

# なす からすやま

No.129

Public Relations Magazine of Nasukarasuyama City



お口のケアで健康に! <sup>けんこう</sup> .....	2
那須烏山市まち・ひと・しごと創生総合戦略...	10
そばまつり・鯉のぼりまつり盛大に.....	12
ちびっこ夢フェスタ初開催.....	14
池澤さん春の叙勲で瑞宝双光章.....	16
健康第一!自分の健康は自分で.....	18
まちのわだい.....	20
インフォメーション.....	22
シリーズ 烏山高校ってこんなところ!...	24

2016

6  
Jun



力を合わせて(七小運動会より)



—特集—

なすからすやま歯科保健行動計画ができました。

# お口のケアで 健けんこう口に！



図1：歯周病とからだの関係



皆さんは口の健康状態が全身の健康に影響を及ぼすことを知っていますか。口の中には、300種類以上の細菌が存在します。その細菌は、口腔の2大疾患と言われる「むし歯」や「歯周病」の原因となったり、全身の病気にも深く関わると言われています(図1)。

むし歯も歯周病も治療を怠れば、最終的には歯の喪失に繋がります。多くの研究から、歯の喪失が一定のラインを超えると咀嚼能力が低下すると言われ、それが80歳で20本の歯を残そうという8020(ハチマルニイマル)運動の始まりにもなっています。

残存歯数が20本を下回ると、食べ物を噛むことに不自由を感じる人が増えます。これにより、柔らかい食べ物を食べる傾向など食べ物の選択行動の変化による「生活習慣病」やその要因とも言われる「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」、要介護状態になる前の高齢者の虚弱状態「フレイル」を招くこと

**あなたの口の中は大丈夫？  
口の健康はからだの健康**

市では、「那須烏山市民の歯及び口腔の健康づくり推進条例」に基づき、「歯と口腔の健康づくり」を通じて、いつまでも心身ともに健康やかに暮らせることを願い、「なすからすやま歯科保健行動計画」を策定しました。

そこで、今月号では、意外と知らない「口腔」と「からだ」の深いつながりや、市民の口腔の健康状態、これから皆さんが健康に過ごすための施策などを紹介します。

図2：「歯の本数」と「食べられるもの」の関係



出典：新庄ほか、老人健康法に基づく歯の健康教育 歯の健康相談の担当者になったら1989(Lidea(リディア)ホームページより)



歯科衛生士による2歳児相談の口腔チェック。

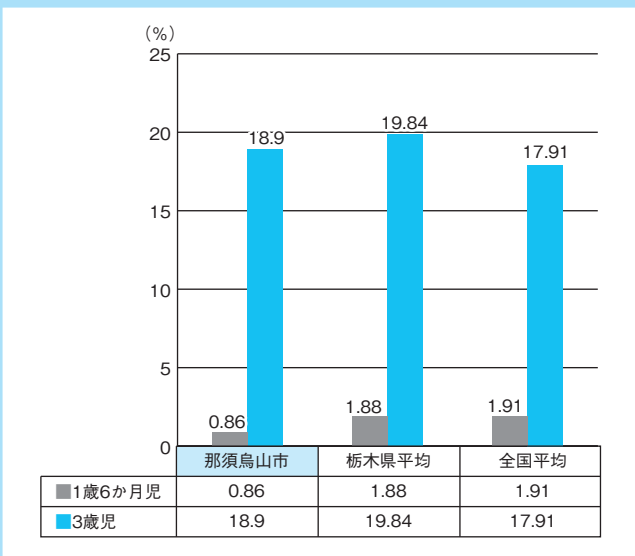
受診件数についても、「高血圧性疾患」が最も多く、次いで「歯肉炎及び歯」

那須烏山市民の口腔の健康状態を見てみましょう。まず、市民がどんな病気に医療費を多くかけているかを見ると、平成26年5月診療分の医療費は、圧倒的に「高血圧性疾患」が多い状況ですが、第4位に「歯肉炎及び歯周疾患」、第6位に「その他の歯及び支持組織の障害」と歯科に関する項目が上位を占めています(表1)。

**那須烏山の子どもたちは  
県平均よりもむし歯が多い?!**

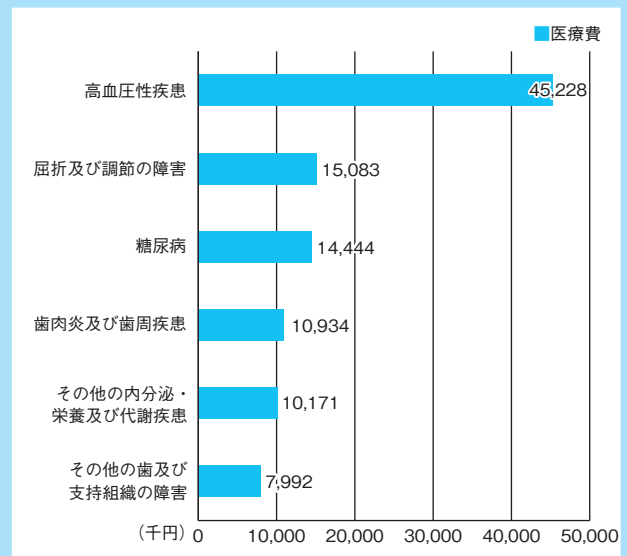
に繋がります(3ページ図2)。  
そのほかに、むし歯菌や歯周病菌は、繁殖すると血液に入り、細菌の出す毒素などが全身に回ることで命にかかわる病気(全身疾患)にかかりやすくなる  
ことがあります。

表3: 1歳6ヶ月児と3歳児のむし歯有病率



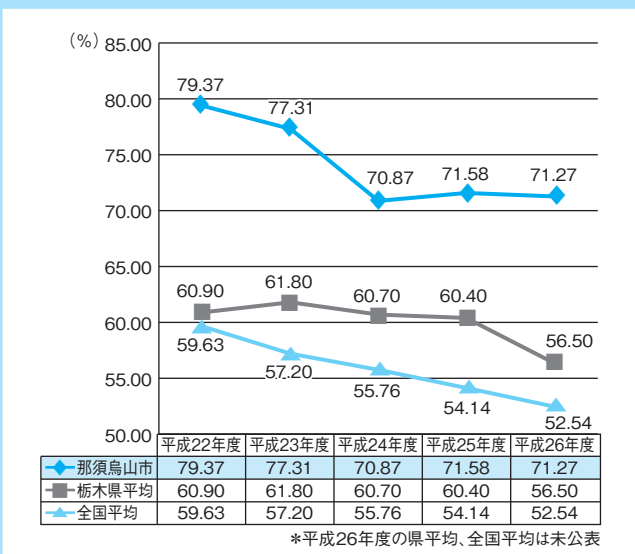
平成25年度栃木県の歯科保健より。

表1: 那須烏山市国民健康保険における医療費



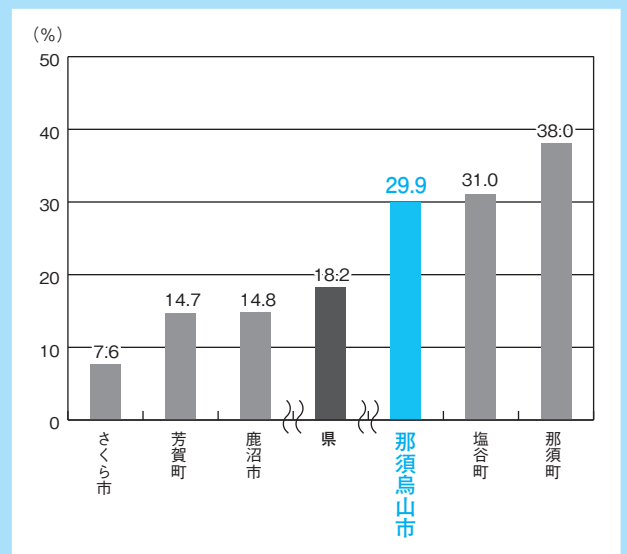
目で見える栃木県の医療費状況～平成26年度～より。

表4: 小学生のむし歯有病率



平成26年度栃木県の歯科保健、学校保健統計調査より。

表2: 栃木県内の3歳児むし歯有病率(上位と下位の比較)



平成26年度栃木県の歯科保健より。

周疾患」、第4位に「その他の歯及び支  
持組織の障害」と歯科に関する項目が  
上位となっています。

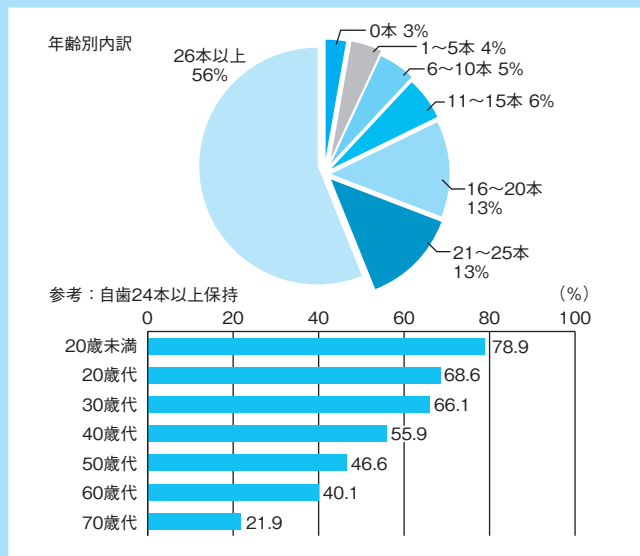
続いて、ライフステージごとの虫歯  
の有病率を見ていきます。0～6歳の  
乳幼児期（妊娠期を含む）について、1歳  
6ヶ月児健診におけるむし歯有病率は、  
平成25年度から県平均を下回っていま  
す。3歳児では、平成25年度に県平均、  
全国平均より低くなりましたが、平成  
26年度は県平均より再び高くなりました。  
県内ワースト3位となっています（表2）。  
さらに、1歳6ヶ月児健診から3歳児  
健診時の間に急激にむし歯有病率が高  
くなっています（表3）。

また、小・中学生のむし歯有病率は県  
平均、全国平均を大きく上回っていま  
す（表4、5）。本市の12歳永久歯の1人  
あたり平均むし歯数は、年々減少して  
いますが、県や全国平均と比較すると  
まだまだ多い状況です（表6）。歯磨き回  
数については、小・中学生の7割が「毎  
食後」磨くと回答していますが、高校生  
になると「毎食後」磨く割合は減少し、  
「日に2回」の割合が増加します。

18～64歳の青壮年期については、男  
女ともに40歳代を境に歯を失う割合が  
高くなり、40歳代の24本保持率は5割  
を超えています（表7）。また、7割強の  
人がかかりつけ歯科医院があると回答  
していますが、定期的に歯科健診を受  
診している人は約3割です。

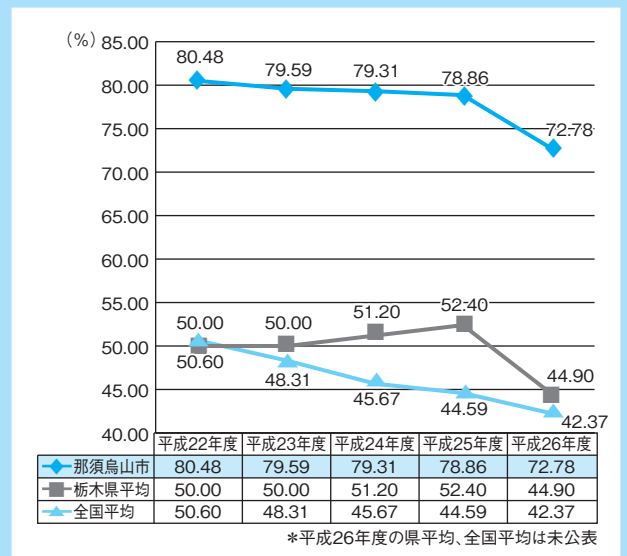
65歳以上の高齢期については、歯周

表7：自分の歯の本数



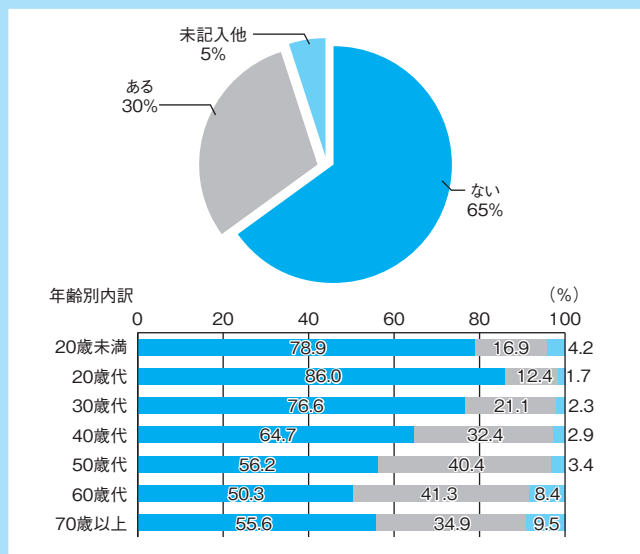
平成27年度生活習慣に関する実態調査より。

表5：中学生のむし歯有病率



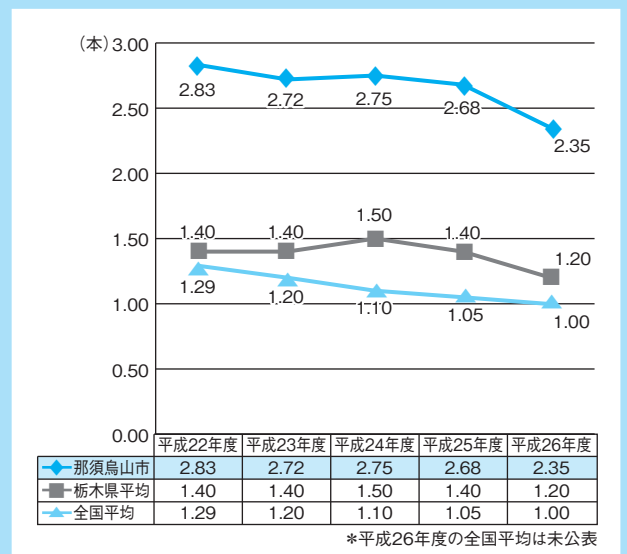
平成26年度栃木県の歯科保健、学校保健統計調査より。

表8：歯周病と診断されたことのある割合



平成27年度生活習慣に関する実態調査より。

表6：12歳永久歯の1人あたり平均むし歯数



平成26年度栃木県の歯科保健、学校保健統計調査より。

病と診断されたことのある割合は3割で、50歳代、60歳代は4割となりました（5ページ表8）。

## 歯科保健行動計画を策定 「歯と口腔の健康づくり」を

市では、こうした現状を受け止め、「那須烏山市民の歯及び口腔の健康づくり推進条例」に基づき、「なすからすやま歯科保健行動計画」を策定しました。

この計画は、妊娠期から高齢期までの生涯にわたる「歯と口腔の健康づくり」を通じて、いつまでも心身ともに健やかに暮らせることを願い、南那須歯科医師会などの関係機関や団体などと連携を深めながら推進していこうというものです。

## 私の健口みんなの幸せ 誰もが元気に生活するために

具体的には、「私の健口みんなの幸せ」自分の歯を大切に」を基本理念とし、市民一人ひとりが歯と口腔の健康づくりに関心を持ち、実践的に取り組むことで、口腔機能を維持すること、そして、いつまでも自分の歯でおいしく食えることができ、いきいきとした生活が送れることを目指します。また、歯科に起因する疾病や、それに伴う心身の機能低下予防にも努めます。

目標は、「①歯や口腔と関係する病気等の予防を推進する」、「②口腔機能の維持・向上を図る」、「③歯科受診におけ

## ライフステージの目標

### 基本理念

健康で心豊かに生きるうえで、歯の健康は欠かせないものです。市民一人ひとりが歯と口腔の健康づくりに関心を持ち、実践することにより、生涯誰もが生き生きと暮らせるまちづくりを目指します。



### 基本目標

歯や口腔と関係する  
病気等の予防を推進する

口腔機能の  
維持・向上を図る

歯科受診における  
体制や環境を整える

ライフステージ	目標項目	市の現状値 (H27年度)	市の目標値 (H33年度)
乳幼児期	むし歯のない児の割合（3歳児）	70% (H26年度)	80%
学童期・思春期	12歳（中1）の永久歯の平均むし歯保有数	2.09本 (H26年度)	1.5本
青壮年期	30歳代で歯周病を有する人の割合	21.1%	10.0%
	40歳代で歯科健診を受診した人の割合	36.0%	50.0%
	60歳代で24本以上自分の歯を有する人の割合	40.1%	50.0%
高齢期	70歳代で20本以上自分の歯を有する人の割合	34.9%	40.0%
障がい児者	利用者に歯科健診を実施する施設の割合	35.3%	40.0%
要介護者	口腔ケアを実施する上で困ったことのある施設の割合	41.2%	20.0%
働く人・事業所等	歯と口腔に関する取り組みを実施する事業所の割合	5.6%	20.0%



や学校、地域・職域などの関係団体が一体となって取り組むための環境整備が大切です。

市では、計画を効率的かつ継続的に推進していくため、保健医療福祉の有識者、関係機関・団体及び市民代表などにより構成する「那須烏山市健康づくり推進協議会」を設置し、関係機関及び行政と連携を図りながら取り組みを推進していきます。

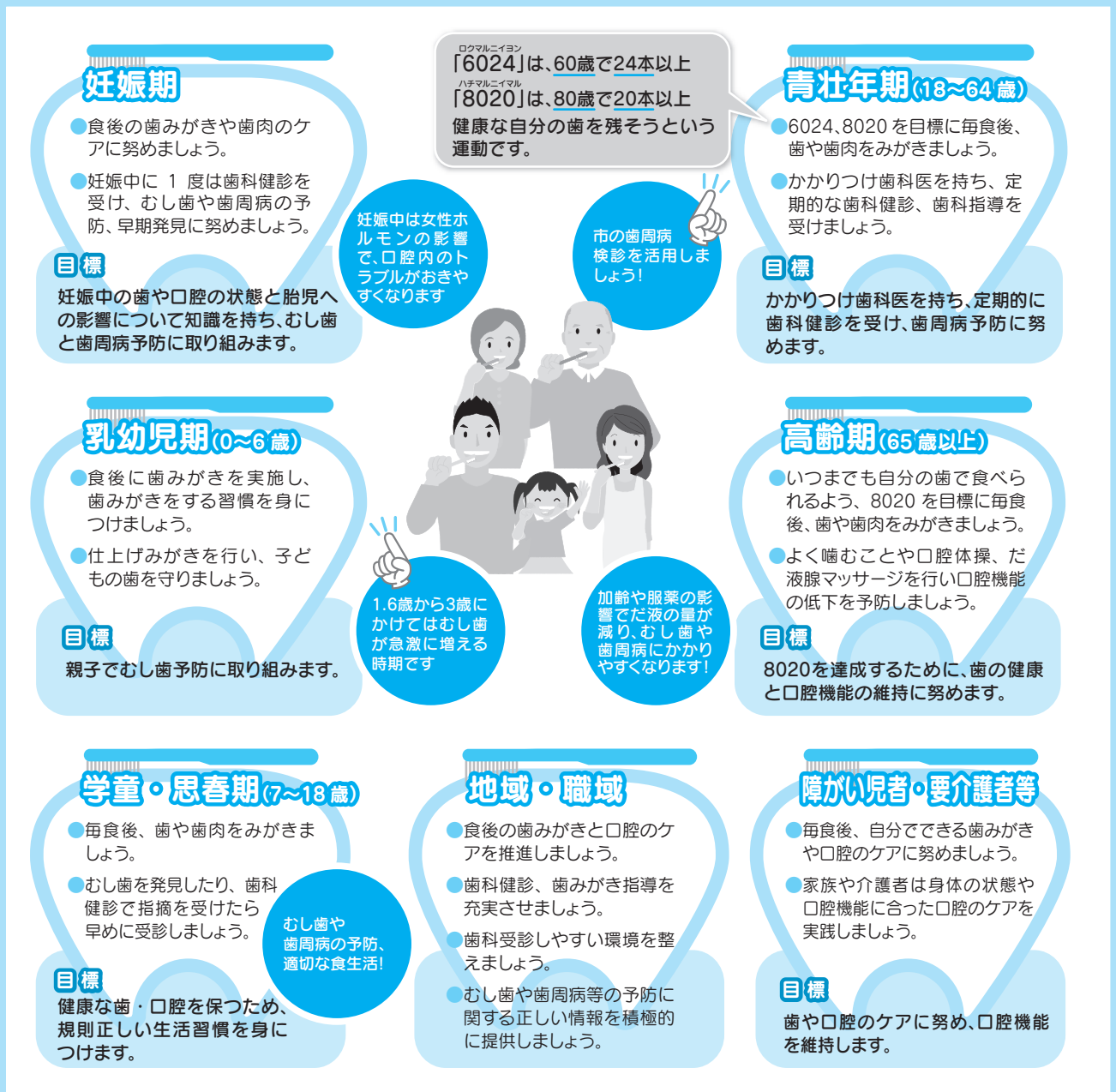


歯の正しい磨き方を演習(南那須公民館合同講座)。

る体制や環境を整える」の3つを掲げ、ライフステージごとの目標を立て、計画を推進します(図3)。

この目標を達成するためには、市民一人ひとりが歯と口腔の健康づくりに取り組むことはもちろんですが、家庭

図3：基本理念と各う



# お口の健康を考える人たちの

## 声

### インタビュー



「お口の健康に気を付ける」といっても考え方は人それぞれ。ここでは、お口の健康に取り組む那須烏山市民のみなさんにお話を伺いました。

## “楽しく”をモットーに 親子でむし歯予防!

野上 星有希子さん  
優紗ちゃん(3歳4ヶ月)  
瑛花ちゃん(1歳8ヶ月)



子どもたちの口腔のケアで気をつけていることは、やはりむし歯にならないようにしていることです。歯科衛生士さんから「小学6年生までは仕上げ磨きをしてあげて」と言われた時には驚きました。そんなに大きくなるまで磨き残しがあるなんて思っていなかったもので、それだけ重要なことなのだとその時に思いました。

とにかく、1分でも長く自分で歯を磨くようにすることと、仕上げ磨きをしてあげることが心をかけています。歯磨きを嫌がる子どもたちを見て興味を持たせるよう、歯ブラシを好きなキャラクターの絵が描いてあるものにしたたり、歯磨き粉の味を変えてみたりと工夫をしました。特に、効果があったのは、好

きな歌を歌いながら歯磨きをすることです。例えば、童謡「森のくまさん」だったり、「ある日、森の中」と伸ばすときに歯ブラシを動かし磨いたりしてします。遊び感覚でできるので飽きずに戻り、寝る前にはしてあげるようにしています。

最近では、チョコレートや飴など美味しいものを口にする機会が多くなってきて、むし歯になりやすくなるんじゃないかと少し心配。幼いうちにできるむし歯は親の責任だと聞きます。その責任を果たすためにこれからも楽しくをモットーにケアをしていきたいと思っています。

## 70歳で28本! いつまでも自分の歯で 美味しい食事を。

八ヶ代 小池富美子さん



私が歯に気を遣うようになったのは、つい半年前くらい前のことです。硬いものを食べたときに歯が欠けてしまい歯医者に通ったのをきっかけに、昨年の冬に市の歯周病検診に行ってみました。それまで、あまり注意はしていませんでしたが、自分の歯が28本すべて残っていることを知り、守っていかないといけないなと思ったのです。

むし歯になると熱が出たり、腫れてしまったりする人もいるようですが、もともと私は、むし歯になっても痛くならないので、気付いたときにはむし歯が大きくなっていて、歯医者さんに「もっと早く来てくれれば」と言われることがよくありました。その経験をもとに、検診を受けてからは、むし歯にならないように、入念に歯を磨いたり、歯ブラシの状態を見ながら広がってきたら早めに新しい歯ブラシに替えたり、自分の歯を自分の目でチェックしたりしています。

正直、何が正解かは分かりませんが、歯の健康に興味を持つことが大切なのかなど。目標は、「80歳まで自分の歯を現状維持すること」です。まだ10年近くあるので自信はありませんが、心がけていこうと思います。

また、機会があれば、定期的な検診の受診や口腔のケア講座など積極的に参加してみようと思っています。私のように70歳になってからでも、遅くはないと思います。いつまでも自分の歯で美味しいものを食べたいですからね。



お口の健康は一日にしてならず！日々の取り組みが健康への鍵

ご存じですか？お口の健康は、お母さんのお腹の中にいる胎児期から始まっていることを…。まだ歯が生えてないし、そもそも生まれていないから関係ないと思いがちですが、妊娠7週目から胎児の身体では、歯のもととなる部分が作られ、10週目までにはすべての乳歯のもとが作られます。さらに、14週目頃からは、なんと永久歯のもとが作られ始めるのです。

このことから、お母さんの健康や栄養状態が赤ちゃんの歯に大きく影響することがわかります。赤ちゃんが生まれて乳歯が生えていない段階でも、歯茎の中で永久歯は成長しています。そのため、乳歯がむし歯になると、永久歯の発育も悪くなり、永久歯がむし歯にかかりやすくなったり、歯並びにも影響したりします。

乳歯のときからむし歯にさせない生活習慣を心がけ、小学校高学年までは、大人が仕上げ磨きをするなど口腔のケアに関わることが大切です。また、健診などでむし歯と言われたら早めに病院を受診し、痛みが出る前に治療しましょう。

みなさん、今日から取り組みましょう。一人ひとりの取り組みがお口の健康、そして、からだの健康につながります。治療でお金をかけるより、予防にお金をかけるほうがお口にもからだにも良いことです。

まずは、「毎食後、歯を磨くこと」、「年に1度は歯科健診を受けること」からはじめてみませんか？

お口の健康を考えよう！



子どもの歯は大人が見て！大人は定期的な検診を。

石川歯科医院院長 石川秀忠さん

■プロフィール

昭和57年鶴見大学歯学部卒業後、62年に石川歯科医院を開業。現在は、烏山小学校歯科医や栃木県歯科医師会理事、栃木県歯科医師会警察協力会理事などを務めています。また、東日本大震災発生時には、5日間にわたりご遺体の検案なども行った。

近年、患者を診ていて思うことは、歯に関心を持つ人が増えた影響もあり、20歳代前半くらいまでの人の口内環境が良くなっているということ。検査のための定期的な受診や、歯周病を治すための受診をする人が、ここ10年

くらいでずいぶん増えました。しかし、増えたとはいえ、むし歯がひどくなって「食べ物が食べられなくなった」「痛くて仕方ない」と感じるようになってから受診する人のほうが断然多いのが現状です。むし歯は初期状

態なら1・2回通えば済むものになあ…と内心思っています。むし歯にならないようにするには、なんとといっても「歯磨き」です。毎食後と寝る前にするのが理想ですが、最低でも、朝・昼・晩の食後3回は必ずしてほしいです。特に、永久歯に生えかわる小学6年生までは仕上げ磨きをするなど、子どもの口の中は大人が見てあげてください。また、那須烏山市は、高校を卒業してから40歳までは、決められた歯科健診がないため、自ら検診を受けなければいけません。むし歯や歯周病などの早期発見のためにも、1年に1回、2年に1回でも良いので、健診を受けてほしいです。最近、問題となっているのが、要介護者、

障がい児・者など誰かの手助けがないとできない人や災害時における口腔のケアです。災害時にはなんと亡くなった人の約20%が、誤って喉頭と気管に食べ物などが入ってしまい肺炎を起こす誤嚥性肺炎が原因だと言われています。これらを防ぐことが医師としての課題であり、周りの人の協力が必要です。歯の健康は、糖尿病や心臓疾患、認知症など全身の様々な病気と繋がっています。その歯を守るのには、みなさん一人ひとり。歯に関心を持つ人が増えていくのは事実ですが、もっと大勢の人に興味を持ってもらい、市民全員が80歳までに20本の健康な歯を保てるようになればいいと思います。

# 人口減少を食い止めるために…

# 那須烏山市まち・ひと・しごと創生総合戦略を策定

市では、「まち・ひと・しごと創生法」に基づき、国が策定する「まち・ひと・しごと創生長期ビジョン」及び「まち・ひと・しごと創生総合戦略」、栃木県の「とちぎ創生15戦略」を勘案しながら、人口減少の深刻な状況と今後の対応のあり方について市民と意識の共有を図り、長期的かつ総合的視点から有効な政策を迅速に実施するため、「那須烏山市人口ビジョン」(以下、「人口ビジョン」という)、「那須烏山市まち・ひと・しごと創生総合戦略」(以下、「総合戦略」という)を策定しました。

「広報なすからすやま」では、総合戦略の概要を紹介します。なお、詳しい内容は、市ホームページをご覧になるか総合政策課 ☎ 0287-831112 までお問い合わせください。

## 人口減少に歯止めを！

### 目指すべき将来の方向性

本市の人口減少への対応は、人口減少の進み方からも「待ったなし」の状態です。人口減少は地域経済、市民生活に与える影響が大きいことから、人口減少の抑制に向けた取り組みの推進が求められています。

- こうした厳しい現状を市民と共有し、将来人口の目指すべき次の4つの基本的視点を踏まえ、人口・経済・地域の課題に対し、一体的に取り組むこととしています。
- ①若年層の人口流出に歯止めをかける
- ②若い世代の就労・結婚・子育ての環境を整備する
- ③地域資源を活用した魅力あるまちづくり、ひとづくりを進め定住環境を整える
- ④高齢者の健康寿命の一層の推進を図る

## 人口の将来展望

### 平成72年で1万6千人を維持

将来の人口規模を設定するには、出生率の向上と人口移動の収束が必要です。そのため合計特殊出生比率と人口移動の目標を設定し、雇用・結婚・出産・子育て環境の充実など若者の希望実現に向けた取り組みを行い将来人口を維持します(図1)。

### 政策の4つの基本目標

「人口ビジョン」を踏まえ「総合戦略」では、次の4つの基本目標を設定し、人口減少の克服及び地方創生に取り組みます(図2)。

### 今後の施策の展開に向けて

4つの基本目標の達成に向けて、事業実現の可能性や進捗の把握にも配慮しながら、本市が抱える問題・課題の解決の糸口となる具体的施策を立案・展開します(図3)。

図1：目指すべき将来人口

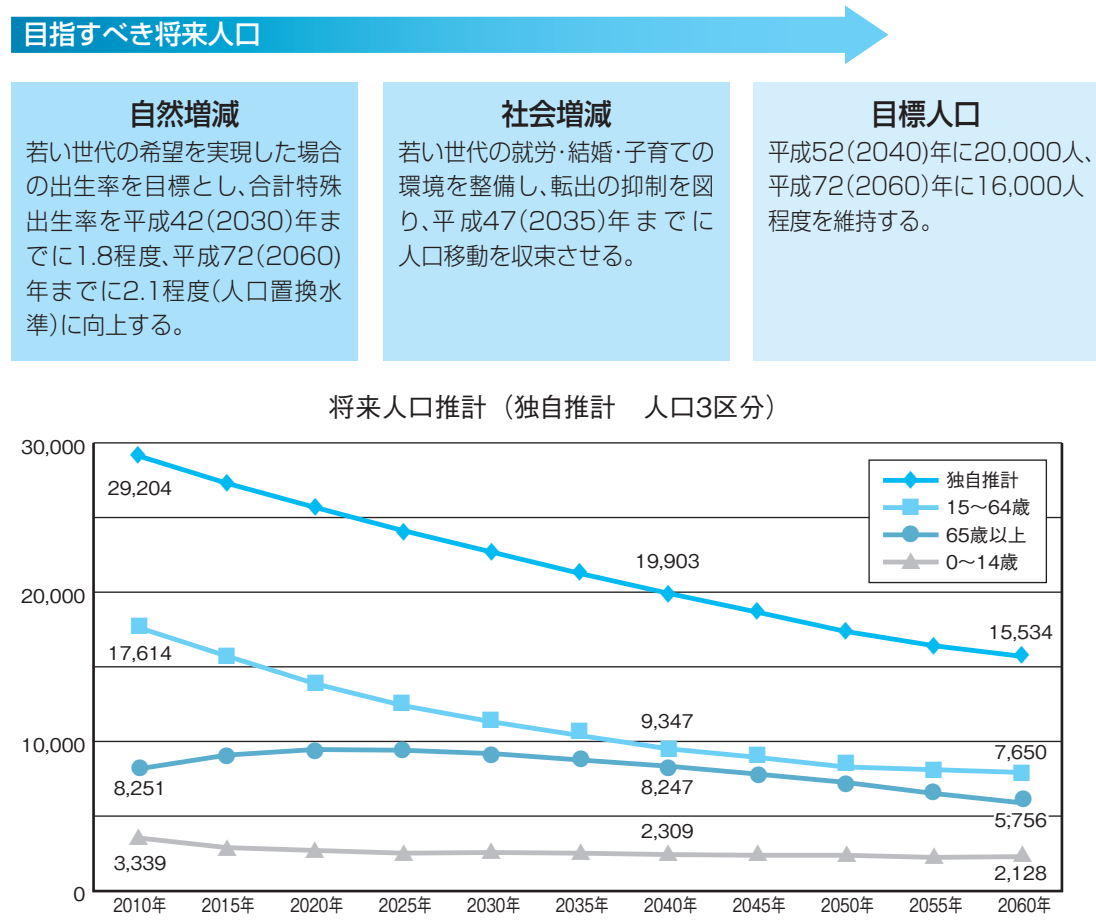


図2：政策の基本目標

**基本目標1** 本市における安定した雇用を創出し、安心して働けるようにする

若年層の人口流出に歯止めをかけるためには、やり甲斐のある仕事に就くことができ将来的に安心して働ける環境を確保することが重要な鍵になることから、本市が有する豊富な地域資源を見つめ直し、産業の元気回復にもつながら魅力ある就業機会の創出に努めます。

【成果指標】

指標名	直近の数値	目標値
有効求人倍率	0.73 (平成26年度)	0.8
創業比率の順位	1,445位 (平成24年度)	1,000位以内を目指す

**基本目標2** 本市への新しいひとの流れをつくる

本市からの人口転出を抑えつつ、より多くの人に訪れてもらう新たな定住の場として選んでもらうために、山あげ行事の伝統や田舎暮らしを満喫できる自然など、他では味わうことのできない特色・魅力を広め、「住みたいまち」としての環境を整えます。

【成果指標】

指標名	直近の数値	目標値
人口純移動数	▲222人 (平成25年度)	▲120人
観光入込数	471,027人 (平成26年)	年間70万人以上

**基本目標3** 若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえる

未婚化・晩婚化・晩産化などの進行による年少人口の減少に歯止めをかけるために、若い世代が結婚や子どもに対して抱く希望がかなえられるよう地域全体で応援する意識を持ち、結婚・妊娠・出産・子育てを支援していく環境づくりを進めます。

【成果指標】

指標名	直近の数値	目標値
合計特殊出生率	1.36 (平成24年)	1.45
出生数	156人 (平成25年度)	年間170人

**基本目標4** 時代にあった地域をつくり、安心な暮らしを守る

人口減少や高齢化の進展が心配されるなか、多くの高齢者をはじめ誰もが暮らし慣れた場所で住み続けることができるよう街なかや中山間地域の特性に応じながら、生活を支える医療・福祉・交通など安心して暮らすことのできるサービス機能の強化を図ります。

【成果指標】

指標名	直近の数値	目標値
本市に住み続けたいと思う市民の割合	36.0% (平成27年度)	40.0%
人口純移動数	▲222人 (平成25年度)	▲120人

図3：施策の展開

	【具体的施策】	【具体的施策の実践】
<b>基本目標1</b>	1. 新たな産業の創出	▶創業支援体制の整備 ▶企業の誘致及び立地の促進 ▶地域おこし協力隊の導入 ▶未利用財産の利活用
	2. 地域産業の支援	▶地域産業の経営基盤の強化 ▶特産品のブランド化推進 ▶ふるさと応援寄附金の活用
	3. 就労の支援	▶(仮称)実践型雇用創造協議会の設置 ▶新規就農等の総合支援 ▶ワーク・ライフ・バランスの整備促進
<b>基本目標2</b>	1. 市の魅力発信	▶ホームページリニューアル ▶営業戦略推進部隊による情報発信 ▶なすから未来大使(仮称)による情報発信
	2. 定住支援の促進	▶定住支援対策の充実
	3. 観光集客力の向上	▶自然と文化・歴史を活かした観光振興対策 ▶都市住民との交流促進
<b>基本目標3</b>	1. 結婚支援の充実	▶結婚への意識醸成と出会いの場の創出
	2. 妊娠期から子育て期までの総合的支援	▶妊娠、出産、子育ての切れ目ない支援体制の充実
	3. 妊娠・出産支援	▶安心して妊娠・出産ができる環境の充実
	4. 地域における子育ての支援	▶保育の質・量の充実 ▶子育て支援サービスの充実 ▶多子世帯への支援
	5. 子育て環境の充実	▶子どもを育てやすい生活環境の整備
<b>基本目標4</b>	1. コンパクトシティを基本としたまちづくり	▶JR 烏山駅前の活性化及び JR 烏山線の利用向上 ▶中心市街地等の活性化 ▶公共交通のネットワーク形成
	2. グローバル人材育成	▶英語ビレッジ構想の推進
	3. 健康寿命の延伸	▶ロングライフプロジェクト事業の実施 ▶多機能型福祉施設「高齢者ふれあいの里」の拡充
	4. 自然環境の保全と快適で安全なまちづくり	▶自然環境の保全と快適で安全なまちづくり
	5. 教育環境の充実	▶個性を活かす教育環境の充実 ▶県立烏山高等学校との連携
	6. 活力ある地域の形成	▶市民協働によるまちづくり(まちづくりチャレンジプロジェクト) ▶地域医療体制の充実 ▶広域圏及び金融機関等の連携