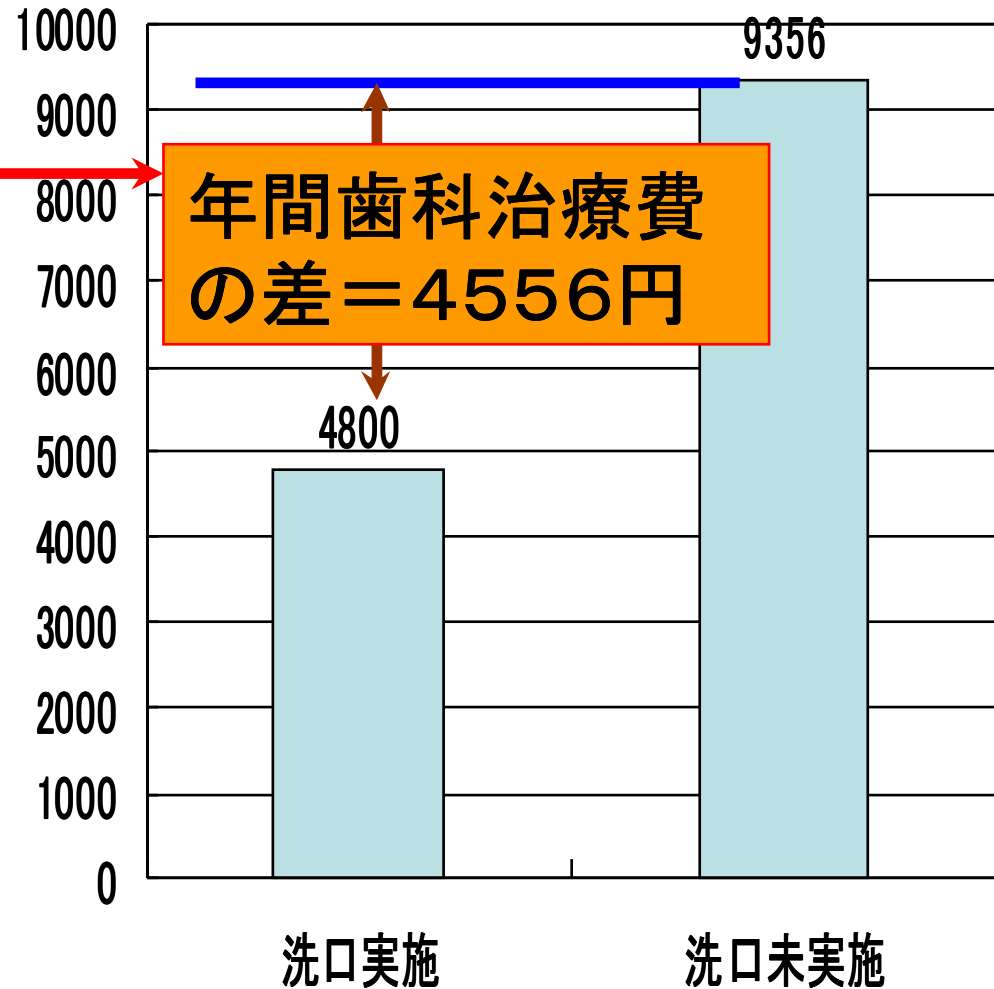


平成17年度小児う蝕実態調査結果

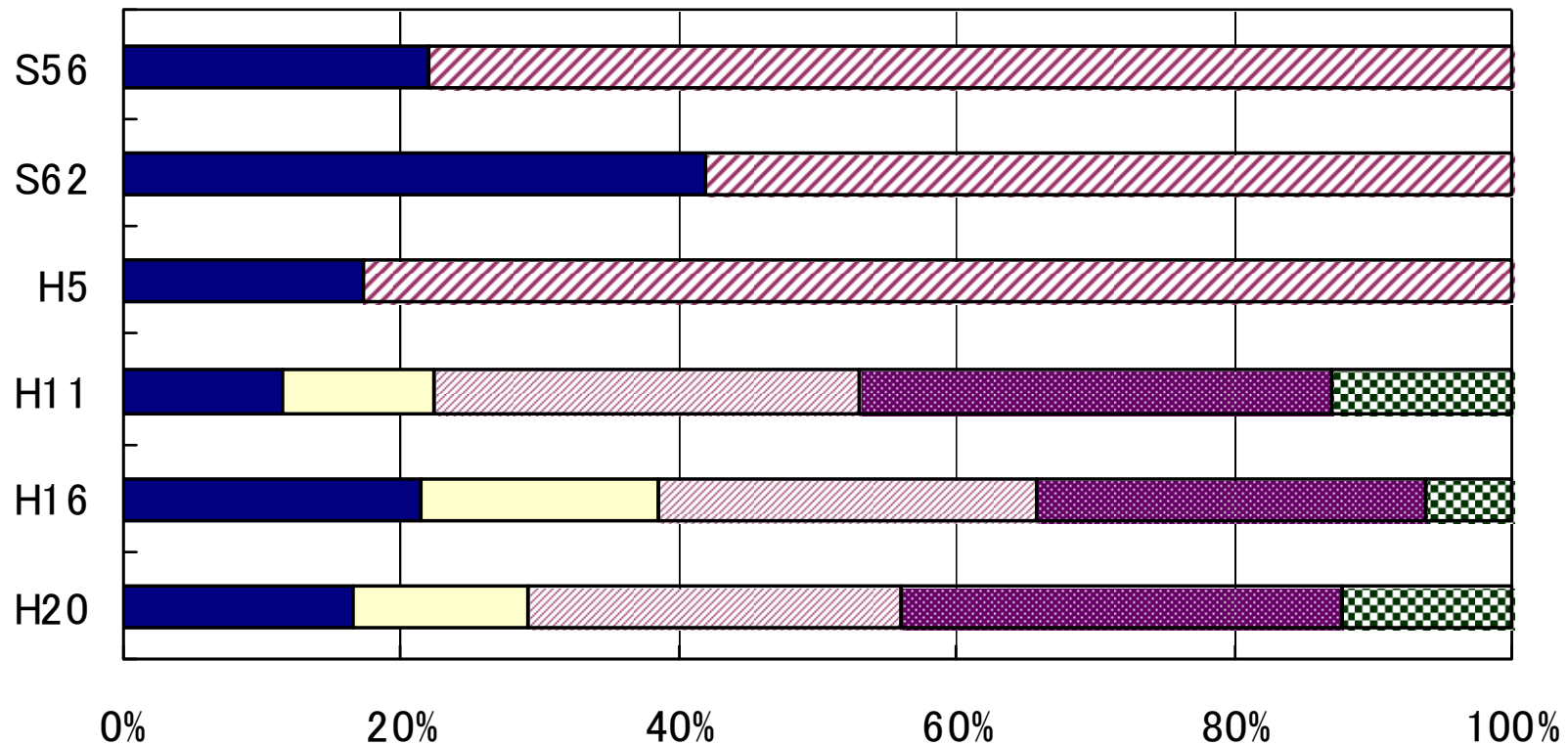
# フッ化物洗口の高い経済効果 (新潟県の10~14歳歯科医療費調査から)

フッ化物洗口器材  
=200円

23倍の  
費用対効果!



# 県内成人（40～69歳）の歯周病の状況

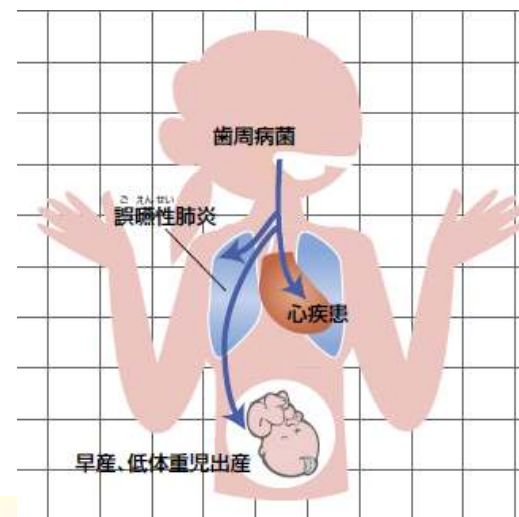


所見なし(健康)
  歯肉出血
  歯石
  浅い歯周ポケット
  深い歯周ポケット

成人の約8割は歯周病

※H11年から判定基準が変更

# 歯周病から全身へ



## ●肺炎

歯周病菌などが気管に入り込み、肺炎を起こすことがあります。特に高齢者・寝たきりの人等、飲み込む力が低下していると起こりやすくなります。

## ●早期低体重児出産

妊娠中はつわりなどで、口の中のケアがしづらく、歯周病になりやすくなります。

歯周病菌により、早期低体重児出産のリスクが高まることが分かっています。

## ●動脈硬化や心疾患

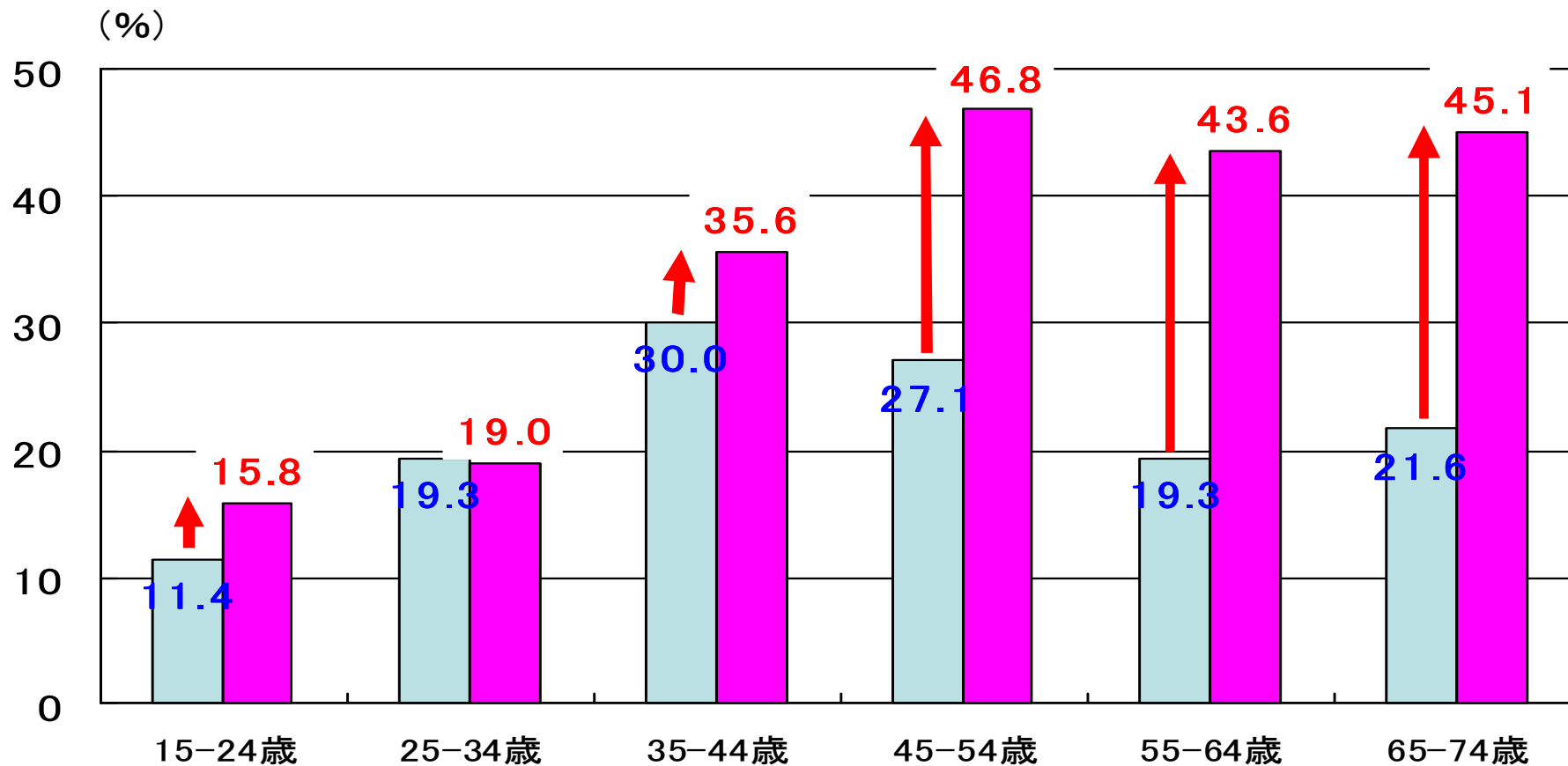
歯周病菌は動脈硬化のリスクを高めます。冠動脈で起これば虚血性心疾患となります。

実際に、動脈硬化を起こした血管から歯周病菌が検出されています。

## ●糖尿病

歯ぐきの炎症で生じる物質等により、インスリンが働きづらくなり、糖尿病をさらに悪化させます。歯周病の治療と管理を行うと、血糖コントロールがしやすくなります。

# 歯間部清掃器具(歯間ブラシ・デンタルフロス)の使用状況



□ 平成11年 □ 平成20年

県民歯科疾患実態調査より

■ 歯間部清掃器具を使用している者の割合

基準値(H11) 現状値(H20) 目標値(H24)

19.0%

35.7%

40%以上

# “むし歯っ子”ヤマゴンのひとりごと

- 歯磨きには歯磨き粉が必須で、うがいができる環境、水道とコップ、流しがなければダメだ、と先入観を持っていた。



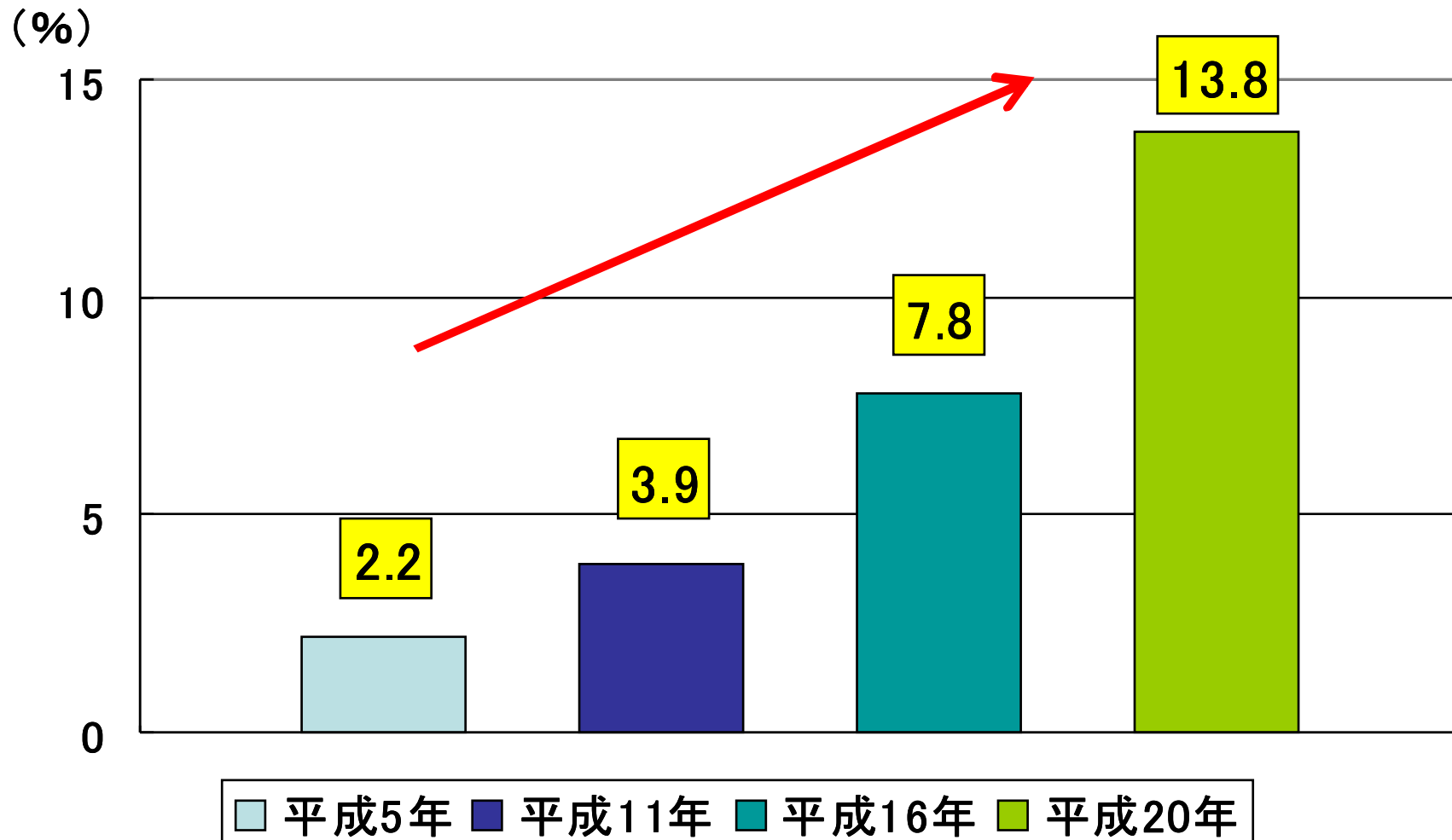
- 先生のアドバイス「**歯磨きは、必ずしも歯磨き粉がなくてもできます。**」

# ヤマゴンの「正しい歯磨き」セットと マウスガード



これを作れるようになるまで  
1年半かかりました

## 歯科医院で定期的に歯石とりや歯の清掃を受けている人の割合

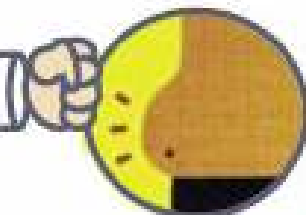


# 噛むことの効用は「ひ・と・が・す・き」

ひ

肥満を防ぐ

よく噛んで食べると、満腹感が得られます。



す

ストレスを発散

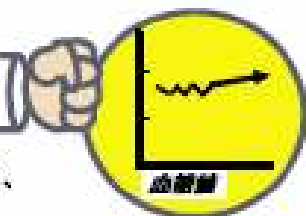
集中力を高め、ストレスを緩和します。「備ごたえ」って気持ちいいでしょ。



と

糖尿病を防ぐ

よく噛むと血糖値が上がりにくく、消費カロリーも増加します。



き

記憶力アップ

脳が刺激され、あたまたの働きを活性化します。



が

がんを防ぐ

よく噛むことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。



一口30回噛んで食べましょう

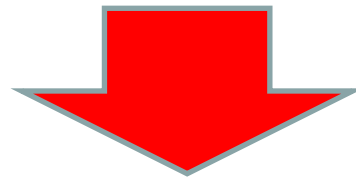
# 「一口30回」噛む習慣をつける

<方法の一例>

- ① 食物を口の中に入れたら箸を置く。
- ② 右側の歯で5回噛む。  
舌を使って食物を左側の歯に送り、さらに5回噛む。  
同じ要領でもう一度左右5回ずつ噛む。
- ③ 最後に両側の歯を使って、あと10回噛む。

## “むし歯っ子”ヤマゴンのひとりごと

- 体重が徐々に減り始めた、なんで減ったのか、あとで考えてみると、「一口30回噛む」ことを実践し始めた時からであろう。



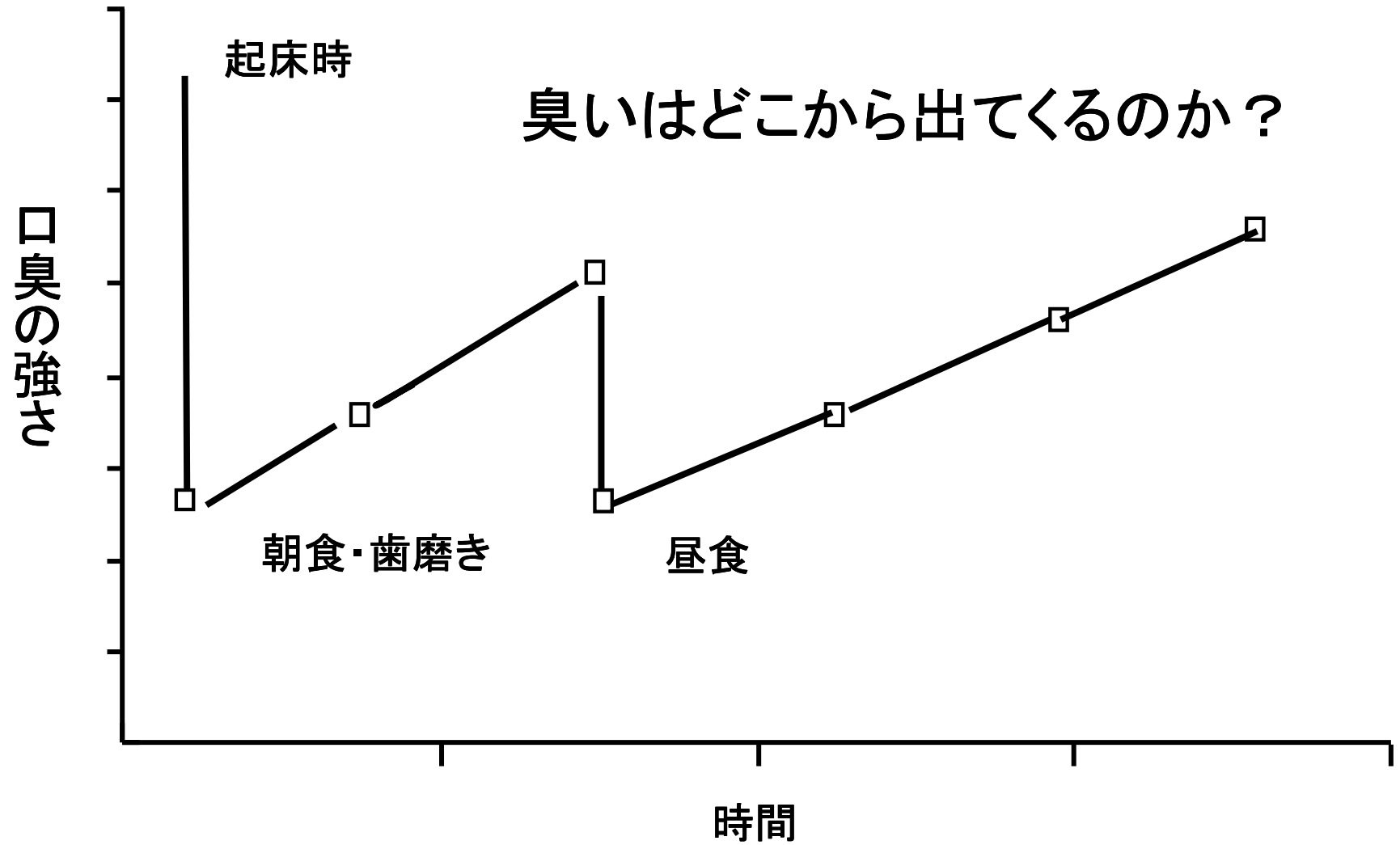
- 先生のアドバイス「必ずしも30回噛まなくともいい。意識してきちんと噛むことが重要。」

# できるだけ時間をかけてゆっくり噛んで食べることは 今すぐできる「肥満予防法※」です。



※よく噛んで減量につなげる方法は「肥満症治療ガイドライン2006(日本肥満学会)」の中で、「咀嚼法」として位置づけられています。

# 口臭の日周変動

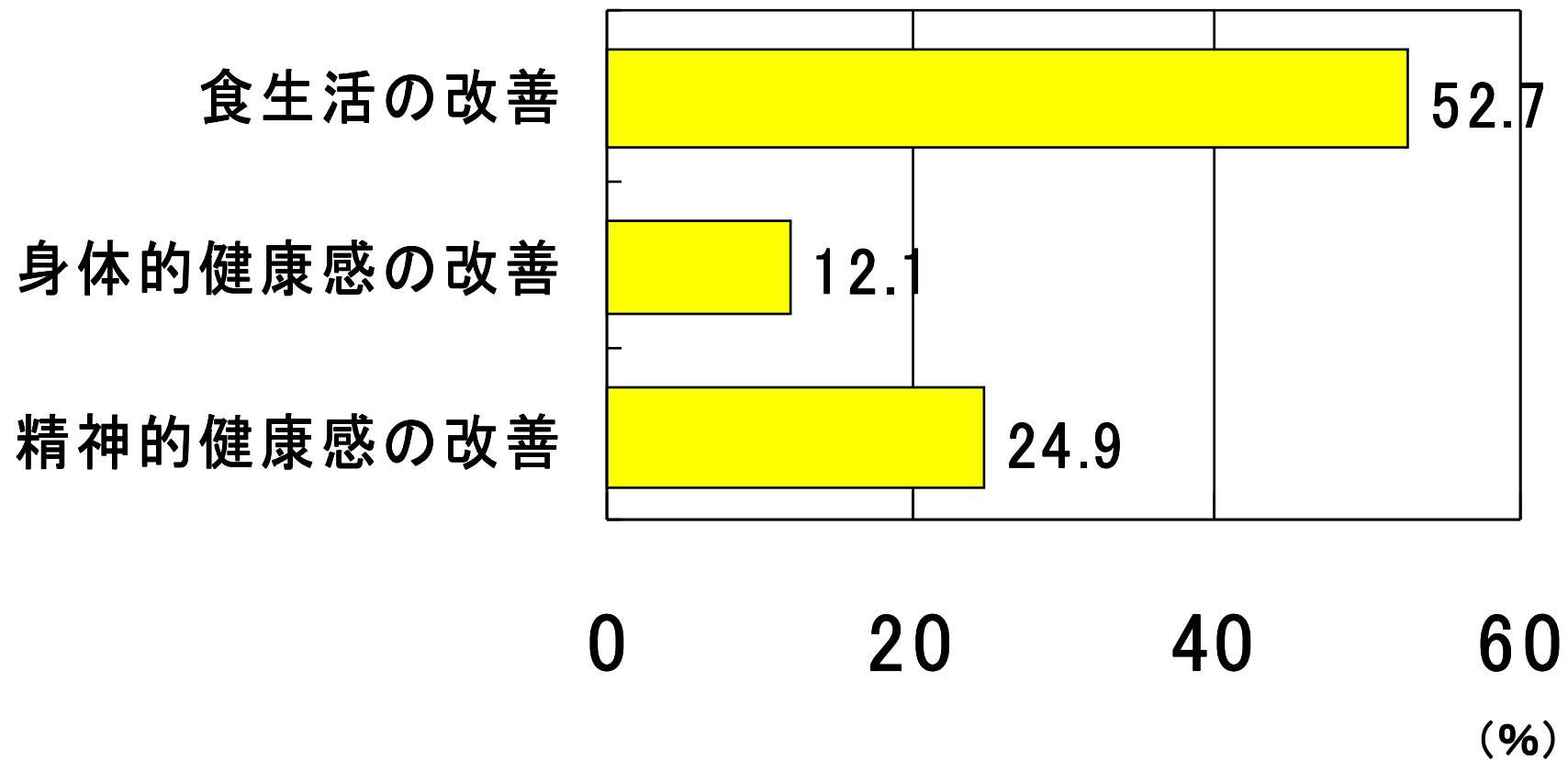


## 舌苔(ぜったい) = 舌表面のよごれ



- ・舌表面のよごれ: 歯垢 + 粘膜の代謝産物(垢)
- ・水分摂取量が不足すると唾液分泌量が減少し、舌苔の量が増える。口腔機能低下 → 舌苔量 ↑
- ・口臭、誤嚥性肺炎、味覚低下の原因となる

## 新潟県における寝たきり者訪問歯科事業の成果



# ある日の新潟県庁の昼休み



# 平成21年6月議会 知事答弁 (歯科保健推進条例に関する受け止め)

そして、また、住民の皆様が、身近な市町村  
や保健医療福祉関係者とともに、

**条例に込められた理念や考え方を、  
生活習慣、文化として実践できる**

ような地域になれるよう、県としての取り  
組みを進めてまいりたいと思います。

