

## 長浜市健康づくり推進協議会 歯科保健専門部会の取り組み

## ○部会の経過

## 【平成28年度（歯科保健専門部会発足）】

- ・長浜市の歯科保健は子どものむし歯に課題があることを共通認識しました。
- ・むし歯予防に必要なこと、各ライフステージに合わせた具体的な目標等を協議し、「長浜市の母子歯科保健の取り組み」シートを作成しました。また、関係機関の取り組みをライフステージに位置づけることで、どの部分を担っているのかを確認しました。
- ・他の機関の取り組みについて共有しました。

## 【平成29年度】

- ・長浜市の3歳児のむし歯は、甘い飲み物を飲む習慣と関係があることを共有しました。
- ・お茶は、糖分を含まない代表的な飲み物であり、お茶を勧めることは甘い飲み物を飲む習慣をつけないために効果的だと考え、共通の取組みとして、「**お茶でバイバイ！むし歯菌**」というキャッチフレーズを決めました。キャッチフレーズを活用しながら、食べたらお茶を飲むことを推進していくことにしました。

## 【平成30年度】

- ・「お茶でバイバイ！むし歯菌」というキャッチフレーズやお茶推進の趣旨が、おおよそ0歳から15歳の世代やその世代を取り巻く多くの世代に浸透していくようキャンペーンを実施することに決定しました。
- ・部会員からは、具体的なアイデアをいただいたので、実施に向けて進めていくことにします。また、各団体と相談しながら計画を立て、5年間で段階的に進めていきます。
- ・「お茶でバイバイ！むし歯菌」のキャッチフレーズやキャンペーン内容、部会で出た意見は現在策定中の「健康ながはま21」第4期計画等に盛り込みました。

## 「お茶でバイバイ！むし歯菌」キャンペーンについて

部会員からいただいたアイデア

- ・啓発チラシを多くの人に配布する。
- ・キャッチフレーズのロゴを決めて、各団体が自由に使えるようにする。
- ・お茶と歯みがきを推進した歌を作って学校などで流す。
- ・紙芝居を作って園などで活用してもらう。 など

お茶を推進するにあたって部会で共有したこと

- ・お茶の主な成分と体への効用
- ・カフェインの害について
- ・お茶を推進する際には、カフェインゼロのブレンド茶や麦茶を選ぶことをすすめる。 など

# お茶でバイバイ！ むし歯菌

むし歯は子どもだけでなく、大人や高齢者にも起こる病気です。家族みんなでむし歯を予防しましょう。

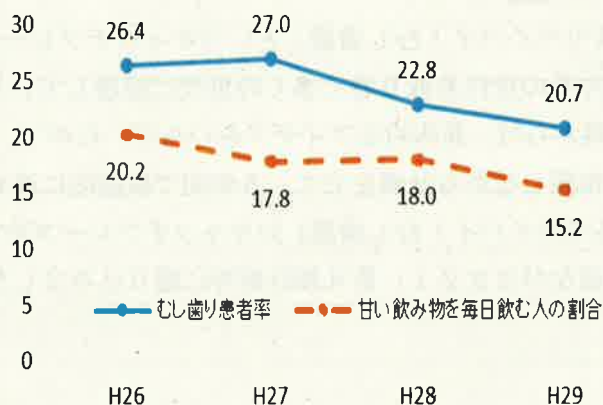
## 毎日の飲み物でむし歯が減った！？

長浜市の3歳児のむし歯患者率は、近年、減少傾向にあります（グラフ1）。

その背景には、ジュースやスポーツ飲料等の甘い飲み物を毎日飲む人の割合が減ったことにあるようです。



【グラフ1】長浜市 3歳児のむし歯患者率と甘い飲み物を毎日飲む人の割合の推移（%）



## お茶でむし歯を防ぐ2つのコツ

### その1

#### のどが<sup>かわ</sup>いた時はお茶を飲む

スポーツ飲料やジュースは、飲みすぎるとむし歯菌を増やす原因になります。特に必要としない時はお茶を飲むようにしましょう。

### その2

#### ごはんやおやつを食べた後はお茶を飲む

長い時間、口の中に食べかすが残っているとむし歯菌は増えていきます。食べた後は、お茶を飲んで食べかすを流し、さっぱりとしましょう。

※お茶はカフェインゼロのブレンド茶や麦茶を選ぶことをおすすめします。

