

# 第 1 期下野市 歯科保健基本計画

## 計画の基本理念

- 市民の歯及び口腔の健康づくりへの取組みの促進
- 良質かつ適切な歯及び口腔の保健医療サービスを受けることができる環境の整備
- 保健、医療、福祉等における施策相互の連携による取組の推進

## 計画の位置付け

健康しもつけ 21 プラン  
(第 2 次下野市健康増進計画)

第 1 期下野市  
歯科保健基本計画

## 計画の期間

平成 27 年度  
から  
平成 29 年度

平成 27 年 3 月  
下野市

## 目標に向けて『取り組むこと』

### 乳幼児期（0～5歳）・学齢期（6～18歳）

むし歯のない健康な歯を育て、  
健康な歯及び口腔を保つための正しい生活習慣を身につける

#### 市民の皆さんにお願いしたいこと

- ・妊娠期のむし歯・歯周病等の予防のための口腔ケアや栄養バランスの知識を身につけましょう。
- ・妊娠期はバランスの良い食事を心がけましょう。
- ・おやつ時間をきめ、糖分の多い食べ物・飲物などを控えましょう。
- ・ていねいに歯をみがき、大人による仕上げみがきをしましょう。
- ・自分の歯や歯ぐきを観察する習慣をつけましょう。
- ・歯科健診で指摘を受けたら、早めに受診しましょう。
- ・よく噛んで食べる習慣を身につけ、口腔機能を育てましょう。

口腔機能とは・・・  
食べる・話す・笑う・  
怒るなど口が担う機能のこと

#### 関係機関や行政が取り組むこと

- ・妊娠期の歯科健診の必要性を啓発します。
- ・食育を通して、よく噛んで食べる習慣を身につけるための取り組みを推進します。
- ・フッ素塗布の効果について正しい情報提供を行います。
- ・歯周病と体全体の健康との関係性について啓発します。
- ・定期的に歯科検診を受けるよう啓発します。

### 成人期（19～64歳）

口腔ケアを実践し、健康な歯及び口腔を維持する

#### 市民の皆さんにお願いしたいこと

- ・年に1回以上は、定期歯科健診を受けましょう。
- ・よく噛んで、ゆっくり食事をしましょう。
- ・歯間部清掃用具を使い、ていねいに歯をみがきましょう。
- ・歯、歯ぐき、舌など口の中をよく観察しましょう。

#### 関係機関や行政が取り組むこと

- ・検診や啓発などで、口腔がんの早期発見に努めます。
- ・歯周疾患検診の受診勧奨を強化します。
- ・噛ミング30運動等、適切な食べ方についての知識を普及させます。

噛ミング30運動とは・・・  
ひとくち30回以上噛むこ  
とを目標としてつくられた  
キャッチフレーズ

#### 事業所が取り組むこと

- ・従業員の歯科健診などを受ける機会の確保に努めます。
- ・受動喫煙防止に努めるとともに、禁煙・分煙対策を推進します。

## 高齢期（65歳以上）

### 口腔機能の低下を予防する

#### 市民の皆さんにお願いしたいこと

- ・年1回以上は、定期歯科健診を受けましょう
- ・歯間部清掃用具を使い、ていねいに歯をみがきましょう。
- ・歯、歯ぐき、舌など口の中をよく観察しましょう
- ・入れ歯は、食後にとりはずし洗いましょう。
- ・食事は良く噛み、口をよく動かす習慣をつくりましょう。

#### 関係機関や行政が取り組むこと

- ・定期的な歯科健診の実施やむし歯・歯周疾患の早期発見・早期治療に努めます。
- ・介護予防健診の必要性について啓発を強化します。
- ・8020運動について理解を深められるよう啓発します。

8020運動とは・・・  
80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です

## 障がい者・要介護者

### 歯科保健医療サービスを受けやすい環境を整備する

#### 市民の皆さんにお願いしたいこと

- ・定期的に歯科受診できる「かかりつけ歯科医」をつくりましょう。
- ・本人の歯みがきが難しい場合は、歯科医に相談しましょう。
- ・服用中の薬剤や口腔機能の低下などによる口の乾き・汚れに注意しましょう。
- ・食事は良く噛み、口をよく動かす習慣をつくりましょう。

#### 関係機関や行政が取り組むこと

- ・入所者が定期的に歯科健診や歯科医療を受けられるよう体制を整備します。
- ・家族や介護者に対して予防や早期治療の重要性を普及・啓発します。
- ・ケアマネージャー、施設職員へ口腔ケアの重要性について普及・啓発します。
- ・障がい者や要介護者が安心して歯科受診できるよう情報提供します。

口腔ケアとは・・・  
歯・舌・入れ歯（義歯）  
など口を手入れすること

## 計画の推進

- 広報紙やホームページ等に計画の内容を掲載し周知・啓発します。
- 歯及び口腔の健康づくりの各種事業や健康診査等の機会を通じて、今後の取り組み等を周知します。
- 市民一人ひとりの歯及び口腔の健康づくりを増進させるための支援の充実、地域や行政の連携を強化した推進体制を充実します。
- 歯及び口腔の健康づくりに関係する庁内各課との連携を深め全庁的に推進します。

## 計画の評価

本計画は、平成29年度に評価を行い、目標の達成度を検証・評価し、次期歯科保健基本計画に反映します。

### 歯周病セルフチェックポイント！

- 歯を磨くときに血がにじむことがある
- 食べ物が歯に挟まりやすくなった
- 口の中がネバネバする
- 歯肉が赤くはれている
- 口臭が気になる
- 歯肉が白っぽくプヨプヨした感じになっている

痛みが出たり、「歯周病かな？」と自覚できるくらいになってからでは遅いです。

**定期的に歯科健診を受けましょう！**

### 下野市健康福祉部健康増進課

〒329-0502 栃木県下野市下古山1220

TEL 0285-52-1116 FAX 0285-52-3712

# しあわせのえんむすび音頭

# エコライフまつりで おどろうよ

天の川

★エコライフまつり・キャンプファイヤーで、  
新作「しあわせのえんむすび音頭」をおどりましょう！

★おともだちをさそって参加してね！

エコライフまつり 7月25日(土)

場所： 祇園原公園 おまつり音頭は夕方

(まつり当日の参加は申込み不要)

みんなあつまれ  
♪ぎおんばら♪

きずなうまれる  
なつのよる♪

星もであうよ  
おどろうよ♪

おどりの練習

★練習してきれいな姿でおどりましょう。

第1回 6月27日(土) 午後2時～3時

第2回 7月11日(土) 午後2時～3時

場所： 祇園小体育館

練習の持ちもの： うわばき タオル のみもの うちわ(あれば)

練習参加の申込み受付 GTコミセン しめ切り 6月22日(月)

※6/22以降の申込み者には練習参加の保険がありません。ご了解下さい。

★問い合わせ 090-8179-4619 (水上)

『しあわせのえんむすび音頭』エコライフまつりオリジナルソング

作詞：祇園小・緑小・南河内第二中 児童生徒

作曲：落合崇史(GTコミセンクリスマスコンサート演奏音楽家)



©fumin





平成27年

8月1日 土

あべこのこどもたちの  
笑顔に会いたくて!



下野市制施行10周年記念市民提案事業

入場  
無料



1階/大ホールステージ

10

資料2-2  
(市民協働推進課)

# しもつけクイズ&観劇会

劇団飛行船

「元気いっぱい! てっかのコマキちゃん」



握手会も  
あるよ!

©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV

# しもつけ親子 フェスティバル 2015

乳児～小学3年生くらいまでの親子が対象です。  
どうぞ親子そろって、ご来場ください。

おみやげ付

時間 AM9:30～13:00

場所 下野市国分寺公民館

駐車場 下野市国分寺庁舎前駐車場

主催/下野市幼稚園連合会《発足10年》

愛泉幼稚園・石橋幼稚園・第二愛泉幼稚園・第二薬師寺幼稚園・  
野ばら幼稚園・むつみ愛泉幼稚園・薬師寺幼稚園(あいうえお願)

後援/下野市・下野市教育委員会・小山地区幼稚園連合会

※駐車場には数に限りがございます。出来る限り乗り合わせでお越し下さい。  
※駐車場でのトラブルは責任を負いかねます。

## カンピくんとじゃんけん大会!

2階/ロビー

道の駅しもつけキャラクター「カンピくん」と  
じゃんけんをして遊ぼう! 写真撮影会もあるよ!

● 9:30～ ● 11:30～ ● 12:30～  
(各回30名)



## フリースペース 和室

お子様と遊んだり、保護者の方が  
情報交換できるスペースです!

1階/IT研修室

## 子育て相談コーナー

市内幼稚園のベテラン園長先生方が  
子育ての極意を伝授!

## 作ろう!遊ぼう!コーナー

● 下野市の魅力を表しためりえ  
● ふくべ細工の絵付け  
(小学生/先着30名)

## 下野あれこれクイズラリー!

1階～2階



## 昔遊びコーナー

市内の歴史をかるたやばずるに!

- 手作り下野かるた
- 手作り下野パズル
- グーケンパーあそび
- 新聞遊び

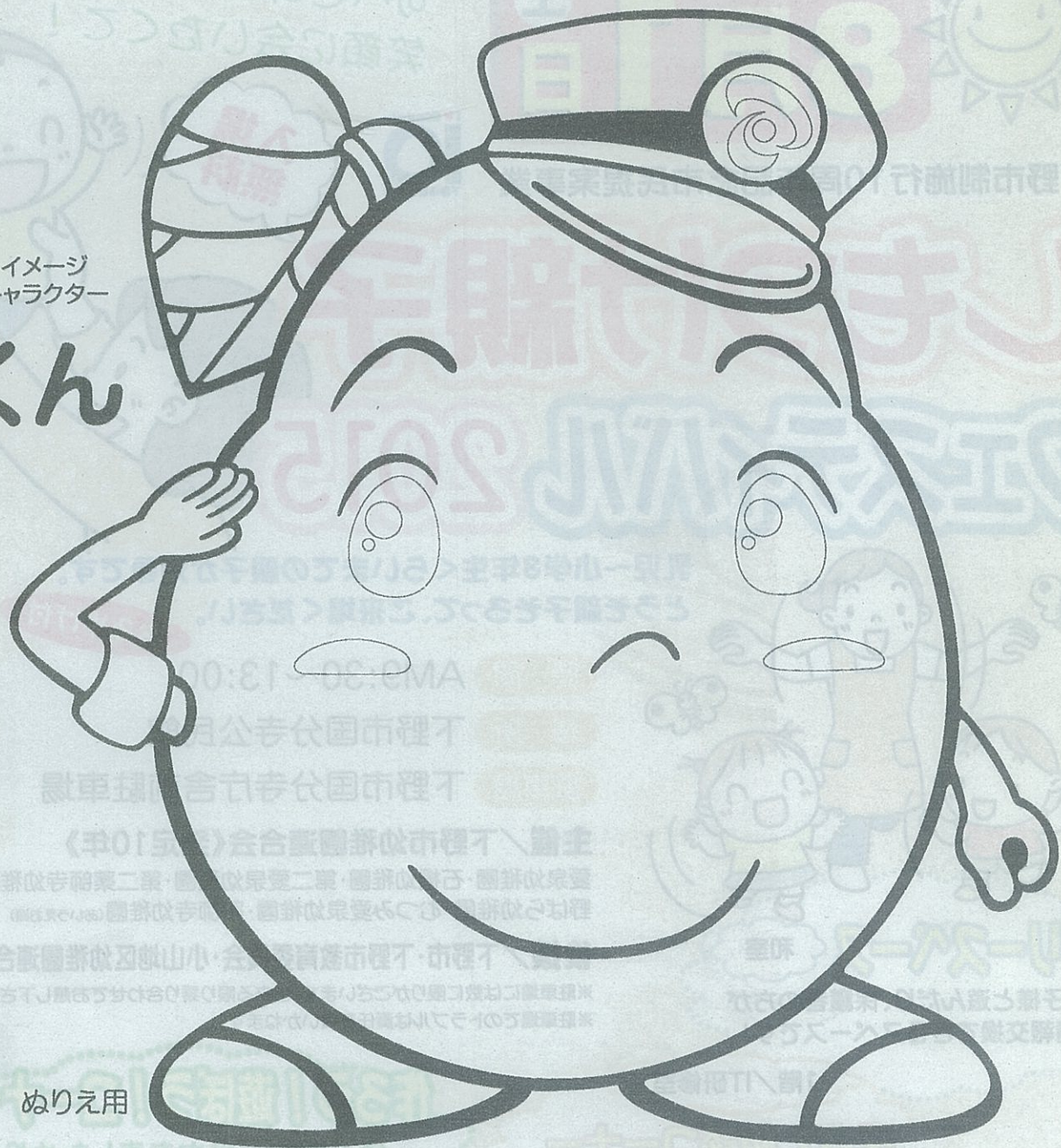
2階/会議室

道の駅しもつけ

カンピくん

イメージ  
キャラクター

いろいろをぬって  
たのしんでね!



ぬりえ用



11月20日  
11月21日  
11月22日  
11月23日  
11月24日  
11月25日  
11月26日  
11月27日  
11月28日  
11月29日  
11月30日

(各08歳未満、主巻小)

11月20日  
11月21日  
11月22日  
11月23日  
11月24日  
11月25日  
11月26日  
11月27日  
11月28日  
11月29日  
11月30日

## 新庁舎建設現場市民見学会の概要

1. 日時 平成27年7月25日(土)
  - ・ 1回目 午前9時～10時10分
  - ・ 2回目 午前10時30分～11時40分
  - ・ 3回目 午後1時30分～2時40分
  - ・ 4回目 午後3時～4時10分※1回の見学時間 約70分
2. 対象 下野市民
3. 定員 1回目～4回目それぞれ30名 計120名
4. 内容 (1)新庁舎概要説明  
(2)施工状況説明  
(3)現場見学
  - ① 庁舎棟、附属棟見学
  - ② 現場体験
    - ・ 高所作業者搭乗体験
    - ・ 測量機器を使用しての測量作業体験
5. 現在の施工状況  
7月末工事進捗率 61%
  - (1)作業状況
    - 1・2階 内装工事(仕切り壁など)  
外壁工事(サッシュ取付など)  
電気、空調などの設備工事
    - 3階 内装工事
    - 4階 屋根工事
    - 敷地内 地中熱設備(ボーリング井戸13本)工事
6. 開庁までのスケジュール
  - (1) 新庁舎建設工事竣工 平成28年1月末
  - (2) 車場等外構工事完了 平成28年2月下旬
  - (3) 市制施行10周年記念式典 平成28年3月26日
  - (4) 新庁舎開庁 平成28年5月上旬