

3. 諸検査説明用資料 (唾液検査、咀嚼ガムテスト)

唾液による歯周病検診

●「唾液による歯周病検診」とは何か

1. 唾液による歯周病検診とは、唾液を検体とした臨床検査による歯周病スクリーニングである。
2. 具体的には唾液中のヘモグロビン(Hb)および乳酸脱水素酵素(LDH)の濃度を指標として、これに問診スコアを加味して、重度歯周病(CPI3 または 4)をスクリーニングする。

●「唾液による歯周病検診」が必要なのか

歯周疾患は成人の約 80%、推定 9,000 万人に蔓延する生活習慣病で、歯を喪失させる最大の原因としてQOL低下と老化の加速因子である。ゆえに、この疾患については効果的なポピュレーション・ストラテジー(集団的方略)が必須である。一方、歯周疾患は多因子性かつ難治性ゆえに、その予防と治療には臨床的なプロフェッショナル・ケアが必須となる。

この両者を繋ぐのがスクリーニング(集団検診)である。しかし、現状では確定診断手法であるプロービング(CPI)が検診に代用されているうえに、歯周病検診の受診率はわずか数パーセントと低く、事実上、国内で歯周病スクリーニングは機能していない。

この現状打破と国民の口腔保健の保障には、プロービングに代わる非侵襲的かつ大規模集団に適用できるスクリーニング技術が必須である。「唾液による歯周病検診」はこの条件を満たす、実用化された検査に位置づけられる。

●「唾液による歯周病検診」の意義と有効性

1. 一人当たりの検診費用が、従来の歯科医師による検診の半分以下。
2. 一斉に開始できるため、対象者が 1 名でも数百名でもほぼ同じ時間で完了できる。
3. 検診時の痛みや侵襲性もなく、非観血的でもあり、安心安全な検査である。
4. 結果が数値で示され、それを説明をすることで、かかりつけ歯科医機能を充実できる。
5. 歯周病患者が多い地域では、歯周病対策を「重症度」だけでなく、「人数や割合」に絞ったハイリスクストラテジーの対策が取れる。

●「唾液による歯周病検診」の判定

Hb、LDH、問診の 3 項目で、CPI3 以上のハイリスクを敏感度 0.8 で判定する性能がある。

検査項目	a 異常なし	b 要指導	c 要医療	単位
Hb	0-1.7	1.8-4.1	4.2以上	μg/mL
LDH	0-270	271-281	282以上	U/L
問診	0-30	31-45	46以上	点/100

総合判定	A 異常なし	B 要指導	C 要医療
定義	すべてが a	c はないが b がひとつ以上	c がひとつ以上

かんとたん 噛むカムチエック

(検査者用マニュアル)



財団法人 8020推進財団

皆さんは、 自分の噛む力が どのくらいか ご存知ですか

人の噛む力は自分自身の体重ほどの力があるとされています。

お口は健康の入り口であり、その口腔機能は人が生きていくうえで食を食べること、話すことなど大切な働きをしています。同時に噛むることによって栄養素を摂取し、全身の健康の保持増進を図ります。また、噛むことにより脳への血流量を増加させたり、認知症の予防にもなります。

よく噛むこと、咀嚼することで大脳の満腹中枢が働き、早食い、食べすぎを抑制し、肥満防止にもつながります。

その上、咀嚼することで唾液が分泌され、その中のホルモンにより若さを保ちます。消化を助けるとともに、お口の中の細菌や食べカスを洗い流す作用があります。この作用により、歯科疾患や嚙下性肺炎の予防にもなります。

さらに、噛むこと、咀嚼することは運動機能向



上にも役立っています。スポーツ選手がよくガムを噛んでいる姿を見ますが、それはストレスを緩和し、運動反射能力を高め、筋力を増進するという効果があります。また、よく噛むことで顔の筋肉が活性化し、表情が豊かになります。

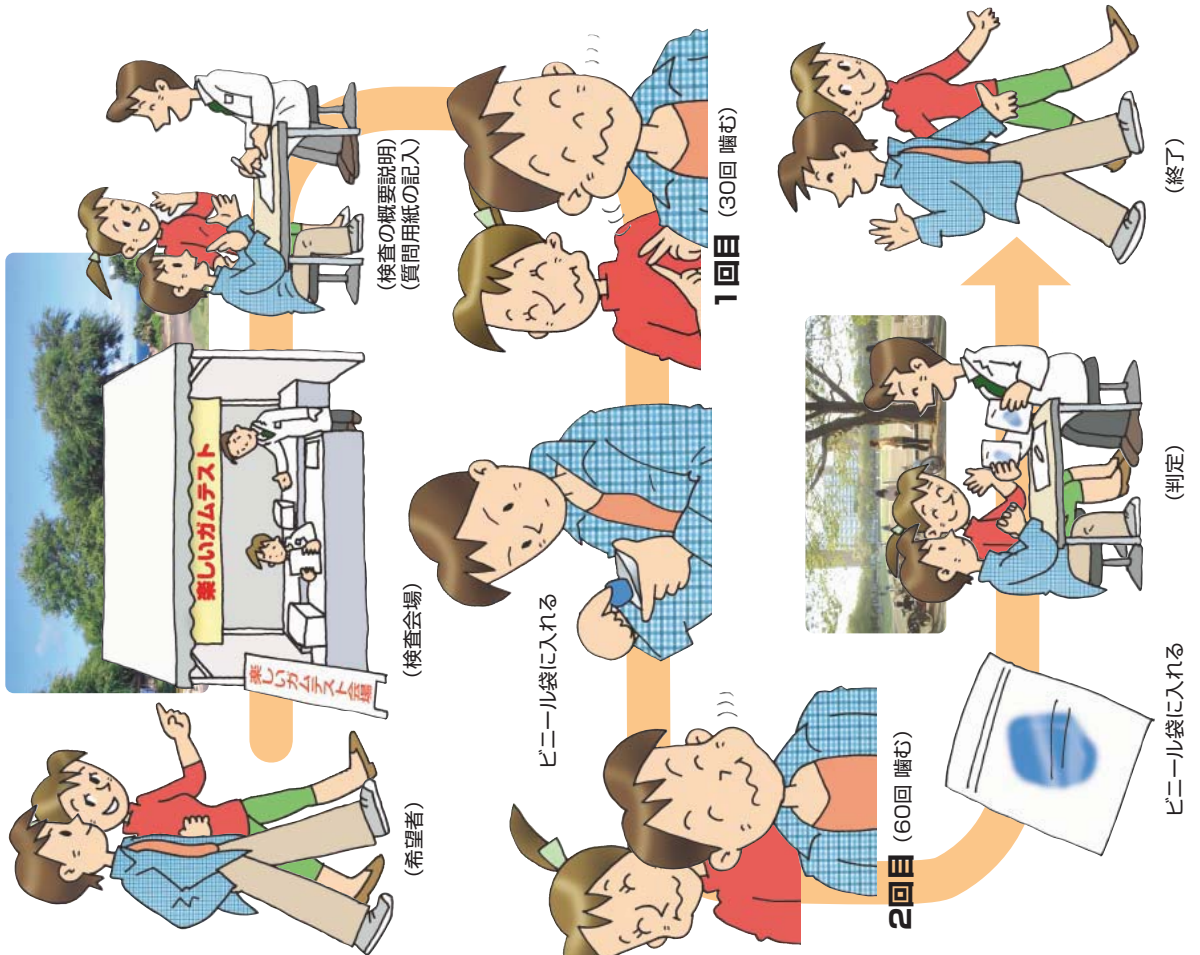
最近、メタボリックシンドロームという言葉をよく見たり聞いたりします。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは肥満(内臓脂肪の蓄積)により体内で糖や脂肪の代謝異常が起きる生活習慣病です。肥満にならないようにするためには、「しっかりと噛む、咀嚼すること」です。

このように、噛むこと、咀嚼することの効用は多くあります。よく噛んで食べることが健康への第一歩と言えます。

よく咀嚼することにより、いつまでも健康を保ち、おいしいお料理をおしゃべりしながら楽しく食べられる幸せを噛みめしましょう。

楽しいガムテスト

(検査の流れ)

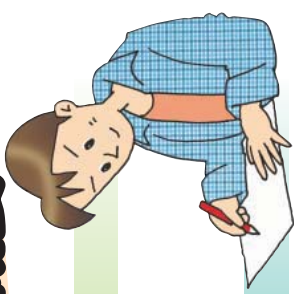


混合能力テスト概要

※ 検査は簡単です。

検査前

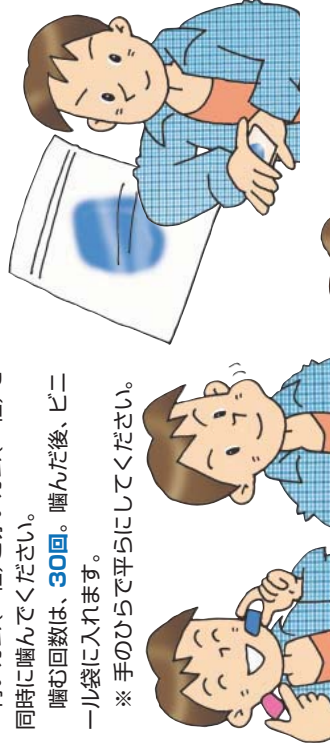
質問紙(2枚複写)に「氏名」・「性別」・「年齢」を記入のうえ、簡単な質問(8問)について記入してください。



1回目テスト

青いガム(一粒)と赤いガム(一粒)を同時に噛んでください。
噛む回数は、**30回**。噛んだ後、ビニール袋に入れます。
※ 手のひらで平らにしてください。

1



2回目テスト

青いガム(一粒)と赤いガム(一粒)を同時に噛んでください。
2回目の噛む回数は、**60回**。噛んだ後、ビニール袋に入れます。
※ 手のひらで平らにしてください。

2



判定

2つの噛んだガムで判定します。

3



ガム咀嚼時の口腔内状況に関する質問用紙 (参考)

氏名	男・女	歳
----	-----	---

I 口の中の症状についてお聞きします

1	歯を抜いたことがありますか (難知ラズを除く)	はい	いいえ
2	歯が抜けたままになっていますか	はい	いいえ
3	取り付けの入れ歯が入っていますか	はい	いいえ
4	取り外しの入れ歯が入っていますか	はい	いいえ
5	穴の開いたむし歯がありますか	はい	いいえ
6	ぐらついた歯がありますか	はい	いいえ
7	歯ぐきから血が出やすいですか	はい	いいえ
8	口内炎ができていますか	はい	いいえ

II ガムを口に入れるときの状態についてお聞きします

1	口があげづらかったですか	はい	いいえ
2	顎の関節から音がしましたか	はい	いいえ
3	顎の周囲の筋肉に痛みがありましたか	はい	いいえ

III ガムを噛んでいるときの口の状態についてお聞きします

1	ガムの硬さはどうでしたか	硬い	普通	軟らかい
2	唾液の出力に変化がありましたか	変化なし	多くなつた	
3	味がしましたか	はい	いいえ	
4	歯に痛みを感じましたか	はい	いいえ	
5	「はい」の方は、部位はどこですか	右奥上 右奥下	上の前歯 下の前歯	右奥上 左奥下
6	口の中で噛みにくいところがありましたか	はい	いいえ	
7	「はい」の方は、部位はどこですか	右奥上 右奥下	上の前歯 下の前歯	左奥上 左奥下
8	歯がぐらついていたり、部位はどこですか	はい	いいえ	
9	「はい」の方は、部位はどこですか	右奥上 右奥下	上の前歯 下の前歯	左奥上 左奥下
10	口臭を感じましたか	はい	いいえ	
11	スムーズに噛めましたか	はい	いいえ	
12	顎の関節に痛みがありましたか	はい	いいえ	
13	顎の関節から音がしましたか	はい	いいえ	
14	顎の周囲の筋肉に痛みがありましたか	はい	いいえ	
15	顎が疲れた感じがありませんでしたか	はい	いいえ	
16	つばはうまく飲み込みましたか	はい	いいえ	
17	左右どちらの歯で噛んでいましたか	右	左	

IV 混合ガム判定

噛んだ回数	1	2	3
30回	もつとよく噛みましよう	よく噛みましよう	とてもよく噛みましよう
60回	もつと頑張つて噛みましよう	もうすこしよく噛みましよう	よく噛みましよう

本人記入欄

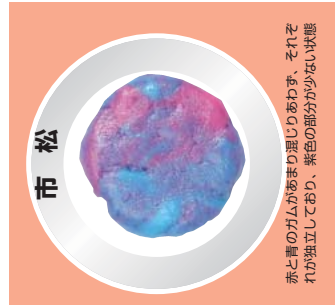
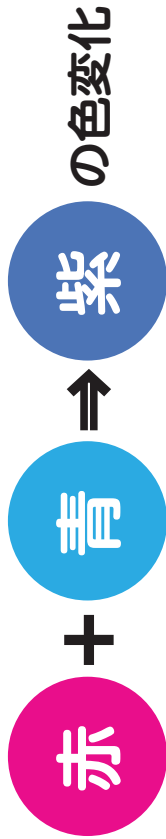
検査者記入欄

混合能力テストガムの色変化

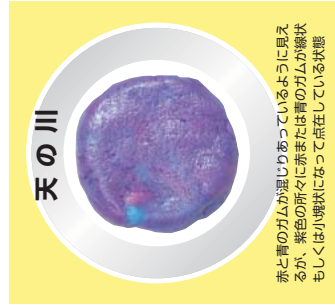
噛むカムチエックガム



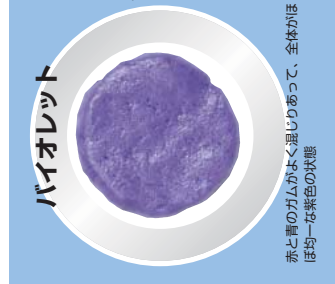
原材料名
甘味料 (キシリトール、スクラロース、アセスルファムK)、ガムベース、還元麦芽糖水あめ、香料、着色料 (青1、赤3)



赤と青のガムがあまり混じりあわず、それぞれが独立しており、紫色の部分が少ない状態



赤と青のガムが混じりあっているように見えるが、紫色の所々に赤または青のガムが線状もしくは点状になつて点在している状態



赤と青のガムがよく混じりあつて、全体がほぼ均一な紫色の状態

【3. 諸検査説明用資料 (唾液検査、咀嚼ガムテスト)】

判定1

もつとよく噛みましよう

もつと頑張つて噛みましよう

赤と青のガムが混在して紫色部分がほとんどない

30回混合

60回混合

判定の説明

判定2

よく噛みましよう

もうすこしよく噛みましよう

紫色の中に赤、青が点在している

判定3

とてもよく噛みましよう

よく噛みましよう

ほぼ紫色。または完全に紫色になっている



8020推進財団

財団法人 8020推進財団

〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-20 新歯科医師会館内
TEL (03) 3512-8020 FAX (03) 3511-7088
http://www.8020zaidan.or.jp/

(株) ロッチェよりガムの製品化について、ご協力をいただきました

噛むことの効用

ひみこの歯がいーぜ

ひ 肥満予防

よく噛んで食えると脳にある満腹中枢が働いて食えずぎを防げます

み 味覚の発達

よく噛んで味わうことにより、食物の味がよくわかります

こ 言葉の発音がはつきり

よく噛むことにより、口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしつかり開けて、話すとききれいな発音ができます。

の 脳の発達

よく噛む運動は、脳細胞の働きを活性化します。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

ぜ 全身の体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわかれます。

は 歯の病気を防ぐ

よく噛むと、だ液がたくさん出て、口の中をきれいになります。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。

が ガンの予防

だ液中の酵素には、発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。

い 胃腸の働きを促進

よく噛むことで、消化酵素がたくさん出て、消化を助けます。



4. 事業評価方法の実際

事業評価方法の実際

1. 考え方

本項では、事業評価方法の実際について解説する。

たとえば学校歯科健診の場合、健診を実施してからデータを集計して昨年度と比べてどうだったか？、といった評価を行ってはじめて仕事に一区切りをつけたといえる。「新しい成人歯科健診」では、本編の第3章で述べたように「前後評価」が評価の基本なので、保健指導実施後の変化を評価した時点で仕事の「一区切り」がついたとみなせる。

しかしながら、成人歯科健診では、子供に対する歯科健診に比べて評価指標が多種多様であり、予め「何をもちて評価するのか」という視点を持ち、作業工程を明確化しておく必要がある（マニュアル本編 16～19 頁参照）。そうしないと、達成感の得られにくい仕事と化して後回しにされやすい面があるので注意しなければいけない。

2. 事業評価方法の実際

【注】「新しい成人歯科健診」ではデータ入力・集計を行う専用ソフトを無料で利用することができる。これを用いると、「データ入力 → 受診者の“歯の健康力”の表示 → 集計用データとして保存 → 全体の集計」、という一連の流れを短時間で処理できる。本専用ソフトは通常のパソコンで十分稼働するため、多くの方々による利用を見込んでいるが、中には本専用ソフトを利用できない／しないの方々もいると思われる。本章で述べる内容は、専用ソフトを使わない／使えない方々を対象としている。専用ソフトを使う方々は、ソフトのマニュアル（取扱説明書）を御参照いただきたい。

専用ソフトを使わない場合における事業実施者のデータ集計への対処法は、概ね以下のように大別できる。

A. 自分たちで集計する

- ① 全部ではなく特定のデータだけを集計する
 - i) 個人単位での集計（対象者個人の ID について実施前後の評価項目を入力）
 - ii) 評価時点単位での集計（各評価時点のみのデータを先に入力し、後で個人 ID をキーにしてデータを連結する）
- ② 全部のデータを集計する
 - i) 個人単位での集計（①と同様）
 - ii) 評価時点単位での集計（①と同様）

B. 集計を外注する

なお、本章では、表計算ソフト「エクセル（Excel）」を用いることを前提に説明する。

A. 自分たちで集計する

評価に関するデータ入力関連の作業を比較的短時間で処理できるのであれば、事業の実施主体がデータ集計まで行って評価することが望ましい。この種の作業を具体的にどのように行うかについては、事業実施主体のマンパワーや仕事量全体に左右される。もし健診で用いた全データを集計する負担が大きければ、集計するデータを予め決めておけばよい。あれもこれもと欲張って集計が不完全に終わるよりも遙かによい。

① 全部ではなく特定のデータだけを集計する

一部のデータのみを集計するが、集計に用いないデータは「対個人用」とみなし、各対象者への指導等で用いるのみと考える。

i) 個人単位での集計(対象者個人の ID について実施前後の評価項目を入力)

最も簡便な方法は、質問紙（マニュアル本編：図 2、12 頁）の合計得点のみで評価する方法である。この場合、たとえば右表のような集計表（平均値や標準偏差は自動で集計される）があると、合計得点を入力するだけでよい。合計得点が増加した場合、これが統計的に有意か否か（統計検定）を行うことも可能である【注 1】。また、前後の変化を示すグラフも、予めひな形を作成しておけば半自動的に作成できる。

個人属性					合計得点		3回目以降が必要な場合もある
ID 【注】	氏名	性	年齢	地域／部署 その他	ベースライン (1回目)	評価時 (2回目)	
Σ							
平均値							
標準偏差							

もし連続したデータが得られなかった対象者がいる場合は、エクセルの「フィルタ」機能【注 2】などを用いると、連続したデータの有無を把握しやすくなるので、便利である。

質問紙の「合計得点」のみを集計する方法は前述したように最も簡便な方法であるが、点数の増減の内訳を知ることができない。これを知るためには、類型化の際に用いる質問群（資料編：標準的な歯科健診質問紙票、46 頁）ごとの小計を加えたりするとよい。また、とくに注目する質問があれば、これをピックアップして集計してもよい。

【注 1】 エクセルに標準装備されているアドインソフト「分析ツール」の「t 検定：一対の標本による平均の検定」を用いると可能である。ただし、この「分析ツール」は通常のインストールでは利用できる状態にはなっていないので注意が必要である。

【注 2】 エクセルの機能の 1 つで、ある条件を満たす行（横の並び）のみを表示させる機能。複数の条件設定も可能で視覚的にも操作しやすい。

【4. 事業評価方法の実際】

ii) 評価時点単位での集計(各評価時点のみのデータを先に入力し、後で個人IDをキーにしてデータを連結する)

右表のようにベースライン時と評価時で合計点数を別々に入力する方法である。この場合、何らかの方法で各個人の前後のデータを連結(リンケージ)させる手間が必要である。一般的に、この操作を自動で行うにはエクセルでは困難で、Accessなどのデータベースソフトが必要となる。

なお、もし前後のデータがほとんどの対象者から得られている場合、データを連結させなくても、各時点での平均値などを比較することにより、統計検定を行うことも可能である【注3】。

個人属性						合計得点	個人属性						評価時(2回目)
ID【注】	氏名	性	年齢	地域/部署	その他	ベースライン(1回目)	ID【注】	氏名	性	年齢	地域/部署	その他	評価時(2回目)
1							1						
2							3						
3							5						
4							}						
}							99						
98							}						平均値
99							}						標準偏差
}							}						
}							}						

【注3】エクセルに標準装備されているアドインソフト「分析ツール」では、「t検定：等分散を仮定した2標本による検定」または「t検定：分散が等しくないと仮定した2標本による検定」を用いる。

② 全部のデータを集計する

i) 個人単位での集計(対象者個人のIDについて実施前後の評価項目を入力)

基本的には①-i)で述べた方法と同じであり、個人のIDごとに健診前後のデータを入力して集計・評価する方法である(下表)。平均値や頻度等の集計値は比較的簡単に自動集計することができる。また、連続したデータが得られなかった対象者がいる場合は、エクセルの「フィルタ」機能【注2】などを用いると、連続したデータの有無を把握しやすくなる。

一方、データ量が多いため、各個人のデータが見えづらくなるという難点もある。

個人属性						ベースライン(1回目)						評価時(2回目)						3回目以降が必要な場合もある																		
						質問紙			口腔診査			その他			質問紙				口腔診査			その他														
ID【注】	氏名	性	年齢	地域/部署	その他	Q1	Q2	Q3	...	D歯数	M歯数	F歯数	CPI最大コード	出血分画数	...	唾液検査	ガム検査	...	Q1	Q2	Q3	...	D歯数	M歯数	F歯数	CPI最大コード	出血分画数	...	唾液検査	ガム検査	...					
}																																				
}																																				

【4. 事業評価方法の実際】

ii) 評価時点単位での集計(各評価時点のみのデータを先に入力し、後で個人IDをキーにしてデータを連結する)

各評価時点のデータのみを入力するので、i) で示した方法に比べるとデータ全体をみ渡しやすい、また入力作業そのものも比較的迅速に行えるという利点を有する。一方、前後のデータを連結(リンケージ)する必要があり点などが短所である。

●初回										●2回目																	
個人属性					ベースライン(1回目)					個人属性					ベースライン(1回目)												
ID 【注】	氏名	性	年齢	地域/ 部署	質問紙			口腔診査			その他		ID 【注】	氏名	性	年齢	地域/ 部署	質問紙			口腔診査			その他			
					Q1	Q2	Q3	D 歯数	M 歯数	F 歯数	CPI 最大コード	出血 分画数						唾 液検査	ガ ム検査	Q1	Q2	Q3	D 歯数	M 歯数	F 歯数	CPI 最大コード	出血 分画数
1																											
2																											
3																											
4																											
					S										S												
98																											
99																											

B. 集計の外注

もし本事業の集計を外部委託できれば現場の負担は少なくて済む。その場合、多くは有償となることが予想されるので、どの程度の金額で外注できるかが大きな問題である。また、作業の迅速性や評価項目の見やすさなども問題となる。

集計の外注の問題は、現場にとっては重要な問題と考えられるので、今後、検討を進めていく必要がある。

▽まとめ:

以上述べてきた各方法には一長一短があり、画一的にどの方法が望ましいということとはできない。事業の実施を重ねながら、個々の現場や各現場の問題点等をフィードバックするシステム(後述)から、よりよい方法を築いていく必要がある。

〈付記〉「行動目標」の評価

対象者自身による「行動目標」の設定は、行動変容を促すうえで非常に重要であり（マニュアル本編：25～26頁）。そして、決定した行動目標は、専用の用紙等を準備し、対象者自身で記載してもらうのがよく（マニュアル本編：表1、26頁）、受診者に接する際には大変貴重な情報となる。

ただし、対個人で用いるだけだと、事業全体としての効果が見えにくくなるので、全体の改善度を評価することが必要である。「行動目標」の情報は、今まで述べてきた数値で示されるデータとは異なり、文字情報であることから、情報処理がしづらい面があるが、改善の有無、あるいは改善傾向をグレード分けするなどして、大まかでもいいので、全体としての傾向を評価しておく必要がある。なお、恣意的な判断が必要となる点は、文字情報（質的情報）なので仕方ないと割り切ってよい。全体評価の1例として、平成18（2006）年に日本歯科医師会のモデル事業として行われた福岡県・大川市役所における保健行動目標の達成度に関する集計結果を示す。

保健行動目標の達成度（福岡県）平成18年日本歯科医師会成人歯科健診モデル事業

●出張相談窓口	70件実施
目標として選択した者が多かった項目（ひとり3項目まで選択可能）	
週に1～2度の歯間清掃	15名
職場での歯みがき	14名
ながら磨き	13名
歯と歯の境目に毛先をあてる	12名
自己評価達成度	回答数 55件
毎日	29件
週に2～3回	20件
ほとんどできなかった	6件
●通信アドバイス	24件実施
目標として選択した者が多かった項目（ひとり3項目まで選択可能）	
職場での歯みがき	10名
時間をはかって歯みがき	7名
週に1～2度の歯間清掃	7名
歯と歯の境目に毛先をあてる	6名
自己評価達成度	回答数 80件
毎日	56件
週に2～3回	12件
ほとんどできなかった	12件

5. 香川県におけるモデル事業
(H18～20 年度)の文例集

1. 保健指導媒体及び事例集

(1) 事業案内・電子メール等文書による保健指導文例集

香川県歯科医師会では前述のとおり、研修プログラムとして「歯科保健指導スキルアップセミナー」を開催すると共に、日本歯科医師会で企画・立案された「標準的な成人歯科健診プログラム」に則った事業所健診をモデル事業として実施し、プログラムの運用面からその検証を行った。この事業所健診では受診者を唾液検査＋標準的な質問紙票の結果から類型化し、それぞれに必要な指導を行うという形で実施している。

とはいえ、歯科医師・歯科衛生士に対する研修プログラムが終了していない段階で、一足飛びに全く歯科医師が関与しない新しいコンセプトに基づく成人歯科健診に移行した場合、受診者ばかりでなく、健診事業従事者からの戸惑いも大きいことが予想されるため、事業の流れを記したフローチャートでは、歯科医師が関与しない場合（Ⅰ型）と関与する場合（Ⅱ型）の2種類を準備した。まずはⅡ型から取組み、事業従事者への研修プログラムの実施状況にあわせて徐々にⅠ型に移行していくことが望ましいと考える。尚受診者配布用資料については、Ⅰ型についてのみ資料に掲載しているため、Ⅱ型を実施する際には、実施計画に応じて改編していただきたい。

以下に、事業所健診を実施する際に準備したフォーマットや受診者への案内文書、加えて日本歯科医師会からの提供資料を掲載した。但し④結果入力用フォーマットについては、日本歯科医師会地域保健課よりフォーマットのダウンロードが必要である。また、⑩健診結果報告書はⅡ型のフォーマットを掲載したが、Ⅰ型について必要な場合は、実施内容に応じて作成する必要がある。

事業所健診におけるフォーマット及び案内文書例

- ①② 成人歯科健診フローチャート
- ③ 実施詳細フローチャート（Ⅰ型）歯科医師による健診を含まない版
- ④ 実施詳細フローチャート（Ⅱ型）歯科医師による健診を含む版
- ⑤ 標準的な質問紙票
- ⑥ 結果入力用フォーマット
- ⑦⑧ 詳細な質問紙票
- ⑨ 口腔保健行動目標・自己評価票
- ⑩ 歯科健診結果報告書（Ⅱ型）
- ⑪ 第1回歯科健診後アンケート用紙
- ⑫ 第2回歯科健診後アンケート用紙
- ⑬ 事業所従業員への参加案内文書
- ⑭ 新しい成人歯科健診に関する Q&A（参加者説明用）
- ⑮ 参加者への説明資料（第1回事前調査実施前）
- ⑯ 参加者への説明資料（第2回事前調査実施前）

(2) 保健行動目標・自己評価票

前述の保健指導文例集の中に⑨口腔保健行動目標・自己評価票を掲載しているが、この票は口腔に関する行動目標を想定して作成されている。従って、生活習慣の是正と行動変容を目的とした指導を行う際には、口腔に関する目標だけではなく、全身も含めた行動目標の設定が有効な場合も考えられる。そのため、もう1種類の保健行動目標・自己評価票を作成したので、目的に応じて使い分けていただきたい。

1) 保健行動目標設定シート

保健行動自己目標設定シート

お名前()

目標	中間評価	最終評価
今後継続したい生きがいや楽しみ	今後継続したい生きがいや楽しみ 1. ほぼできた 2. 半分以上できた 3. 半分以下しかできなかつた 4. できなかつた	今後継続したい生きがいや楽しみ 1. ほぼできた 2. 半分以上できた 3. 半分以下しかできなかつた 4. できなかつた
目標 (生活習慣)	新しい事項 目標 (生活習慣) 1. ほぼできた 2. 半分以上できた 3. 半分以下しかできなかつた 4. できなかつた	目標 (生活習慣) 1. ほぼできた 2. 半分以上できた 3. 半分以下しかできなかつた 4. できなかつた
目標 (口腔内)	新しい目標 目標 (口腔内) 1. ほぼできた 2. 半分以上できた 3. 半分以下しかできなかつた 4. できなかつた	目標 (口腔内) 1. ほぼできた 2. 半分以上できた 3. 半分以下しかできなかつた 4. できなかつた
目標 (その他)	新しい目標 目標 (その他) 1. ほぼできた 2. 半分以上できた 3. 半分以下しかできなかつた 4. できなかつた	目標 (その他) 1. ほぼできた 2. 半分以上できた 3. 半分以下しかできなかつた 4. できなかつた

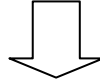


ここに印刷された個人情報類は並無しにならない会以外には使用しません。

成人歯科健診事業モデルフローチャート(Ⅰ型)
 - 歯科医師による健診を伴わない -

第1回事前調査

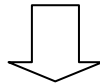
事前口腔保健調査(標準的な質問紙票)
 唾液検査
 オプションとして口腔機能検査(口臭検査、咬合力測定、細菌数測定 等)



調査結果に基づく
 診断(類型化)

事前調査結果に基づく歯科保健指導の為に類型化の実施

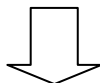
1. 情報提供群(知識提供・気づき支援タイプ)
2. 動機付け支援群(相談・カウンセリングタイプ)
3. 積極的支援群(実技指導タイプ)職域
4. 受診動機付け支援群(環境・受け皿整備タイプ)
5. 積極的支援群(実技指導タイプ)かかりつけ医療機関



第1回歯科健康相談

事前調査結果に基づく健康相談(DHによる)

1. 類型化に基づく歯科保健指導
2. 保健行動目標の設定
3. 唾液検査+質問紙票結果に基づくフォローアップ方式の決定



フォローアップ

地域・職域でのフォローアップ
 (DHによる)

1. リーフレット、パンフレットの活用
2. 健康学習教室
3. 行動目標達成度の中間評価

※対象は唾液検査結果が少し注意
 以内の受診者

かかりつけ歯科でのフォローアップ

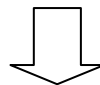
1. 口腔内疾患の治療
2. 治療後のフォローアップ

※対象は唾液検査結果が注意以上
 の受診者

(3ヶ月後)

第2回事前調査

事前口腔保健調査(標準的な質問紙票)
 唾液検査
 オプションとして口腔機能検査(口臭検査、咬合力測定、細菌数測定 等)



第2回歯科健康相談

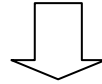
事前調査結果に基づく健康相談(DHによる)

1. 歯科保健指導
2. 行動目標の達成度の最終評価
3. その他

成人歯科健診事業モデルフローチャート(Ⅱ型)
 - 歯科医師による健診を伴う -

第1回事前調査

事前口腔保健調査(標準的な質問紙票) 唾液検査(LDH及びF-Hbの測定) オプションとして口腔機能検査(口臭検査、咬合力測定、細菌数測定等)



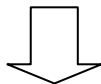
調査結果に基づく
 診断(類型化)

事前調査結果に基づく歯科保健指導の為の類型化の実施 1. 情報提供群(知識提供・気づき支援タイプ) 2. 動機付け支援群(相談・カウンセリングタイプ) 3. 積極的支援群(実技指導タイプ)職域 4. 受診動機付け支援群(環境・受け皿整備タイプ) 5. 積極的支援群(実技指導タイプ)かかりつけ医療機関



第1回歯科健診
 及び歯科健康相談

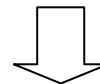
歯科医師による歯科健診	
健診結果の説明(Drによる)	歯科保健指導(DHによる)
1. 口腔内状況 2. 検査結果 3. 口腔内所見や唾液検査も含めた判定(3段階に区分)	1. 歯科保健指導 2. 行動目標の設定



フォローアップ

地域・職域でのフォローアップ (DHによる) 1. リーフレット、パンフレットの活用 2. 健康学習教室 3. 行動目標達成度の中間評価
--

※対象はCPI=0,1,2(歯肉炎程度)



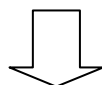
かかりつけ医でのフォローアップ 1. 口腔内疾患の治療 2. 治療後のフォローアップ
--

※対象はCPI=3,4(歯周炎程度で治療を必要とされる受診者)

(3ヶ月後)

第2回事前調査

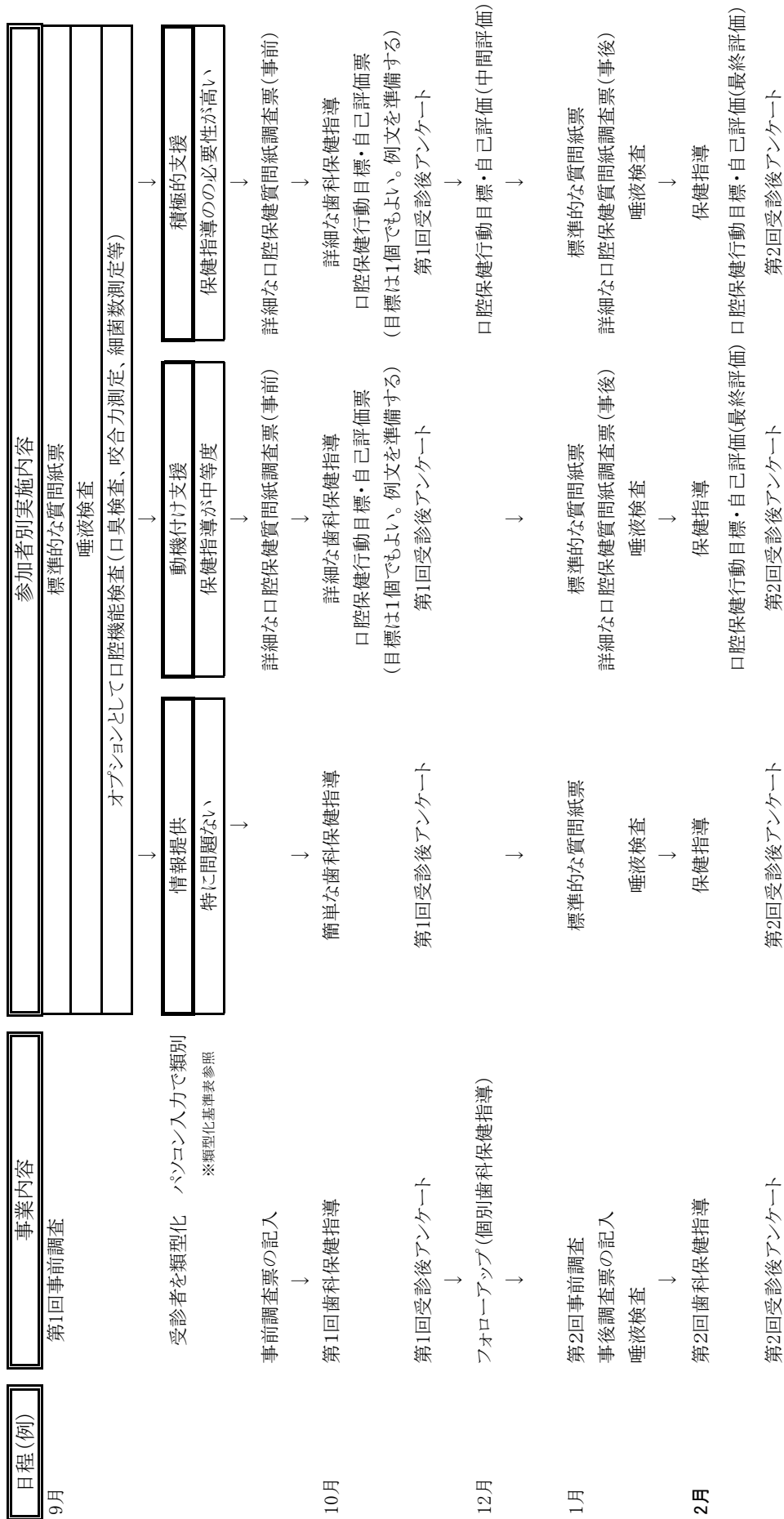
事前口腔保健調査(質問紙調査票) 唾液検査 オプションとして口腔機能検査(口臭検査、咬合力測定、細菌数測定 等)
--



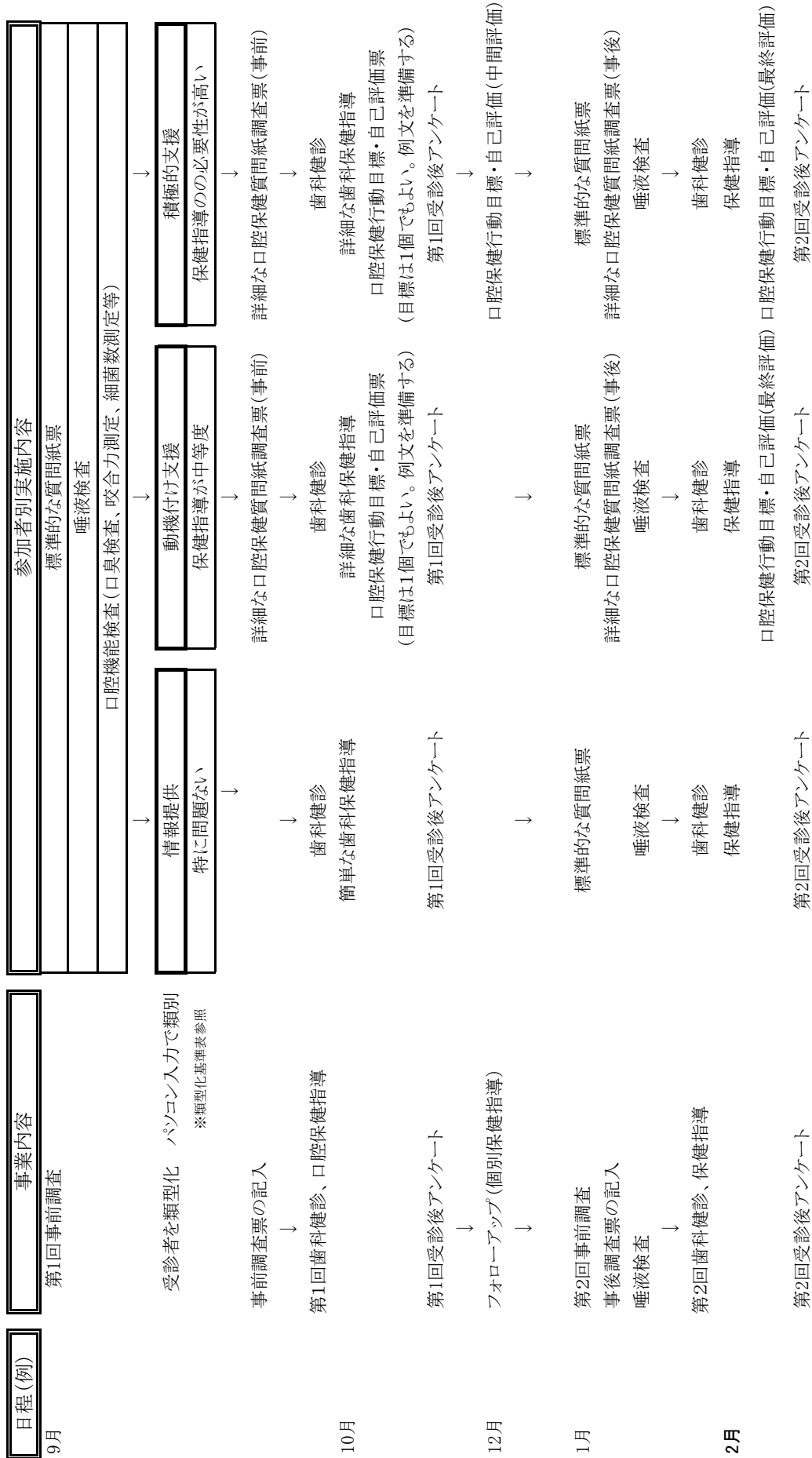
第2回歯科健診
 及び歯科健康相談

歯科医師による歯科健診	
健診結果の説明(Drによる)	歯科保健指導(DHによる)
1. 口腔内状況 2. 第1回検査結果との比較	1. 歯科保健指導 2. 行動目標の達成度の最終評価

成人歯科健診モデル事業実施チャート(例)



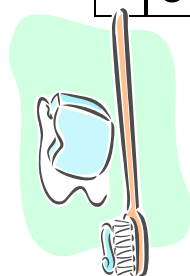
成人歯科健診モデル事業実施チャート（例）



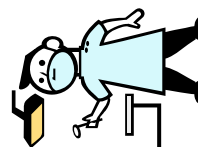
★この質問紙は、歯科疾患や保健行動のリスクを把握して、必要と考えられる保健指導を把握するための質問紙になります。
1～20の質問で、当てはまる項目に○をつけてください。

	0点	1点
Q1 現在、ご自分の歯や口の状態で気になることはありませんか？ ⇒該当するもの <u>全て</u> に○をつけてください：1.噛み具合、2.外観、3.発話、4.口臭、5.痛み、6.その他	いいえ	はい
Q2 ご自分の歯は何本ありますか？（親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。 さし歯は含みます。） ⇒本数もご記入ください（ ）本	20 本以上	19 本以下
Q3 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられますか？	左右両方かめる	片方／両方かめない
Q4 歯をみがくと血がでますか？	いいえ	時々／いつも
Q5 歯ぐきが腫れてぶよぶよしますか？	いいえ	時々／いつも
Q6 冷たいものや熱いものが歯にしみますか？	いいえ	時々／いつも
Q7 かかりつけの歯科医院がありますか？	いいえ	はい
Q8 仕事が忙しかったり休めず、なかなか歯科医院に行けないことがありますか？	いいえ	はい
Q9 現在、次のいずれかの病気で治療を受けていますか？ ⇒該当するもの <u>全て</u> に○をつけてください：1.糖尿病、2.脳卒中、3.心臓病	いいえ	はい
Q10 家族のほとんどは、歯の健康に関心が高いですか？	はい	どちらともいえない／いいえ
Q11 自分の歯には自信があったり、人からほめられたことがありますか？	はい	どちらともいえない／いいえ
Q12 職場や外出時に歯ブラシを持っていきますか？	毎回	時々／いいえ
Q13 間食（甘い食べ物や飲み物）をしますか？	いいえ	時々／毎日
Q14 たばこを吸っていますか？	いいえ	はい
Q15 夜、寝る前に歯をみがきますか？	毎日	時々／いいえ
Q16 フッ素入り歯磨剤（ハミガキ）使っていますか？	はい	いいえ／わからない
Q17 歯間ブラシまたはフロス（糸ようじ）を使っていますか？	毎日	時々／いいえ
Q18 ゆっくりよく噛んで食事をしますか？	毎日	時々／いいえ
Q19 歯科医院等で歯みがき指導を受けたことはありますか？	はい	いいえ
Q20 年に1回以上は歯科医院で定期健診を受けていますか？	はい	いいえ

判定時には、この点線で折り曲げてください



標準的な成人歯科健診質問紙票

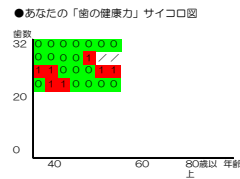


【5. 香川県におけるモデル事業(H18-20年度)の文例集】

平成20年度日本歯科医師会モデル事業 標準的な質問紙票類型化の基準

質問項目	保健指導		歯科受診勧奨 (性・年齢の点数も含めて5点以上)	評価
1-1. 現在、ご自分の歯や口の状態に気になることはありますか？ 噛み具合、外観、発話、口臭、痛み、その他 1-2. ご自分の歯は何本ありますか？ 2-1. 歯や歯ぐきが原因で食事がおいしくとれなかったことがある 2-2. 歯をみがくと血がでる 2-3. 歯ぐきが腫れてぶよぶよする 2-4. 冷たいものや熱いものが歯にしみる	相談・カウンセリング型 (2項目以上)		● ● ●	QOL、歯口の状態・機能
3-1. 夜、寝る前に歯をみがきますか？ 3-2. 歯間ブラシまたはフロス(糸ようじ)を使っていますか？ 3-3. 間食(甘い食べ物や飲み物)をしますか？ 3-4. ゆっくりよく噛んで食事をしますか？ 3-5. たばこを吸っていますか？ 4-1. 歯科医院等で歯みがき指導を受けたことはありますか？ 4-2. 年に1回以上は歯科医院で定期健診を受けていますか？				
4-3. かかりつけの歯科医院はありますか？ 4-4. 仕事が忙しかったり休めなくて、なかなか歯科医院に行けな い 4-5. 歯科治療が不安で、安心してかかれる歯科医院がない 5-1. 「8020運動」という用語をご存知ですか 5-2. 家族のほとんどは、歯の健康に関心が高い 5-3. 自分の歯には自信があったり、人からほめられたことがある 5-4. 現在、次の病気で治療を受けていますか？ 糖尿病、脳卒中、心臓病	環境・受け皿 支援型 (2項目以上)	● ● ● ●	支援的環境	
検査 唾液検査				

支援タイプ (自動的に計算されます)	
1. 知識提供・気づき支援型 (情報提供) 2. 相談・カウンセリング型 (動機づけ支援) 3. 実技指導型 (積極的支援) 職域・医療機関 4. 環境・受け皿整備型 (歯科受診動機づけ支援) 5. 歯科受診勧奨	→全員該当



●サイコロ図の見方 赤色がある場合

最上段	QOL・口腔機能	生活をする上での不便があります
上段	口腔保健状態	口腔疾患が疑われます
下段	保健行動	保健行動を促すことが望めます
最下段	支援的環境	周囲の環境の変化が望めます

判定結果の予想分布 (カテゴリーの重複を考慮しない結果)	
相談・カウンセリング型 (2項目以上)	57%
実技指導型 (3項目以上)	71%
環境・受け皿支援型 (2項目以上)	87%
受診勧奨 (5項目以上)	73%

【参考データ】 岩手県	有効回答 %	知識提供・気づき 相談・カ ウンセリ					実技指導 環境・受 け皿整備 (医療機関)					実技指導 相談およ び知識 相談およ び実技 知識およ び環境 環境およ び実技				
		知識提供・ 気づき	相談・カ ウンセリ	実技指導	環境・受 け皿整備 (医療機関)	実技指導	相談およ び知識	相談およ び実技	知識およ び環境	環境およ び実技	相談およ び知識	相談およ び実技	知識およ び環境	環境およ び実技		
2008年	381	381	85	114	31	74										
%	100.0	100.0	22.3	29.9	8.1	19.4										
2007年	93	21	3	0	23	-	3	4	0	32	6					
%	100.0	22.6	3.2	0.0	24.7	-	3.2	4.3	0.0	34.4	6.5					

詳細な口腔保健質問紙調査票（事前）

ふりがな	性別	年齢
お名前	男・女	()歳
	生年月日	
住所 〒		
記載年月日	受付番号*	

*スタッフ記入

歯科健診の開始前に、上の枠内に必要事項をご記入の上、下記のアンケートにお答え下さい。
該当する番号に○をつけてください。

Q1	現在のご自分の歯や口の状態について、 該当する項目の番号に○をご記入ください（複数回答可）	はい	いいえ	
1-1.	噛み具合が悪い	1	2	
1-2.	会話が不自由である	1	2	
1-3.	歯口の外観が気になる	1	2	
1-4.	口臭が気になる	1	2	
1-5.	歯・歯ぐき・あごの関節などが痛い	1	2	
1-6.	その他（ ）	1	2	
1-7.	特に気になることはない	1	2	
Q2	この1年間で、歯や口が原因で困ったことや気になった ことがありますか？該当する項目に○をご記入ください	いつも	ときどき	ない
2-1.	歯や歯ぐきのことが原因で仕事に支障をきたしたことがある	1	2	3
2-2.	歯や歯ぐきのことが原因でよく眠れなかったことがある	1	2	3
2-3.	歯や歯ぐきが原因で食事がおいしくとなれなかったことがある	1	2	3
2-4.	歯をみがくと血がでる	1	2	3
2-5.	歯ぐきが腫れてぶよぶよする	1	2	3
2-6.	歯がぐらぐらする	1	2	3
2-7.	冷たいものや熱いものが歯にしみる	1	2	3
Q3	歯みがきや間食、健康習慣について	ほとんど 毎日	ときどき	ない
3-1.	夜、寝る前に歯をみがきますか	1	2	3
3-2.	あなたは職場や外出時に歯ブラシを持っていきますか？	1	2	3
3-3.	歯間ブラシまたはフロス（糸ようじ）を使っていますか？	1	2	3
3-4.	鏡を使って歯や歯ぐきを注意して見るがありますか？	1	2	3
3-5.	1回10分位かけて歯をみがく	1	2	3
3-6.	間食（甘い食べ物や飲み物）をしますか？	1	2	3
3-7.	ゆっくりよく噛んで食事をしますか？	1	2	3
3-8.	たばこを一日一箱（20本）以上吸いますか？	1	2	3

【5. 香川県におけるモデル事業(H18-20年度)の文例集】

Q4	歯科への通院について	はい	いいえ	
4-1.	最近1年間で歯科医院を受診しましたか？	1	2	
4-2.	かかりつけの歯科医院はありますか？	1	2	
4-3.	年に1回以上は歯科医院で定期健診を受けていますか？	1	2	
4-4.	歯科医院で歯みがき指導を受けたことはありますか？	1	2	
4-5.	4で「ある」と答えた方にお聞きします。 歯みがき指導を受けたときの感想は良かったですか？	1	2	
4-6.	歯科医院で歯間ブラシやフロス（糸ようじ）の指導を受けたことはありますか？	1	2	
4-7.	歯科医院で歯石をとってもらったことがありますか？	1	2	
4-8.	7で「ある」と答えた方にお聞きします。 歯石をとってもらったときの感想は良かったですか？	1	2	
4-9.	仕事が忙しかったり休めなくて、なかなか歯科医院に行けない	1	2	
4-10.	歯科治療が不安で、安心してかかれる歯科医院がない	1	2	
Q5	歯・口の健康について			
5-1.	下記の用語をご存じですか？	はい	いいえ	
	プラーク（歯垢）	1	2	
	歯間ブラシ	1	2	
	デンタルフロス（糸ようじ）	1	2	
	8020運動	1	2	
	歯石	1	2	
	フッ素入り歯磨き剤	1	2	
	歯石除去（スケーリング）	1	2	
	歯肉炎	1	2	
	歯周病	1	2	
	歯科衛生士	1	2	
	以下5-2～5-7について、ご自分の考えをお答え下さい	はい	いいえ	どちらとも いえない
5-2.	喫煙は歯ぐきの病気（歯周病）と関係している	1	2	3
5-3.	年をとって歯が無くなることは仕方がない	1	2	3
5-4.	歯ぐきの病気は、自分で気をつけることで防ぐことができる	1	2	3
5-5.	家族のほとんどは、歯の健康に関心が高い	1	2	3
5-6.	仕事の同僚や友人の多くは歯の健康に積極的である	1	2	3
5-7.	自分の歯には自信があったり、人からほめられたことがある	1	2	3
5-8.	歯・歯ぐきの病気の予防の講義や実技指導の機会があれば受けたい	1	2	3
Q6	日頃気になっている歯口の困りごと、相談したいことがありましたら、ご記入ください			

以上で質問は終わります。ご記入ありがとうございました。

詳細な口腔保健質問紙調査票（事後）

ふりがな	性別	年齢
お名前	男・女	()歳
	生年月日	
住所 〒		
記載年月日 フォローアップ 1. 市町村保健センター 2. 自宅での通信指導 3. 歯科医院 4. その他()		受付番号*

*スタッフ記入

上の枠内に必要事項をご記入の上、下記のアンケートにお答え下さい。
該当する番号に○をつけてください。

Q1	現在のご自分の歯や口の状態について、 該当する項目の番号に○をご記入ください（複数回答可）	はい	いいえ	
1-1.	噛み具合が悪い	1	2	
1-2.	会話が不自由である	1	2	
1-3.	歯口の外観が気になる	1	2	
1-4.	口臭が気になる	1	2	
1-5.	歯・歯ぐき・あごの関節などが痛い	1	2	
1-6.	その他()	1	2	
1-7.	特に気になることはない	1	2	
Q2	歯科健診後、歯や口が原因で困ったことや気になった ことがありますか？該当する項目に○をご記入ください	いつも	ときどき	ない
2-1.	歯や歯ぐきのことが原因で仕事に支障をきたしたことがある	1	2	3
2-2.	歯や歯ぐきのことが原因でよく眠れなかったことがある	1	2	3
2-3.	歯や歯ぐきが原因で食事がおいしくとなれなかったことがある	1	2	3
2-4.	歯をみがくと血がでる	1	2	3
2-5.	歯ぐきが腫れてぶよぶよする	1	2	3
2-6.	歯がぐらぐらする	1	2	3
2-7.	冷たいものや熱いものが歯にしみる	1	2	3
Q3	歯みがきや間食、健康習慣について	ほとんど 毎日	ときどき	ない
3-1.	夜、寝る前に歯をみがきますか	1	2	3
3-2.	あなたは職場や外出時に歯ブラシを持っていますか？	1	2	3
3-3.	歯間ブラシまたはフロス（糸ようじ）を使っていますか？	1	2	3
3-4.	鏡を使って歯や歯ぐきを注意してみることがありますか？	1	2	3
3-5.	1回10分位かけて歯をみがく	1	2	3
3-6.	間食（甘い食べ物や飲み物）をしますか？	1	2	3
3-7.	ゆっくりよく噛んで食事をしますか？	1	2	3
3-8.	たばこを一日一箱（20本）以上吸いますか？	1	2	3

【5.香川県におけるモデル事業(H18-20年度)の文例集】

Q4	歯科への通院について歯科健診後の状況をお知らせ下さい	はい	いいえ	
4-1.	歯科健診後、歯科医院を受診しましたか？	1	2	
4-2.	かかりつけの歯科医院はありますか？	1	2	
4-3.	今後、年に1回以上は歯科医院で定期健診を受けますか？	1	2	
4-4.	歯科医院で歯みがき指導を受けましたか？	1	2	
4-5.	4で「ある」と答えた方にお聞きします。 歯みがき指導を受けたときの感想は良かったですか？	1	2	
4-6.	歯科医院で歯間ブラシやフロス（糸ようじ）の指導を受けましたか？	1	2	
4-7.	歯科医院で歯石をとってもらいましたか？	1	2	
4-8.	7で「ある」と答えた方にお聞きします。 歯石をとってもらったときの感想は良かったですか？	1	2	
4-9.	仕事が忙しかったり休めなくて、なかなか歯科医院に行けなかった	1	2	
4-10.	歯科治療が不安で、安心してかかれる歯科医院がなかった	1	2	
Q5	歯・口の健康について			
5-1.	下記の用語をご存じですか？	はい	いいえ	
	プラーク（歯垢）	1	2	
	歯間ブラシ	1	2	
	デンタルフロス（糸ようじ）	1	2	
	8020運動	1	2	
	歯石	1	2	
	フッ素入り歯磨き剤	1	2	
	歯石除去（スケーリング）	1	2	
	歯肉炎	1	2	
	歯周病	1	2	
	歯科衛生士	1	2	
	以下5-2～5-7について、ご自分の考えをお答え下さい	はい	いいえ	どちらとも いえなし
5-2.	喫煙は歯ぐきの病気（歯周病）と関係している	1	2	3
5-3.	年をとって歯が無くなることは仕方がない	1	2	3
5-4.	歯ぐきの病気は、自分で気をつけることで防ぐことができる	1	2	3
5-5.	家族のほとんどは、歯の健康に関心が高い	1	2	3
5-6.	仕事の同僚や友人の多くは歯の健康に積極的である	1	2	3
5-7.	自分の歯には自信があったり、人からほめられたことがある	1	2	3
5-8.	歯・歯ぐきの病気の予防の講義や実技指導の機会があれば受けたい	1	2	3
Q6	今回の事業の感想をお聞かせ下さい	よかった	不満	どちらとも いえなし
6-1.	今回の事業はどうでしたか？	1	2	3
6-2.	歯科健診の内容やアドバイス	1	2	3
6-3.	歯科健診後のフォローアップの内容やアドバイス	1	2	3
6-4.	今回の事業の感想をお聞かせ下さい			

以上で質問は終わります。ご記入ありがとうございました。

口腔保健行動目標・自己評価票

受付番号
お名前

歯科健診受診後の口腔保健行動目標 1)

目標設定日： 年 月 日

目標 1	
目標 2	
目標 3	

歯科健診後のフォローアップ 2)

1. リーフレット・パンフレット 2. 健康学習教室 3. 通信指導 4. 歯科医院での健康学習 5. その他 ()

口腔保健行動目標の達成度

評価日： 年 月 日

目標 1	a. ほとんど毎日 b. 週2～3回 c. ほとんどできなかった d. 全くできなかった
目標 2	a. ほとんど毎日 b. 週2～3回 c. ほとんどできなかった d. 全くできなかった
目標 3	a. ほとんど毎日 b. 週2～3回 c. ほとんどできなかった d. 全くできなかった

難しかったり、困ったことは何ですか？ 口の中の変化は？

--

口腔保健行動目標の達成度

評価日： 年 月 日

目標 1	a. ほとんど毎日 b. 週2～3回 c. ほとんどできなかった d. 全くできなかった
目標 2	a. ほとんど毎日 b. 週2～3回 c. ほとんどできなかった d. 全くできなかった
目標 3	a. ほとんど毎日 b. 週2～3回 c. ほとんどできなかった d. 全くできなかった

難しかったり、困ったことは何ですか？ 口の中の変化は？

--

註1. 歯科医師・歯科衛生士の保健指導・助言後に受診者本人が設定し記載する

歯科健診票（歯周疾患健診票）

NO	1	施設名																		
診査年月日				年	月	日	氏名					#REF!			年齢	#REF!	性別	#REF!		
住所							#REF!					担当歯科医師名:								
歯列・咬合							無・有(叢生・上顎前突・下顎前突入・開咬・その他)					顎関節			無・要観察・要精検					
口腔清掃状態							不良・普通・良好					粘膜の状態			無・要観察・要精検					

上顎	ポケットの深さ(mm)																	
	歯石沈着の有無																	
	歯肉の出血																	
	歯牙の動揺																	
	齶蝕・欠損・修復・補綴																	
		8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	
下顎		8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	
	齶蝕・欠損・修復・補綴																	
	歯牙の動揺																	
	歯肉の出血																	
	歯石沈着の有無																	
	ポケットの深さ(mm)																	

現在歯数	D歯数	M歯数	F歯数	DMF歯数
CPI最大Code	最大ポケット深さ	歯肉出血部位数	口臭測定	

唾液検査

遊離ヘモグロビン： (F-Hb)	#REF!	####	μg/ml	基準値		
LDH	#REF!	####	U/l		Hb	LDH
				良好	2.0未満	350未満
				不良	2.0以上	350以上

口腔機能検査結果

歯科医師所見	コメント	DHの指導内容
(1) 正常 () (2) 要指導 () (3) 要精検 ()		
類型結果 フォローアップの方法 (支援タイプ)		

第1回歯科健診受診後のアンケート

受付番号： 受診日時： 年 月 日 受診会場：

本日の歯科健診に対するご意見・ご感想をお聞かせください。

該当する番号に○をつけてください。

Q1 歯科健診を受けていかがでしたか？	1. 非常に満足した 2. 満足した 3. どちらともいえない 4. 不満だった 5. 非常に不満だった
Q2 保健指導やアドバイスはいかがでしたか？	1. 非常に満足した 2. 満足した 3. どちらともいえない 4. 不満だった 5. 非常に不満だった
Q4 具体的に何か実行しようと思いましたか？	1. 強く思った 2. 思った 3. どちらともいえない 4. あまり思わなかった 5. 全く思わなかった
Q5 歯科医師の説明は理解できましたか？ (歯科医師による健診があった場合)	1. よく理解できた 2. ほぼ理解できた 3. どちらともいえない 4. あまりわからなかった 5. 全くわからなかった
Q6 歯科衛生士の説明は理解できましたか？	1. よく理解できた 2. ほぼ理解できた 3. どちらともいえない 4. あまりわからなかった 5. 全くわからなかった
Q7 歯科医院への受診をすすめられた方のみ、お答え ください。 ①受診をすすめられたのは、自分でも気が付いて いて予想していたことでしたか？	1. 予想していた 2. 意外だった
②健診の後、歯科医院を受診しましたか？	1. 受診した 2. 受診できなかった
Q8 今回の健診に、唾液検査はありましたか？	1. あった 2. なかった
Q9 唾液検査があるほうが、歯科受診に対する動機づ けが高まると思いますか？	1. 高まる 2. 変わらない 3. どちらともいえない
Q10 本日の歯科健診を受けて感じたことやご意見があればお聞かせください	

ご協力ありがとうございました

第2回歯科健診受診後のアンケート

受付番号： 受診日時： 年 月 日 受診会場：

本日の歯科健診に対するご意見・ご感想をお聞かせください。
該当する番号に○をつけてください

-
- Q1 第2回歯科健診を受けていかがでしたか？
1. 非常に満足した
 2. 満足した
 3. どちらともいえない
 4. 不満だった
 5. 非常に不満だった

-
- Q2 保健指導やアドバイスはいかがでしたか？
1. 非常に満足した
 2. 満足した
 3. どちらともいえない
 4. 不満だった
 5. 非常に不満だった

-
- Q3 具体的に何か実行しようと思いましたか？
1. 強く思った
 2. 思った
 3. どちらともいえない
 4. あまり思わなかった
 5. 全く思わなかった

-
- Q4 歯科医師の説明は理解できましたか？
(歯科医師による健診があった場合)
1. よく理解できた
 2. ほぼ理解できた
 3. どちらともいえない
 4. あまりわからなかった
 5. 全くわからなかった

-
- Q5 歯科衛生士の説明は理解できましたか？
1. よく理解できた
 2. ほぼ理解できた
 3. どちらともいえない
 4. あまりわからなかった
 5. 全くわからなかった

-
- Q6 今回の健診事業を通じてお口への関心を持ちましたか？
1. かなり持った
 2. 持った
 3. どちらともいえない
 4. あまり持たなかった
 5. 全く持たなかった

-
- Q7 今後口腔ケアのため具体的な行動をしようと思いましたが？
1. 強く思った
 2. 思った
 3. どちらともいえない
 4. あまり思わなかった
 5. 全く思わなかった

-
- Q8 今回の健診事業はご自身にとり煩雑なプログラムでしたか？
1. 全く煩雑でなかった
 2. 煩雑でなかった
 3. どちらともいえない
 4. 少し煩雑だった
 5. かなり煩雑だった

-
- Q9 今後歯科健診事業があれば参加されますか？
1. 積極的に参加する
 2. できれば参加する
 3. どちらともいえない
 4. あまり参加したくない
 5. 参加しない

-
- Q10 今回の健診事業でのご意見・ご感想があればお聞かせ下さい

今後の歯科健診事業推進に参考とさせていただきます
ご協力ありがとうございました

成人歯科健診のご案内

口臭が気になったり、歯痛や歯肉が腫れたりして好きな食べ物が食べられず悩んでいる方はいらっしゃいませんか？

ご承知のように、お口の中の状態は全身的な健康状態と密接な関連を持っています。

この度、〇〇歯科医師会では、従来の歯科健診だけでなく、健診後のフォローアップや健康教育までを含めた「総合歯科健診プログラム」を作成いたしました。

是非、この機会に皆様方のお口の健康管理にお役立て下さい。

「総合歯科健診プログラム」とは？

日本歯科医師会が策定した新しいコンセプトに基づく健診プログラムです。

その特徴は、

1. 健診だけでなく、その後のフォローアップや研修教育まで盛り込んだプログラムです。
2. 日本歯科医師会が進めている、生活習慣の是正を目的とする歯科保健指導が事業の中心となり、歯科医師による口腔内診査は原則として含まれません。
3. 質問紙調査票と唾液検査の結果からお口の状況を把握し、受診者の方々を3段階に分けます。そして各段階に適した指導を行うため、効率的に指導を行うことができます。
4. 歯科医師による診査を伴わないため、同時に大勢の方々を対象とすることができます。
5. 健診費用の低廉化を図ることができます。

	本事業の大まかな流れ	所要時間(一人当たり)
4月	標準的な質問紙票記入 第1回唾液検査、口臭検査(希望者)	(約5~7分)
	▽	
5月	第1回歯科保健指導 事後アンケート調査	(約20分)
	▽	
7月	フォローアップ(個別保健指導)	(約10~15分)
	▽	
8月	標準的な質問紙票記入 第2回唾液検査、口臭検査(希望者)	(約5~7分)
	▽	
9月	第2回歯科保健指導 事後アンケート調査	(約20分)

実施時期は例です。最初のアンケート調査開始から、最終ステップまで約5か月から6か月の期間を必要とします。

新しい成人歯科健診に関するQ&A

Q1. この健診は従来の健診とどう違うのですか？

(答え) 従来の歯科健診は、歯科医師がお口の中を見て、虫歯や歯周病に罹患している部位を発見することを目的としていました。しかし今の健診の考え方は、それから一步進んで病気になるリスクを発見してそのリスクを排除するというように変わってきています。この健診もそうした考え方に則って計画されており、従ってお口の中を見ることより歯科保健指導が中心となります。

Q2. 歯科医師が口の中を見ないで、私の口の中の状態がわかるのですか？

(答え) 今回の健診では日本歯科医師会が作成した「総合歯科健診プログラム」を使います。このプログラムでは、標準的な質問紙票と呼ばれる問診票結果と皆様の唾液検査データをPCに入力し、導き出された結果に基づいた指導を実施します。いわば質問紙票結果と唾液検査結果が歯科医師の目の代わりをすることになるのです。そのためには正しいデータ入力が必要となりますので、質問紙票にはなるべく正確にお書きいただくと共に、唾液採取の際の諸注意事項にもご留意ください。

Q3. ご案内に書かれていた大まかな流れを見ると参加プログラムがたくさんありそうですが、全部参加しなければならないのですか？

(答え) お口の中の状況によって異なります。

〇月に実施する事前アンケート調査、及び唾液検査は必ず参加下さい。この検査により、参加された方々を口腔内の状況に応じて3段階に類別します。

①その結果、特に問題のない方は、〇月の第1回歯科保健指導（**簡単な保健指導**）、〇月の第2回歯科保健指導にご参加いただくこととなります。

②次いで保健指導の必要性が中程度の方は、〇月の第1回歯科保健指導（**詳細な保健指導**）、〇月の第2回事前調査、〇月の第2回歯科保健指導に参加いただくこととなります。

③更に保健指導の必要性が高い方は、全てのプログラムに参加いただくこととなります。

Q4. 検査日であれば、いつでも受けられるのですか？

(答え) 事前調査は検査日の決まった時間であれば、いつでも結構です。

しかし、**歯科健診及び歯科保健指導はお仕事に差し支えることがないよう、時間指定による予約制**とさせていただきます。どうぞご了承下さい。

Q5. 会議が入り、予約の時間にいけなくなった場合はどうすればよいですか？

(答え) もしご都合が悪い場合は担当者まで早めにお申し出いただき、予約時間をご変更下さるようお願いいたします。

〇〇産業（株） 歯科健診を受けられる皆様へ

この歯科健診の目的について

このたびは、〇〇産業（株） 歯科健康診査にご参加頂き、ありがとうございます。さてこの健診は今まで皆様が経験された歯科健診とは少し異なりますので説明させていただきます。

従来の健診は、悪くなった場所を早期に発見し、早期に治療することを目的とするものでした。しかし、現在の健診に対する考え方は、今述べたような疾患を発見する健診から一歩進んで、悪くなる原因を調査し、それを取り除くことによって健康を保つという、いわゆる一次予防と呼ばれるものになってきています。

その一例が最近よくお聞きになる特定健診・特定保健指導です。

歯科医師会ではそういう考え方に立脚した新しい歯科健診システムを構築し、皆様のお口の健康管理にお役立てさせていただきたいと考えております。

歯科医師による口腔内診査は含まれておりませんが、それに代わるものとして、唾液検査と質問紙調査票へのご記入をいただくようになっております。皆様の口腔内状態をより正確に把握するためのものですので、正しくご記入いただけます様お願い申し上げます。

2. 成人歯科健診プログラムの実施内容

(1) 大まかな流れ

健診では、最初に事前口腔保健調査を受けていただく必要があります。

1) 第1回事前口腔保健調査

実施内容

- ア) 口臭測定（希望者のみ） 注1参照
- イ) 質問紙調査（全員） 注2参照
- ウ) 唾液検査（全員）

注1) 口臭測定は希望者のみ実施と致します。希望される方はお申し出下さい。

注2) 質問紙調査票は検査会場にてご記入いただきます。

注3) 検査結果について口臭測定は当日、唾液検査は歯科保健指導時に説明いたします。

2) 第1回歯科保健指導

事前口腔保健調査の結果に基づき、皆様方に保健指導をいたします。従ってお口の中の状況により、指導内容やその後の参加プログラムの内容も異なってきます。詳しくは下記をご参照下さい。

①実施内容

- ア) 口腔内状況の確認
- イ) 事前口腔保健調査結果の説明
- ウ) 歯科保健指導の実施
- エ) 口腔保健行動目標の設定（保健指導の必要性のある方が対象）

②参加プログラムについて

上述の通り、事前口腔保健調査の結果により、皆様を口腔内状況に応じて以下の3段階に類型化します。

ア) 「特に問題のない」方は、第1回歯科保健指導（簡単な口腔保健指導）と最後の第2回歯科保健指導にご参加をお願いします。

イ) 「保健指導の必要性が中程度」の方は、第1回歯科保健指導（詳細な口腔保健指導）、第2回事前口腔保健調査、最後の第2回歯科保健指導にご参加をお願いします。

ウ) 「保健指導の必要性が高い」方は、全てのプログラムに参加いただくこととなります。

尚、ご参加いただくプログラムについては、各個人によって違いますので、第1回歯科保健指導時にお伝えいたします。

尚、口腔保健指導後に簡単なアンケートにご協力くださるようお願いいたします

3) フォローアップセミナーの開催

①実施内容

- ア) 個人行動目標の中間評価
- イ) 個別の口腔保健指導
- ウ) その他

②対象となる方々

「保健指導の必要性が高い」に類別された方々です。

以下の事業は実施日等詳細が決まり次第お知らせします。

4) 第2回事前口腔保健調査

調査項目は第1回調査と同じです。

5) 第2回歯科保健指導

実施内容は第1回歯科保健指導と同じですが、第1回の結果をベースラインとして、どの程度改善されたかを確認します。

(2) ご確認事項について

1) 開始時間及び所要時間

①第1回事前口腔保健調査

- ・所要時間は、
 - 口臭検査を含む場合は約7～8分程度
 - 口臭検査を含まない場合は約3～4分程度
- ・1日当たり約〇〇名の方の調査を予定しております。時間指定制ではありませんが、お待ちいただく時間を極力少なくする為、あらかじめ都合の良いお時間等をご確認いただくようお願いいたします。

②第1回歯科保健指導

- ・所要時間は
 - 結果説明を含む歯科保健指導は約15分
 - 行動目標設定は約5分程度
- ・歯科保健指導は、お仕事に差し支えがないように**20分間隔での時間指定による予約制**とさせていただきます。上記指定日で、〇〇時～〇〇時までの間でご都合の良い時間をご予約下さい。

③フォローアップセミナー

- ・所要時間は約10分～15分を予定しています。
- ・歯科保健指導時と同じく、お仕事の差し支えがないように**15分間隔での時間指定による予約制**とさせていただきます。

2) ご注意事項

①検査当日の歯磨き等について

朝食後の歯磨きは普通に行ってください。但し、マウスウォッシュ等の洗口液は、アルコール類が含まれているため使用しないで下さい。昼食後の歯磨きは検査実施後に行っていただくようお願いいたします。

②指定時間の変更について

会議や出張等によってご指定の時間に検査等が受けられなくなった場合は担当者までお早めにお申し出いただき、予約時間をご変更くださるようお願いいたします。

参加者各位殿

〇〇県歯科医師会

第2回事前口腔保健調査のご案内

〇〇産業(株)歯科健康診査にご参加いただき、誠にありがとうございます。最初にご案内させていただいたとおり、この健診は歯科医師による口腔内診査を含まない代わりに、唾液検査と質問紙票調査結果に基づく歯科保健指導が事業の中心となっており、更に指導後のフォローアップまでを含むプログラムとなっております。従いまして従来の健診に比較して、ご参加いただく回数が多くなっておりますことをどうぞご了承下さい。

さて下記の日程の通り、第2回事前口腔保健調査を実施いたします。今回の調査は、〇月に行いました第1回事前口腔保健調査とほぼ同じ内容で実施されます。具体的には唾液検査及び標準的な質問紙票を用いたアンケート調査です。

またご参加いただく方々は、第1回調査の時のデータと比較する為、口腔内の状態に関わらず、参加者全員とさせていただきます。ご多忙中とは存じますが、宜しく願い申し上げます。

記

日時：平成〇〇年〇月〇〇日（ ）

〇〇時～〇〇時

所要時間は前回とほぼ同様に、口臭検査を希望される場合は一人当たり約7～8分、されない場合は約3～4分程度を予定しております。

(追記)

事前調査の後、その結果に基づき、最後のプログラムである第2回歯科保健指導が実施されます。実施日は〇月〇日を予定しており、前回と同じく予約制とさせていただきます。詳細については後日連絡させていただきますので、よろしく願い申し上げます。

以上

参考例：[香川県における研修教育プログラム]

(1) 研修教育への基本的な考え方

香川県歯科医師会では、今回日本歯科医師会で提唱された「ケースファインディングからリスクファインディングへ」という新しいコンセプトに基づく歯科保健指導を実施していくためには、まず健診事業の大まかなアウトラインを理解し、実践できる人材の確保に努める必要があると考え、それに対応するプログラムの策定を行った。

具体的には、収集したデータに基づいてリスク要因に応じた類型化を行い、それに応じた口腔保健行動の変容を促す為の歯科保健指導、更に指導効果に対する評価までを包括した**[総合歯科健診プログラム]**と呼ばれる一連の行程を理解し、それに沿って指導を実践できる人材の育成であり、そのために必要なプログラムの策定である。

例えば、指導を実施する際に必要な知識として、従来の歯科的知識のみならず、全身的基础疾患に関する医学的知識、食育も含めた栄養学的知識、あるいは受診者を取り巻く環境に対する理解力・洞察力や受診者に持続的な行動変容を促すためのコミュニケーション技術等もある程度必要となる。

そして一番重要な点として、受診者に行動変容をもたらすためには「知識を伝達する、教える」というスタンスから脱却し、「**生活習慣を改善することへのサポートや気づきを支援する**」というスタンスへの**転換**が成されなくてはならない、つまり知識の押し付けとなりがちな指導ではなく、必要なアドバイスを送り、受診者に「気づき」をもたらすための支援が最重要であり、それをセミナー受講者に理解してもらうことを第一義として、研修教育プランの計画・立案が重要であるということである。

(2) 研修教育の内容・項目

以上の基本的な考え方を踏まえて、研修教育に含まれるべき内容・項目について下記の通りプランニングした。

プログラム内容及び項目

- 1) 新しいコンセプトに基づく歯科保健指導への理解
- 2) 全身的基础疾患に対する医学的な知識
- 3) 食育も含めた栄養学的知識
- 4) 受診者に持続的な行動変容を促すコミュニケーション技術
(例：家族構成、年齢、趣味、習慣等の把握と理解)
- 5) 特定健診・特定保健指導制度と新しい歯科保健指導との連携についての概説

(3) 研修教育プログラムの具体例

(2)のプランニング内容に従い具体的な研修教育プログラムの実施計画を策定した。尚策定に際しては、計画の準備段階から開催に至るまで香川県行政との緊密な連携のもとに準備し、特にプログラムの実施に際しては共同開催という形を取っている。

また研修教育プログラム名は「歯科保健指導スキルアップセミナー」と呼称し、2回に分けて実施されている。

事業名：「歯科保健指導スキルアップセミナー」

主催：香川県歯科医師会、香川県

対象者：歯科医師、歯科衛生士

- 1)実施目的：歯科保健指導事業の拡大普及に際し、歯科保健習慣の改善や自主的な健康増進の向上のための歯科保健指導を円滑かつ効果的に実施できる歯科医師・歯科衛生士の育成を図る。また在宅歯科衛生士の活用も合わせて考慮すること。
- 2)実施目標：1) 歯科保健指導の企画・立案・評価ができる
2) 行動変容につながる歯科保健指導が実施できる
- 3)実施形式：歯科保健指導に関する新しい考え方について理解を深めるための講演、及び具体的な歯科保健指導の在り方に関する実践形式での研修（ワークショップ又はロールプレイ形式による）
- 4)具体的な実施計画
①スキルアップセミナーでの実施内容・項目に関する検討案

○第1回セミナーの内容

a)講演での実施内容及び演題

ア) メタボリックシンドロームや特定健診に関する事案説明

「香川県における特定健診の実施概要について」

イ) 歯科保健指導に関する新しいコンセプトの説明

「これからの新しい成人歯科健診プログラムとは？」

ウ) 歯科保健指導時に必要な情報について（Ⅰ）

「メタボリックシンドロームと歯科との関わり」

エ) 歯科保健指導時に必要な情報について（Ⅱ）

「歯科保健指導における支援の在り方」

b)ワークショップ形式によるグループワーク

[内容]

講演での「歯科保健指導時における支援の在り方」を踏まえて、グループに分かれてワークショップ形式で紙上訓練を行う。

[方法]

7人前後のグループを作り、リーダー、記録者、発表者を決める。それぞれのグループに対し、個別指導実施時に受診者との間で想定される課題を与え、グループ内で討議し発表する。

○第2回セミナーの内容

a)講演での実施内容及び演題

ア) 臨床心理士による受診者との面接技法について

「行動変容をもたらすモチベーションの与え方」

イ) 栄養士による栄養学に関する講演

「歯科保健指導時に必要な食育・栄養学的知識」

ウ) 歯科保健指導の流れと検査の意義について

- ・ 歯科保健指導のアウトライン
- ・ 唾液検査の意義

b) ワークショップ形式によるグループワーク

[内容]

第1回セミナーに引き続き、今度はグループ支援を想定した課題を与えて、それに対するグループワークを行う。

[方法]

グループの人数は同じく6～7人程度とする。

まずあらかじめ用意したシナリオに従い、うまくいかなかったグループ支援の例を数人の受講者に演じてもらう。それを見ながら他の受講者は事前配布された「気づきシート」に要点を記入し、それをもとにしたグループ内討議を行う。次にうまくいったグループ支援の例についても、シナリオに従って数人の受講者に演じてもらい、その差異についてグループ内で討議及び発表を行う。

②セミナー日程表及びタイムスケジュール（第1回及び第2回）

第1回セミナー日程表及びタイムスケジュール

平成20年8月31日（日）

時間	内容	(所属)講師名
9:00～9:15	開会	
9:15～9:50 (35分)	特定健診やメタボに関する事案説明 「香川県における特定健診の実施について」	三豊総合病院歯科保健センター 木村 年秀
9:50～10:20 (30分)	香川県歯科保健指導事業について 「これからの新しい成人歯科健診プログラム」	香川県歯科医師会 理事 岡田 寿朗
10:20～10:50 (30分)	歯科保健指導における指導概要について（Ⅰ） 「歯科保健指導時に必要な情報－支援群を中心に」	徳島大学大学院 助教 福井 誠
(休憩)		
11:00～12:00 (60分)	歯科保健指導における指導概要について（Ⅱ） 「歯科保健指導における支援のあり方」	香川県歯科技術専門学校 主任 高橋 亜矢子 香川県歯科衛生士会 副会長 田中 玲子 監事 木戸 みどり
12:00～ (15分～30分)	質疑応答	
(休憩)		
13:00～14:00 (60分)	ワークショップ	香川県歯科医師会 理事 岡田 寿朗 徳島大学大学院 助教 福井 誠 助教 横山正明 香川県歯科技術専門学校 主任 高橋 亜矢子 香川県歯科衛生士会 副会長 田中 玲子 監事 木戸 みどり
14:00～14:45 (45分)	評価及び質疑応答	
14:45～15:00	閉会（参加証交付）	

第2回セミナー日程表及びタイムスケジュール

平成21年3月8日(日)

時間	内容	(所属)講師名
9:00～9:15 (15分)	開会及びセミナー日程の説明 第1回セミナーの振り返り	香川県歯科医師会 理事 岡田寿朗
9:15～10:15 (60分)	臨床心理士による受診者との面接技法 「行動変容をもたらすモチベーションの与え方」	三豊総合病院心理相談室 三好 史
10:15～11:15 (60分)	栄養士による栄養学に関する講演 「歯科保健指導時に必要な食育・栄養学的知識」	香川県栄養士会 管理栄養士 赤井靖子
11:15～11:25 (10分)	(コーヒーブレイク)	
11:25～12:00 (35分)	歯科保健指導の流れと諸検査の意義について ・ 歯科保健指導のアウトライン ・ 唾液検査の医学的意義 ・ 咬合カテストガムに関する説明	徳島大学大学院 助教 福井 誠
12:00～12:45 (45分)	(昼食)	
12:45～13:00 (15分)	ワークショップの説明および席替え	
13:00～15:00 (120分)	ワークショップ 第1回セミナーに引き続き、今度はグループ支援を想定した課題を与えて、それに対するグループワークを行う。	香川県歯科医師会 理事 岡田 寿朗 徳島大学大学院 助教 福井 誠 香川県歯科技術専門学校 主任 高橋 亜矢子 香川県歯科衛生士会 副会長 田中 玲子 監事 木戸 みどり
15:00～15:25 (25分)	質疑応答	
15:25～15:30	閉会(参加証交付)	

③使用した教材（具体的課題例）

a)第1回セミナーのワークショップでは、個別指導実施時に受診者との間で想定される課題を与えそれをもとに議論を進めたが、その課題例について掲載する。これはあくまでも1例であり、香川県でも次回開催時には別の検討課題を予定している。

第1回セミナー紙上訓練法

氏名

NO	設問	回答	あなたならどう受容しますか？
1	時々歯磨きをしたら血が出るのですが、大丈夫でしょうか？		
2	タバコが有害なものであることはわかっているんですが……酒もタバコもやめた人生なんて面白くないでしょう、ねえ。		
3	孫が「おじいちゃん口くさいな」と言うのですが。		
4	私の腹回りは95cmでメタボリックシンドロームだから運動しないといけないと言われた。でもね、若い頃からこの腹ですよ。時間もないのに！		
5	仕事が忙しいし、店番の人もないので、ついつい早食いしてしまうんです。それにあれもダメ、これもダメと言われたら食べるものがなくなってしまう。		
6	この間から歯科医院に行ってるけど、もう私は入れ歯になってもいいんです。		

7	別に今困っているところはないし、話はいいです。昼は仕事で忙しいし、歯磨きも外だとできませんよ！	
---	---	--

b)第2回セミナーワークショップでは、受講者の多くがグループ支援に関する経験を持たないため、まず数人の受講者にグループ支援の例を演じてもらい、それをもとに課題を与え、グループワークを行うこととした。以下に使用した課題シートを掲載する。

第2回セミナー気づきシート

名 前： _____

内容	あなたの気づきは何？	
ファシリテーターの進行状況はどうでしたか		
態度はどうでしたか	共感的態度・否定的態度 支持的態度・指導的態度 その他	
専門用語・言い方はどうでしたか	あった () 言い方の問題 ()	
間のとり方はどうですか	よい 普通 工夫が必要	
クライアントの参加度はどうでしたか		
クライアントはこのグループ支援を受けてどのように感じたと思いますか？	受けてよかった まあまあこんなもんかな もう来たくない	
クライアントの心にとどいた貯金は何ですか？		
では借金となった内容は何かですか		
その他		

いままでの歯科保健指導との違いや疑問点をあげてください

c) 第2回セミナーで使用したシナリオを掲載する。シナリオ1はグループ支援がうまくいかなかった例、シナリオ2はうまくいった例である。グループ支援が成功するかしないかはファシリテーター次第であることを確認していただきたい。

シナリオ1の箱書きに、ファシリテーターが陥りやすい失敗理由を記載している。尚香川県で作成したシナリオであり、臨場感を出すため、あえて方言で書いている。

シナリオ1 (うまくいってないパターン)

ファシリテーター：F

F: みなさんこんにちは。

F: 今日とは前回生活の中で目標を決めていただいたんですが、それについて、できてよかったことやできなくて残念だったことについて、お話いただこうと思います。

(Hは最初から真ん中に向けて話を聞いていない。)

D 初めはいい感じで話をしているが、質問を受けたことに対してファシリテーターが急にこうすべき的な話をするようになる

F: Dさんはどうでしたか？

D: 甘いものを控えるのが目標だったんやけど、何とか今日までは少なくできとるわ。

F: たとえばどんなことができたな〜ということでしょうか？

D: コーヒーに入れる砂糖をやめたんや。

F: 砂糖はよくないですからね。いいですね〜。それで何か変わったことはありますか？

D: コーヒーの本当のおいしさが分かってよかったわ。

F: コーヒーの砂糖をやめると、そんないいことがあるんですね。砂糖は良くないですからね〜。

D: 砂糖っていかんのやろ。歯にも悪いんやろ？(この質問がきっかけになってFが暴走)

F: そうですね。むし歯の原因になるし、砂糖はやめた方がいいですね。Dさんは前歯が少しむし歯になってるようですね。今までコーヒーに砂糖を入れて飲み続けたので、前歯がむし歯になってしまったんですね。歯磨きとかはどうですか？時間かけてますか？

D: 歯磨きはしよるで。

F: 前歯が少し腫れているみたいですね。少し磨き残しもあるようです。磨いているのと磨けているのは違うんですよ。磨いているつもりが、磨けてなかったり・・・そこまでのむし歯だとコーヒーの砂糖をやめただけではダメですね。歯磨きの仕方を歯医者さんに行ってお話を聞いてもらった方がいいですよ。歯と歯の間がむし歯なんで、ハブラシだけでなく他の道具も使った方がいいですね。磨き残しを少なくするために、時間をかけて磨くことがいいですね。歯磨きの時間を長くするためには、ながら磨きがいいですよ。お風呂の中で磨くとか、テレビを見ながら磨くとか、時間をかけて磨けるように工夫してくれるとじっくり磨けますよ。

A 質問しつづけてしまう どうして?なぜ?と続けても、言い訳しか返答しない。最後は
ファシリテーターが自分のやってることの自慢をする

F:Aさんはどうでしたか?

A:私は、前回みんなが運動しよる言うから、やる気になって、目標をウォーキングにしたんやけどできんかったわ。

F:できなかった理由は何ですか?

A:時間がないんや。

F:どうして時間がないんですか?

A:毎日仕事して、夜は子供の食事作って片付けしたら、そんな暇ないやろ。どこかで、どうにか時間作ろうと思ったけど、できんかったわ。やっぱり・・・無理やな。

F:どうしても時間をつくれませんか?

A:早く起きたらええけど、起きるのもつらいやろ。

F:時間を作ろうとは思いませんか?検査の数値もあまりよくないようなので、何か始めてないと糖尿病って怖いですよ。夜子供とウォーキングすることでも始めてみませんか?子供とのコミュニケーションもとれていいですよ。一石二鳥です。(笑顔で)

A:だんだんイライラした雰囲気・・・答えに困る。できたら苦労せんわ。

F:(笑顔で嫌味なく言う)私も子供が小さくて忙しいですけど、夜ウォーキングしてます。少しの時間をとれるように他のいろんなことを、さっさと済ませるように頑張ってます。時間は何とかなるもんですよ。誰かがこんなこと言ってました。できない時は、できない言い訳を探しているって・・・できるように考えてみませんか?Aさんの体のために・・・

F:Hさん何か意見はありませんか?

H:(態度悪く)特にないわ。悪い体験したけど、今はちゃんと歯磨きもウォーキングもしよるで。

F:ウォーキングしているんですね。私も一緒です。気持ちいいですよ。歯磨きさっきお話したように、磨けているのと磨いているのは違いますので、しっかり磨いてください。治療されてる歯も多いようなので・・・

B ファシリテーターが提案し続ける

F:Bさんはどうですか?

B:目標はお酒をやめることやったんや。

F:できましたか?

B:なかなかな～。ついつい飲んでしまうわ。わかっとなやけどな～。

F:(ひらめいたように)そしたら、買わないようにするといいですよ。

B:ついつい買ってしまうんや。

F:(自慢そうに)これはどうです。飲む量を半分するのは・・・

B:飲み出したら、半分ではな～。ついつい飲んでしまうわ。

F:日に1回にするとか、1週間に1回やめるとかどうですか？

B:できたらええけどな～。やったことあるけど3日ももたんわ。今日1日頑張ったと思っ
て、夜飲むのを楽しみにしとんで。それまでやめるんなら、楽しみがないやろ。

F:(名案が浮かんだように)飲み物を変えてみるとかはどうですか？

B:酒を楽しみに1日頑張って仕事するんやで。

F:趣味なんかを持つといいですね。私は趣味がエアロビなんです。前には私もお酒を飲ん
でましたが、エアロビをする日は飲んでから行けないので、1日飲まない日ができたりして、
いいことばかりですよ。趣味を何か持ってみませんか？

C 話の趣旨が最初から違うのに、ファシリテーターが聞いているだけ

F:Cさんはどうですか？

C:私は介護が大変でな～。今おばあさんの介護して、もう5年にもなるんや。いつまで介
護してええか・・・主人も手伝ってくれんし、困るわ。どうしたええかな～。介護保険の
制度があるやろ、それやって本人は嫌や言うし。自分の時間すらないんで。最近認知症い
うん？ちょっとボケも出てきて、話もようわからんし、体がえらいだけでなくなってきた
んや。この先不安ばかりで、いつまで介護したらええんかほんとに困るわ。親戚も余計
なことばかり言うてくるし、手伝えんのなら、口出しせんとええのに、いろいろ言うて
困るんや。

A:時間ないとあれやこれや言われてもできんでな～。介護中や子育て中はほんま自分の体
どころでないわな～

C:そやがな。本当にな～

A:(Cに向かって)私も子供のご飯したり、いろいろ用事があるやろ。毎日毎日忙しいてな
～。検査見てもやらんといかんとは思うけど、何もできんでな～ほんまに一緒やな～

C:そうそう

EG ファシリテーターが何もできていない

(C・Aが話している途中で・・・EG:退屈している離れた2人が話だす。)

E:昨日歯医者行ったらな～待たされてな～なんとかならんのかな～。予約やいうきに
予約しとったのに、2時間待ちやで。

G:それは大変やったな～。うちは孫が風邪ひいて、昨日は大変やったんや～。熱が高かく
て、心配したわ。

E:ほんで何やったん。病院行ったん？

G:おかあさんが行ったんや。今日は孫も嫁さんもお休みしとるがな。

E:心配やな～

F:Eさんはどうですか？

E:歯医者待ち時間はどうにかならんかな？長いわ～あんたが行くように言うたけど、あ

れはいかんは。困るは。

F:時間は仕方ないですね～。そこの歯医者さんによって方針が違いますからね～。私は今行ってますが、予約どおりにしてくれるところですよ。

E:そこに変わろうかな～

G:私早く帰らんといかんのや。孫が調子悪くてな～。風邪みたいなんや。高熱でな～。

F:そうですか～大変ですね。風邪も歯磨きで予防できますよ。口の中を清潔にしておくことで、インフルエンザが少なかったとかデータで報告がありますから。目標ができている人の話を参考に今後目標が達成できるように頑張ってください。

全員不満そう!!!

シナリオ2 (うまいくパターン)

ファシリテーターF

F:みなさんこんにちは。

F:今日は前回生活の中で目標を決めていただいたんですが、それについて、できてよかったことやできなくて残念だったことについて、お話いただこうと思います。

(Hは最初から真ん中に向いて話を聞いていない。)

F:Dさんはどうでしたか?

D:甘いものを控えるのが目標だったんやけど、何とか今日までは少なくできとるわ。

F:たとえばどんなことができたな～っということでしょうか?

D:コーヒーに入れる砂糖をやめたんや。

F:何か変わったことはありますか?

D:コーヒーの本当のおいしさが分かってよかったわ。

F:コーヒーの砂糖をやめると、そんないいことがあるんですね。おいしく飲めることはいいですね～。

D:砂糖っていかんのやろ。歯には悪いんやろ?

F:砂糖って歯に悪いと思いますか?Hさんどうですか?

H:わしは現場で働いてたんやけど、夏は暑いんで、缶コーヒーを大量に飲んでたんや。そしたら、中性脂肪が150くらいまででないといかんのに、400にもなってな～。歯やって年とったらむし歯にならんと思とったら、すごいむし歯がたくさん見つかって歯医者に行ってる途中や。砂糖って歯もいかん言うけど、体もやわ。

F:中性脂肪が400ですか。びっくりしましたね。何が生活習慣は変えたことあるんですか?

H:コーヒーはもちろんやめたし、ウォーキングもしよるで。

F:何か体に変化はありましたか?

H:中性脂肪はすぐには減らんけど、今200台にはなったわ。運動したら、体も軽くなるしな～仕事と思ってウォーキングしとんや。

F:体が軽くなるんですね。前回より、若々しくなったように感じます。続けることって難

しいですけど、それを、仕事と思って続けているんですね。頑張れる秘訣ってありますか？

H:それは、中性脂肪が400にもなって、入院もしたんや。痛い目にあつたらな～

D:入院もしたんな。やっぱり砂糖は悪いな～体までそななことになるんや。歯はそれ自分の歯な？

H:入れ歯にもなったんや。入れ歯になるんは、歯槽膿漏だけかと思つたら、この年でむし歯で歯抜くと思わんかったわ。歯磨きやって歯医者で教えてくれるきに、いまさら遅いけどしっかりしよるで。ほんだら、口の中がさっぱりして、食事がおいしくなったんや。

F:(びっくりしたように)歯磨きすると口の中がさっぱりするだけでなく、食事もおいしくなるんですね～。

D:砂糖やめたら、コーヒーがおいしくなって、歯磨きしたら、食事がおいしくなる・・・ええことばかりやな～。私も長いこと砂糖をたくさんコーヒーに入れて飲んだんで、むし歯になつとるみたいやわ。歯医者行ってみよかな。入れ歯は嫌やしな。歯磨きも気～付けんとな。

B:酒もむし歯になるんな？酒は寝る前に飲むやろ。悪いんかな？むし歯になるんかな？

F:寝る前は皆さんどうしてますか？

C:私は介護が大変でな～。今おばあさんの介護して、もう5年にもなるんや。いつまで介護してええか・・・主人も手伝ってくれんし、困るわ。どうしたえんかな～。介護保険の制度があるやろ、それやって本人は嫌や言うし。自分の時間すらないんで。

F:自分の時間や余裕がない日々を5年も続けて頑張られているんですね。自分の時間もとれないんですね。そしたら、食事の時間もまばらになって、寝る前に飲んだり食べたりすることもありますか？

C:あるある。食べられる時間が食事の時間でないやろ。食事の時間は、食べさせてあげる時間やで、自分が食べる時間でないやろ。いろんな時間に食事したりするわ。寝る前はおばあさんが寝てくれた時間やろ。その時間が一番食事をゆっくりできるしな。食事したら疲れてしもて、そのまま寝てしまうことも多いしな～。そんな生活やから、介護し始めて歯が悪くなったんや。歯医者も行けんしな～。

F:介護するまでは、寝る前に飲んだり食べたりすることはなかったですか？

C:ないない。私は夕食済んだら、間食しない人だったんや。介護しだしてから、寝るまえに飲んだり食べたりするようになったんや。疲れて寝てしもたら、歯磨きやってしてないわな～。

B:酒のんでも寝る前には酔って歯磨きが面倒になるしな。わしも歯が悪くなるかもしれんな。Hさんみたいに入れ歯になるのはは嫌やし。ちょっと考えないかな。

F:Hさんよければ入れ歯になってからどんな様子が教えてもらえますか？

H:入れ歯になったら、噛み付くことができんし、ゴマやいちごの種が入れ歯の下に入って痛かったりして、ほんまに不便やで。りんごやって、噛み付いて食べるのと、切って食べるのとおいしさが違うんで～。

みんな へ～～

F:Hさん貴重な体験をありがとうございます。みなさんの参考になったかと思います。そして、Aさんは目標決めてから現在はどうですか？

A:私は、前回みんなが運動しよる言うから、やる気になって、目標をウォーキングにしたんやけどできんかったわ。

F:前回みなさんの話を聞いてやろうと思ったんですね。

A:単純で人がしよると思ったらできると思うんや。

F:皆さんに元気をもらって、目標をすぐ持てることはいいですね。

A:できたらもっとええけどな。なかなか時間つくることはできんわ。

F:継続って難しいですね。Hさんみたいに続けられる人は、本当にすごいな～って思いますよね。

A:ほんまにな～。実はせんといかんくらい、糖尿の数値があがとってな～。

F:数値は気になっているんですね。わかっているけど行動するまでは、なかなかできないですね～。

H:少し悪いくらいやろ。入院するくらいとかでないでと正念にいらんわな～。

A:ただな～Cさんの話聞いて思ったんやけど、介護しよるわけでないし、時間は作れるかなって思ったわ。Hさんやって頑張って数値低くなるとるみたいやしな。

C:私の話が参考になるとうれしいわ。私もここきたら、みんなの話聞いて、自分の話もできるやろ。すっきりして、介護がんばろ～って思えるんや。いろんな人に会えて話できるってええな～。

E:私も昨日歯医者で時間待たされたけど、介護しよる人みたいに時間がないわけでないのにな～。Cさんの頑張り聞いて反省したわ。介護しよるんは大変やな～。

G:うちも昨日孫が調子悪くて家中てんてこまいやったけど、子供はすぐによくなるしな～。それに比べて介護はいつまでかわからんしな～私も体験あるけど、自分のことどころでなかったわ。そう思ったら、自分が介護してもらわんでええように体にええことせんといかんな～

A:ほんまやわ。できんできん言うのは簡単やけど、自分が介護受けるようになるのは辛いな～

F:みなさんありがとうございました。私もみなさんの話を聞いて元気をいただきました。明日から、少しでもできることがあるといいですね。私は皆さんが健康であることを応援しています。

④参加者へのアンケート

最後にセミナー参加者に対して行ったアンケートを掲載する。これは次回以降の同種セミナーを企画する際に参考とするものであり、参加者の理解度に合わせて内容を検討する必要がある。

第2回セミナーアンケート

氏名： _____

※ 無記名でも提出をお願いします

項目	達成度	その理由を教えてください
グループワークに積極的に参加できましたか？		
グループワークの大切なポイントはわかりましたか？		
グループワークは楽しかったですか？		
ファシリテーター役割を理解できましたか？		
ファシリテーターとしてグループメンバーに指示をしていましたか？		
ファシリテーターから指示をされたり、自分の意見を否定されてどのように思いましたか？		
失敗した一言を振り返ることは必要であると思えますか？		

質問、感想などがあればご自由にどうぞ