



R8.1.27.
令和7年度 兵庫県保健者協議会

楽しく健口に！ 兵庫県の新たな挑戦

Good oral health helps you feel good about yourself at any age.



兵庫県保健医療部健康増進課 歯科口腔保健班 時岡早苗



こんなデータも! /

日本人の 80 歳の残存歯数

平均 10 本に対して…



定期検診を
受けた人

16 本



定期検診を
受けなかった人

7 本

※長崎大学 新庄教授調べ

生涯自分の歯で食べたいけれど…

「歯が全くない人」と「歯を失っていない人」を比較した場合の**死亡リスク**の差

脳卒中
1.67倍

心血管疾患
1.85倍

全ての原因
1.81倍

その他、歯周病が
全身に及ぼす影響

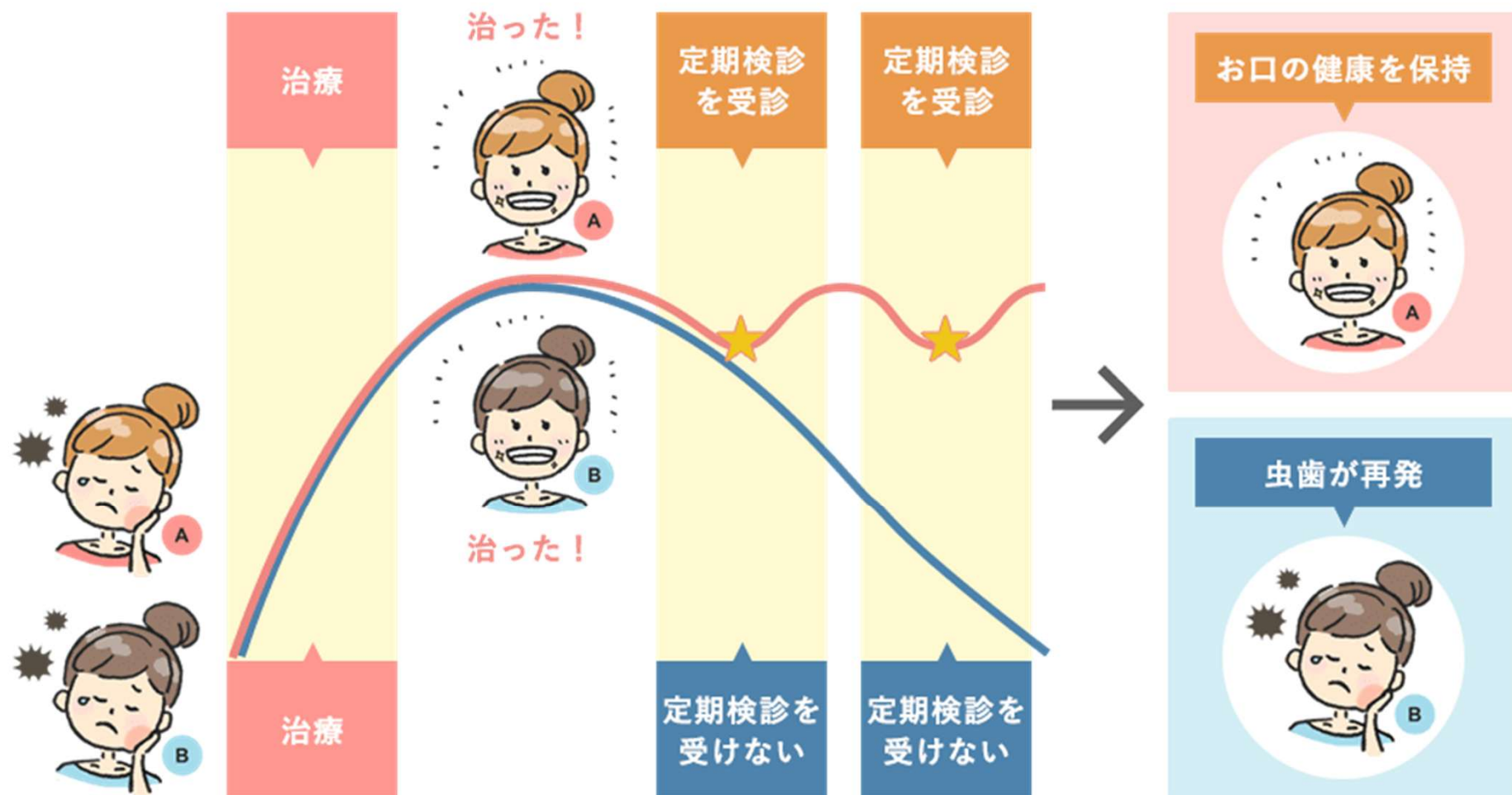
誤嚥性肺炎・糖尿病
骨粗鬆症・早産
低体重児出産 など

※出所：スウェーデン・ウプサラ大学 2015年12月（対象 39カ国 15,456人）



歯が全くない人は 死亡リスクも高い

定期検診を受けたAさんと受けなかったBさん

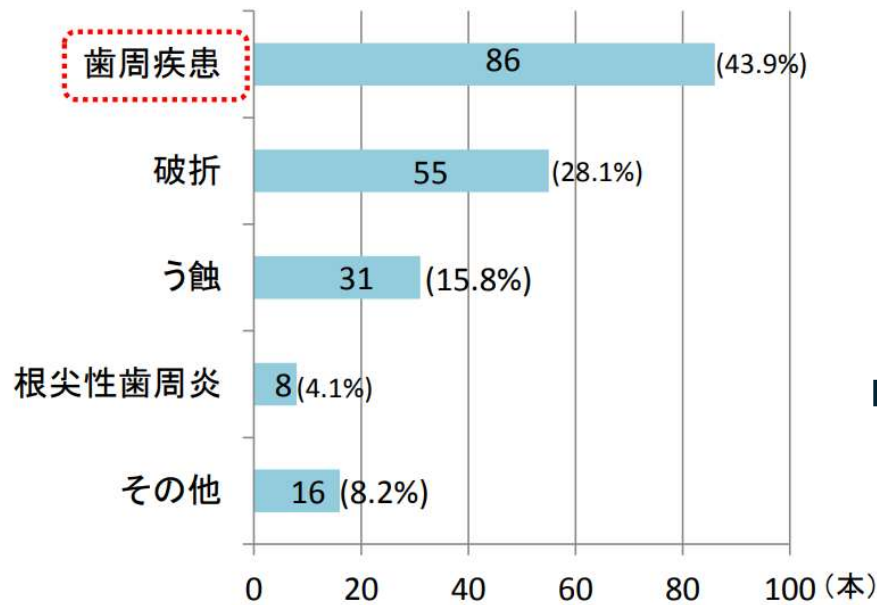


歯の喪失リスク要因について

中医協 総 - 3
27.7.22

- メンテナンスに移行した患者において、抜歯に至った要因は歯周病によるものが最も多く、抜歯本数のうちの43.9%を占めていた。
- 抜歯に至る要因として、「不定期来院」は高いオッズ比を示している。

要因別の抜歯本数



メンテナンス移行後の抜歯と関連する要因

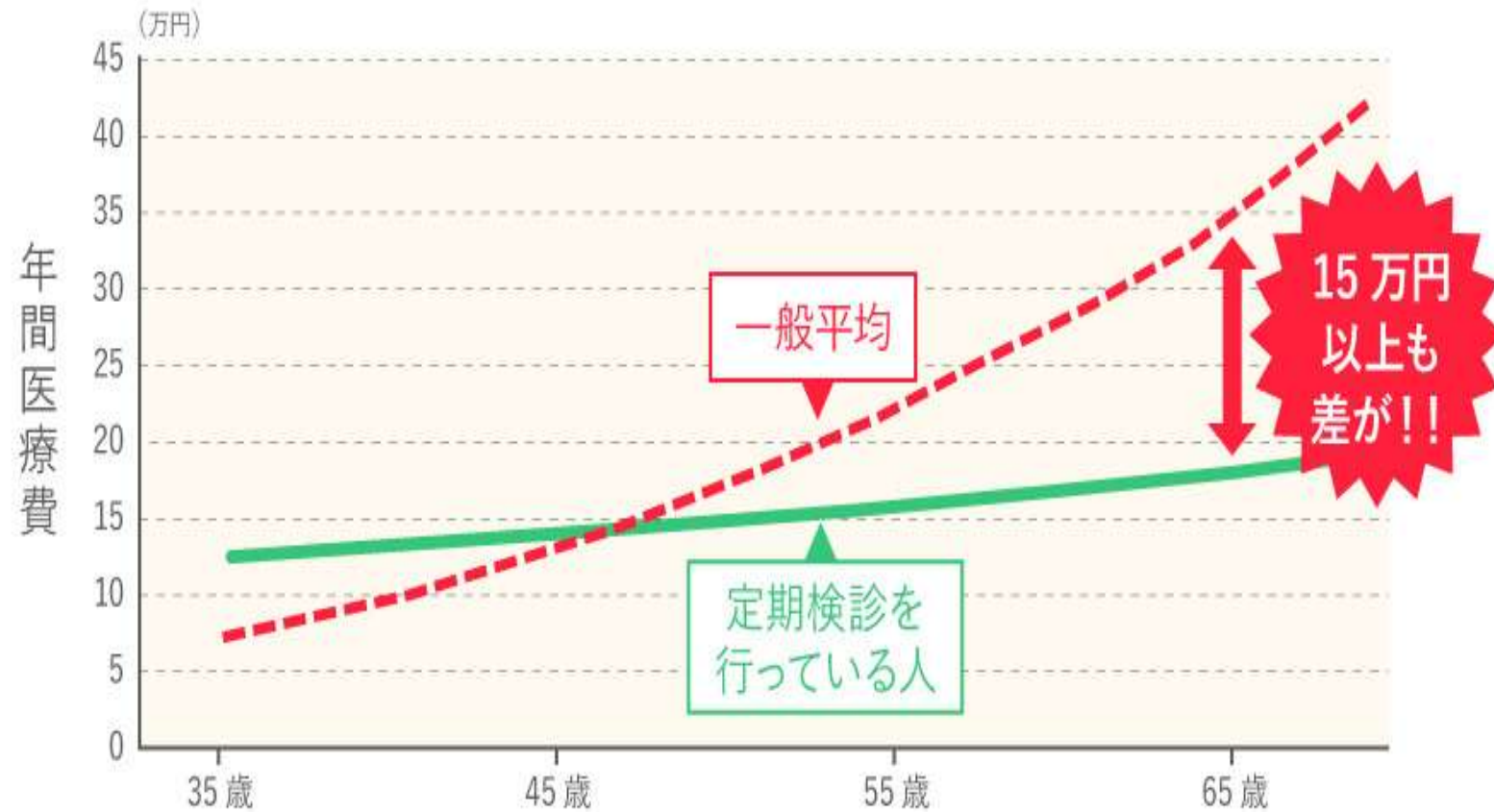
	オッズ比
性別	1.18
年齢	1.04 *
喫煙	1.22
不定期来院	2.42 *
分岐部病変	1.51
全身疾患の既往	1.44



痛い時だけ通う人は常連よりも抜歯になる可能性が高い！

対象: 歯周治療終了後メンテナンスに移行した患者496名(男性176名、女性320名)
調査内容: メンテナンス移行後の抜歯の有無や時期、原因等

長い目で見れば医療費の節約に



※総医療費年間医療費(万円) ※35歳以上の組合員52,596人の医療費と受診歴のデータを分析。歯科医院で年2回以上、定期ケアを行っている602人を抽出し、総医療費を調べたグラフ

歯みがき い・ろ・は

歯の
健診や治療

早くやっとならば
良かった…!!



78%
※1



※1 日本歯科医師会「歯科医療に関する生活者意識調査」2020年

歯の健診や治療を「早くやっとならば良かった…!!」と後悔している人は、

30代で78%も！！

その理由は・・・

- ・口臭が気になる
- ・食べ物が歯に挟まりやすい
- ・20代の頃より歯ぐきの色が悪くなったように見える…



歯周病とは？

「細菌感染によって、歯を支える骨が溶けて歯が抜けてしまう病気」

正常

歯周病

2~3mm

4mm以上

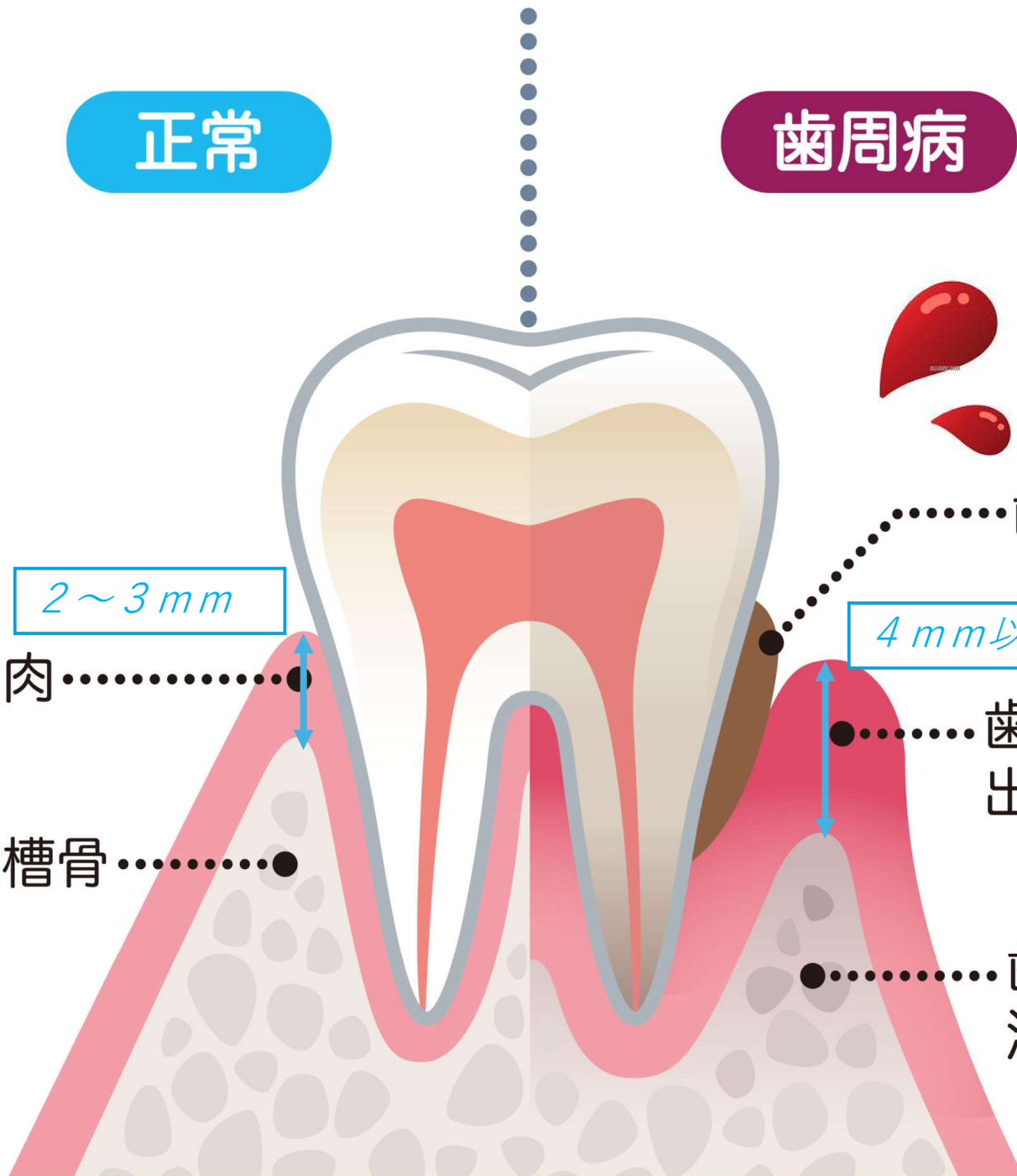
健康な歯肉

歯垢・歯石

歯肉の腫れや
出血

健康な歯槽骨

歯槽骨が
溶けだす



むし歯や歯周病は予防できる病気です



健全な歯肉



歯肉が淡いピンク色。歯と歯の間の歯肉がシャープにしまっている。

歯周病の歯肉



歯と歯の間の歯肉が丸みを帯びて赤く腫れている。歯みがきすると出血しやすい。

ダイアベティス

歯周病と糖尿病は「悪循環」の関係



予備軍を含めると
中高年の**4~5人**
に**1人**が糖尿病



糖尿病が歯周病を
まねき、
歯周病が糖尿病の
コントロールを
困難にする…



35歳を過ぎると
8割以上が歯周病
を抱えている!

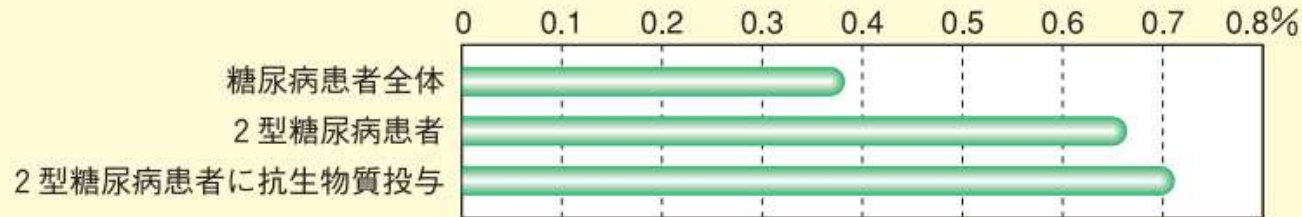


歯周病と糖尿病を併存している人では、両疾患がない人と比べ、
年間医療費が約6万円も高くなる Journal of Periodontology .2025.1.18.

ダイアベティス

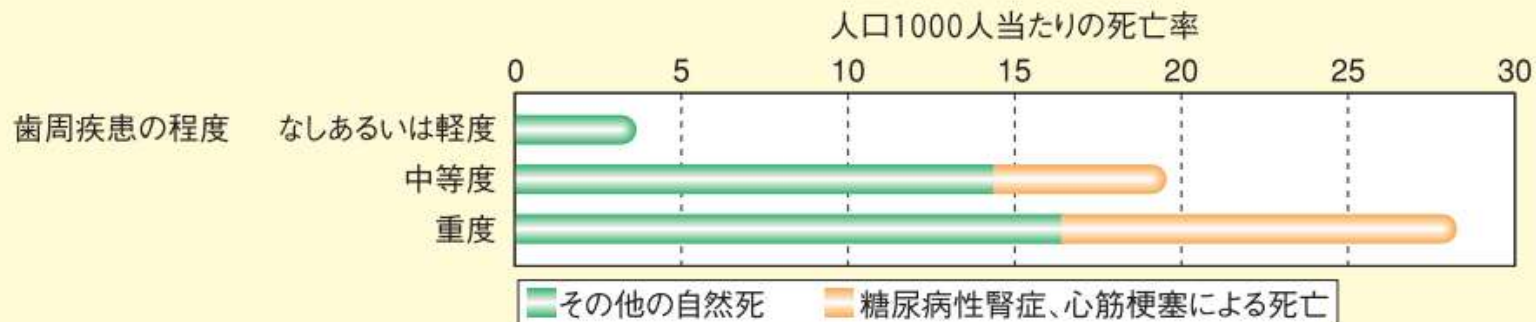
糖尿病と歯周病はコインの表裏

■ 歯周病治療によるHbA1cの減少率 (J.Dent.Res.Vol.84 2005 p1154 Janket他)



定期的な歯石除去等歯周病治療を継続的に受けることはHbA1cをコントロールする有効な方法です。抗生物質投与では経口血糖降下薬投与と同等の効果があります。

■ 糖尿病患者の死亡率 (Diabetes Care Vol.28 2005 p29 Saremi他)



糖尿病患者で歯周病が進行すると死亡率が大幅に増大し、糖尿病性腎症、心筋梗塞が原因で死亡するケースでは歯周病との関わりが死亡率の約4割になります。

悪循環から好循環へと歯から一発逆転！



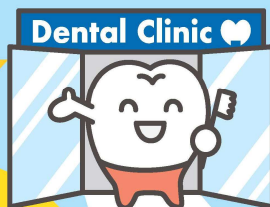
糖尿病も歯周病も気づかないうちに静かに進行しますので
命を守るための定期健診が大切です。

血糖高めと言われたら...

歯科医院へ行こう

体の抵抗力が
弱まる

血管が
もろくなる



歯周病

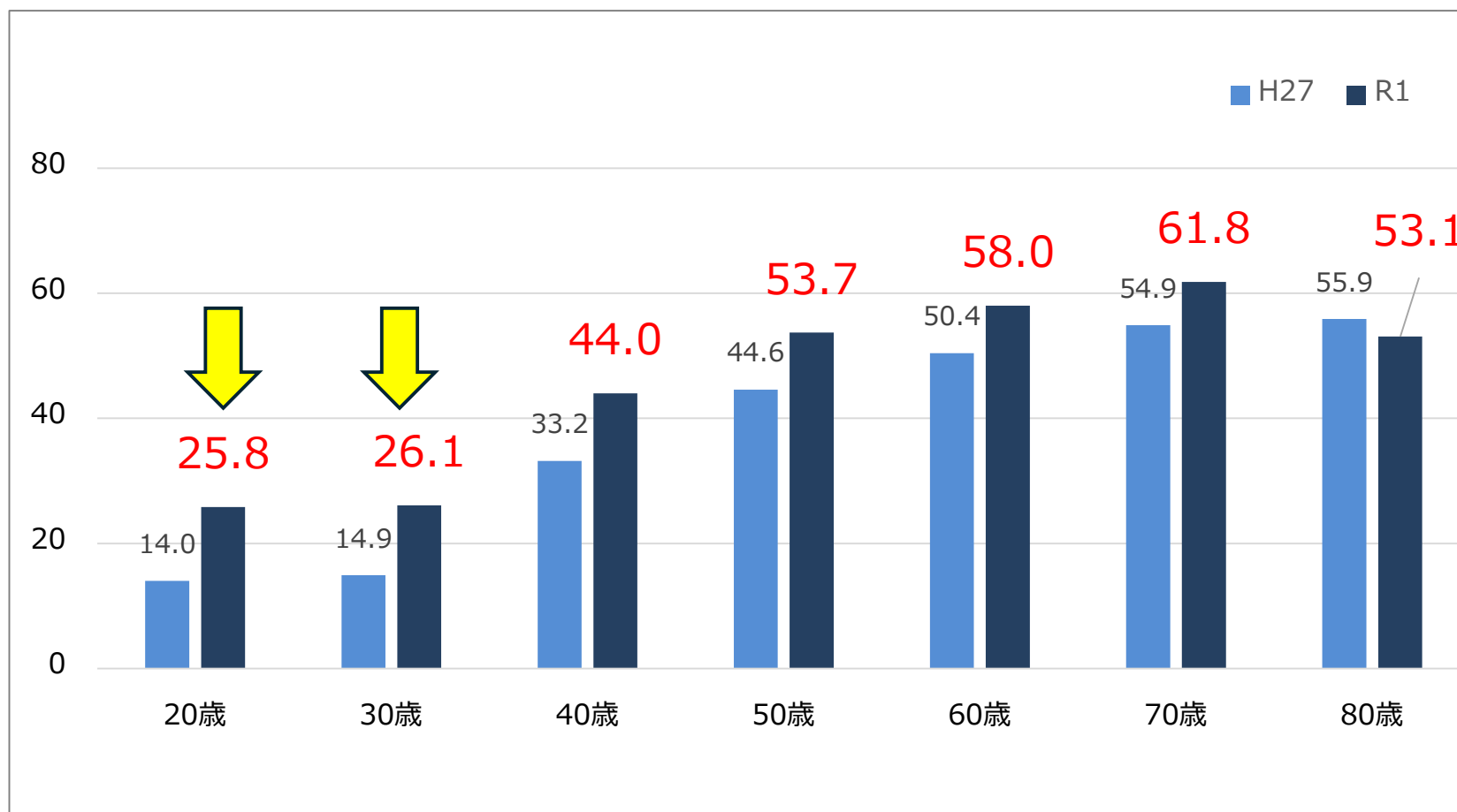
ダイアベティス

糖尿病

糖尿病と歯周病はセットで予防！

炎症している歯肉から
血液中に放出される物質で
インスリンの働きが悪くなる

歯周病を持つ兵庫県民の割合（年齢階級別）



歯周病検診より兵庫県健康増進課が集計

Q. 健診後、受診行動に直結しやすい世代は？

歯科健診を受けた後、最も歯科
受診行動につながりやすいのが
20～35歳の若年層

若年者の2～3割が歯周病
無料歯科健診の需要も大きく
予防効果（生活習慣病も含め）
は期待大！

ひとたび興味が湧けば
行動が早い！



県の挑戦その1.

企業従業員と家族のチャレンジ歯科健診

～生活習慣病の予防戦略としての健口づくり支援事業～

健康づくりチャレンジ企業

- 健康づくりチャレンジ企業に加えて
従業員が100人以下のすべての中小企業の
従業員とその扶養家族に歯科健診(自費)に
かかる費用のうち2千円を補助
- 初めて職場で行う集団歯科健診の補助
(最大10万円を支援)
病は気から 健康は歯と口から ♪
年に一度の歯科健診で社員も会社もゲンキ!

チャレンジ歯科健診

兵庫県では働き盛り世代の
歯科健診費用の一部を補助します!
(1人あたり2,000円、1事業所あたり10万円まで)



下記のどちらでも対象です。

- ①かかりつけ歯科医院等での歯科健診
- ②職場での歯科健診(1事業所1回限り)

企業のメリット

従業員のメリット

社員が健康になる

歯周病やむし歯を
早期発見できる

仕事の能率アップ

予防法がわかる

手厚い福利厚生で
企業イメージアップ

医療費の削減



兵庫県保健医療部健康増進課

事業の詳細はこちらから



県の挑戦その2.

インパクトある健口啓発



夢のコラボが
実現

ジャルジャルが兵庫県の
「健口」推進部長に

「ネタと歯を磨きたい」
若者に人気のコンビが抱負

2025年01月23日

神戸新聞他

全世代でもっとも歯科受診率の低い若者層をターゲットにメッセージを発信
「毎年歯科健診を受けて、キレイで元気な歯と口で思いっきり笑おう！」



講演の様子



7協力企業ブースによるゲームや最新歯みがきグッズ等実体験



ジャルジャルパネルと記念写真♡



イベントのクイズに挑戦！



クイズ
第1問

バイオフィルム0.1g中に
口腔細菌はどれくらい含まれる？



①100万

②1000万

③1億

④100億

解答は兵庫県HPの噛ミング(coming)EXPO'25～前笑戦～をチェック！

SNSとポータルサイトをオープン！

#わたしの健口に投稿して
クオカード2000円分をもらおう！（抽選で50名に）

ORAL
HEALTH
HYOGO

令和8年2月
Coming soon!





ひょうご健口推進部
ポータルサイト・Instagram

兵庫で「健口」をもっと楽しむ情報が盛りだくさん！

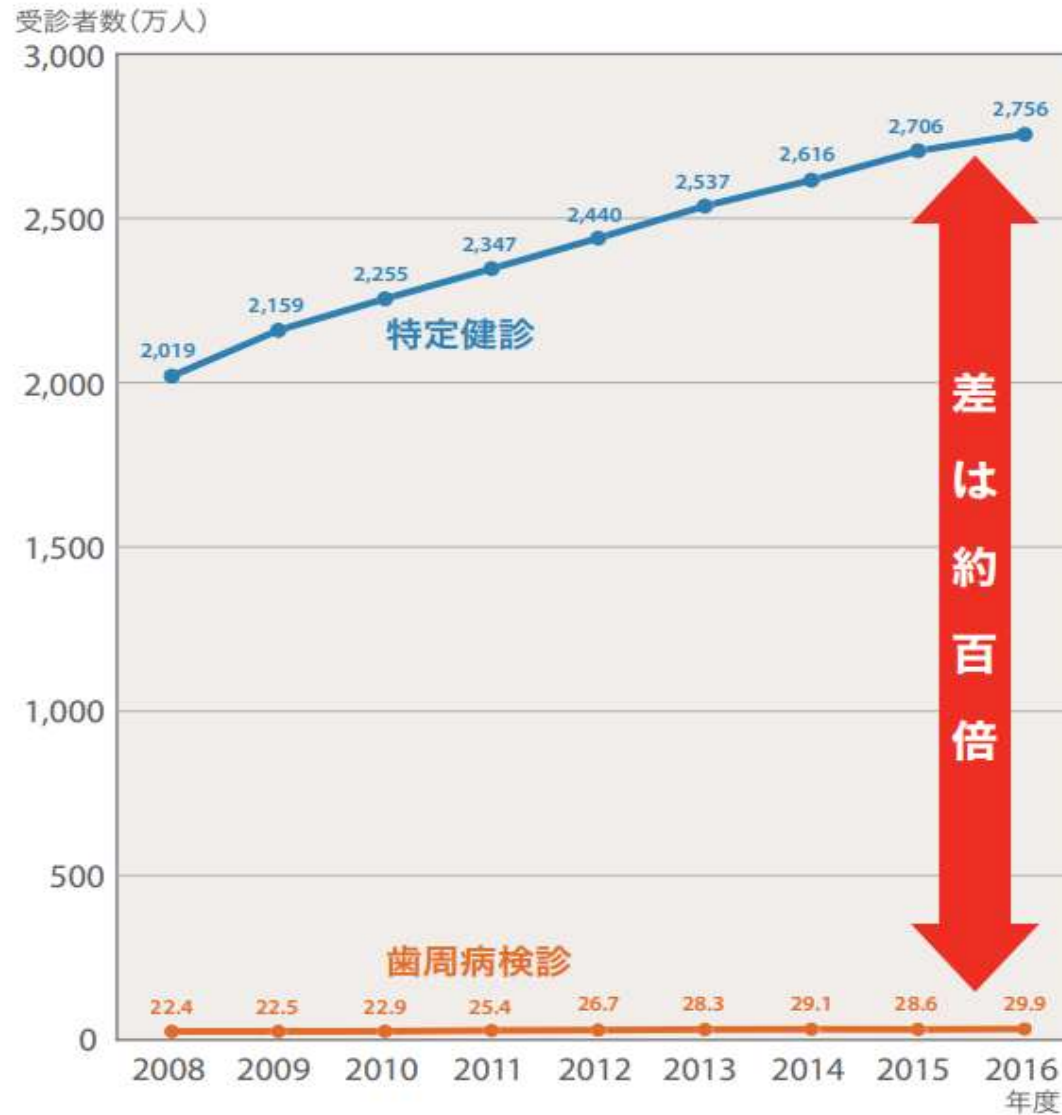
Check Us Follow Us

公式サイト 公式Instagram
<https://kenkou-suishinbu.com/> @hyogo_kenkou_suishinbu

 兵庫県
Hyogo Prefecture

受診者数の比較(2008年～)特定健診 vs. 歯周病検診



出典・厚生労働省2016年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況・
厚生労働省平成28年度地域保健・健康増進事業報告の概況

歯科に係わる項目として新たに加わった 質問項目13 および関連性がある質問項目

8	現在、たばこを習慣的に吸っている。 ※(「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)	①はい ②いいえ
---	--	----------

13	<u>食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。</u>	<u>①何でもかんで食べることができる</u> <u>②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある</u> <u>③ほとんどかめない</u>
----	-----------------------------------	--

②と③該当者には、ぜひ歯科健診受診を！

14	人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②ふつう ③遅い
----	-----------------	-----------------

15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
----	-----------------------------	----------

16	<u>朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。</u>	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
----	------------------------------------	-----------------------

17	朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
----	-------------------	----------

県の挑戦その3.

多職種連携による

オーラルフレイル予防対策推進事業

フレイルイベント等への講師派遣

おくちも
ちよい足し

➤ フレイル関係団体の会員研修への歯科衛生士派遣

ex. 県栄養士会のフレイル担当者研修会

➤ 地域のフレイル予防イベントへの歯科医師派遣

ex. 洲本市の健康イベントへの参加

稲美町老人クラブの研修会

PaTaKaRUSH®



》パタカラ体操をゲーム化！遊びながら健口に！

口腔機能改善に有効なパタカラ体操。ともすれば単調になりがちなパタカラ体操をスマホアプリでゲーム化。

毎日楽しく遊びながらお口の体操・トレーニングを行い、オーラルフレイルの予防・改善が図れます。



さまざまなステージで遊べる

おくち お回復いきいきライフ 今日から始めよう！オーラルフレイル予防

☞ 1年前の自分(家族)と比較してみましょう！

<input type="checkbox"/> むせる・食べこぼす 	<input type="checkbox"/> 食欲がない 少ししか食べられない 	<input type="checkbox"/> やわらかいもの ばかりを食べる
<input type="checkbox"/> 発音ははっきりしない 舌が回らない 	<input type="checkbox"/> 口の中が乾く 口のニオイが気になる 	<input type="checkbox"/> 自分の歯が少ない 噛む力が弱い

1秒間に「タ」を6回言えますか？

自分の歯が20本以上ありますか？

ひとつでも当てはまった方は、ぜひお読みください

兵庫県・県歯科医師会編

その市町の豊かさは、
住民の口元に現れます

キレイか



噛めるか

話せるか

「健口」で糖尿病やフレイルを撃退！