



# 標準的な成人歯科健診質問紙票



★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すか                                                | 2. いいえ     | 1. はい               |
| Q1-2 Q1で「はい」の場合、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 |            |                     |
| Q2 ご自分の歯は何本ありますか（かぶせた歯（金歯・銀歯）、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含めます）<br>⇒本数もご記入ください（ ）本      | 2. 20本以上   | 1. 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                                           | 1. 左右両方かめる | 2. 片方・3. 両方かめない     |
| Q4 歯をみがくと血がでますか                                                              | 3. いいえ     | 2. 時々・1. いつも        |
| Q5 歯ぐきが腫れてプヨプヨしますか                                                           | 3. いいえ     | 2. 時々・1. いつも        |
| Q6 冷たいものや熱いものが歯にしみますか                                                        | 3. いいえ     | 2. 時々・1. いつも        |
| Q7 かかりつけの歯科医院がありますか                                                          | 1. はい      | 2. いいえ              |
| 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                                        | 2. いいえ     | 1. 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<br>⇒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 | 2. いいえ     | 1. はい               |
| Q10 家族や周囲の人々は、日頃歯の健康に関心がありますか                                                | 1. はい      | 2. どちらともいえない・3. 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                                           | 1. はい      | 2. どちらともいえない・3. いいえ |
| Q12 普段、職場や外出先でも歯を磨きますか                                                       | 1. 毎回      | 2. 時々・3. いいえ        |
| Q13 間食（甘い食べ物や飲み物）をしますか                                                       | 3. いいえ     | 2. 時々・1. 毎日         |
| Q14 たばこを吸っていますか                                                              | 2. いいえ     | 1. はい               |
| Q15 夜、寝る前に歯をみがきますか                                                           | 1. 毎日      | 2. 時々・3. いいえ        |
| Q16 フッ素入り歯磨剤（ハミガキ）を使っていますか                                                   | 1. はい      | 2. いいえ・3. 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                                                | 1. 毎日      | 2. 時々・3. いいえ        |
| Q18 ゆっくりよく噛んで食事をしますか                                                         | 1. 毎日      | 2. 時々・3. 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                                                 | 1. はい      | 2. 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                                                 | 1. はい      | 2. いいえ              |

判定時には、この点線で折り曲げてください



|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| お名前 ふりがな                       |       |
| 性別 ( 男性 ・ 女性 )                 | 年齢 歳  |
| 生年月日<br>M<br>T<br>S 年 月 日<br>H |       |
| 住所 〒                           |       |
| 記載年月日<br>平成 年 月 日              | 受付番号* |

★あなたの支援タイプ（複数可）は・・・

- ☐1.「知識提供・気づき支援型」    ☐2.「相談・カウンセリング型」  
☐3.「環境・受け皿支援型」    ☐4.「実技指導型」  
☐5.「受診勧奨型」

です。

★質問紙票の合計点は、\_\_\_\_\_点です。

A. 「QOL、歯口の状態・機能」質問群

Q1～Q6 で合計 2 点以上

「知識提供・気づき支援型」  
+ 「相談・カウンセリング型」

B. 「支援的環境」質問群

Q7～Q12 で合計 3 点以上

「知識提供・気づき支援型」  
+ 「相談・カウンセリング型」  
+ 「環境・受け皿支援型」

C. 「保健行動」質問群

Q13～Q20 で合計 3 点以上

「知識提供・気づき支援型」  
+ 「相談・カウンセリング型」  
+ 「実技指導型」

- ・   塗りつぶし枠合計 5 点以上:「受診勧奨型」  
(全てのタイプの保健指導を実施)
- ・ いずれにも該当しない場合:「知識提供・気づき支援型」

平成24年度 成人歯科健診プログラム保健指導推進事業  
成人歯科健診プログラム推進リーダー養成研修会

## 指導しない保健指導 (やる気にする保健指導) を目指して

社団法人 北海道歯科衛生士会  
武藤智美



## 標準的な歯科健診プログラム・ 保健指導マニュアル

### 生活歯援プログラム

従来の歯科健診「口腔内診査」⇒疾病発見型



転換

新しい歯科健診「20の質問に回答＋簡易検査」  
類型化を行う支援型

北海道歯科医師会HPより

## お口のケア チェック&アドバイス

お口のケア  
チェック&アドバイス

自分の歯または入れ歯で左右の奥歯を  
しっかりとかみしめられますか？

おわる 



20問の簡単な質問にお答えいただくことで、  
あなたのお口のケア状態をチェックしてアドバイスします。

## 保健指導の目的

生活行動⇒保健行動

## 行動変容

変るために心を砕く(支援者が変わる)



## 発想の転換＝今の「見方」の転換

### ポイント

- ・ある事柄をどのように見ているかに気付くこと
- ・転換＝見方を変えること
- ・「思い込み」「先入観」「固定概念」にとらわれない

## 健康学習のプロセス

- ・ 自己診断(判断)
- ・ 自己決定
- ・ 主体的活動
- ・ 自己評価
- ・ 相互援助

### そのための専門家の役割は？

場の設定、わかりやすい情報の提供

参加者の自己判断・自己決定・行動・評価・相互援助が  
起こりやすいような場づくり、情報提供を行う

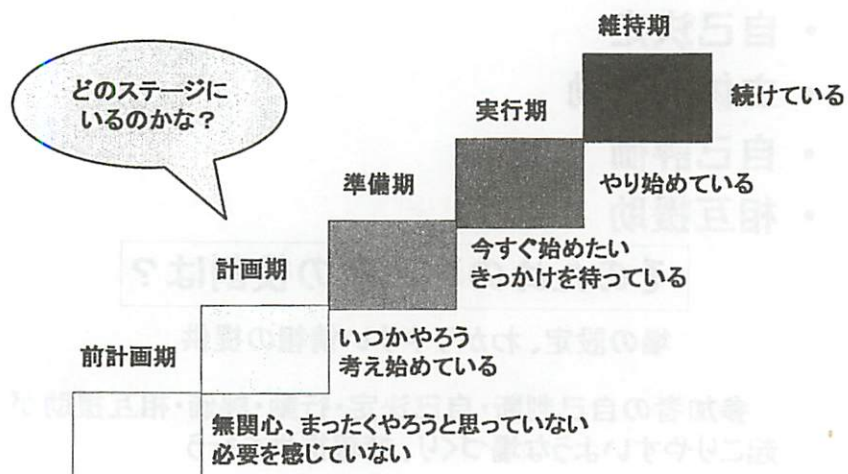
## 健康学習のポイント

- 話し上手から聞き上手へ  
聞くことにより共感が生まれ発見が起こる
- 相手の話を整理し分かりやすく相手に返す、返し上手へ  
返すことにより、相手に気づきが起こる
- 気づくことにより、はじめて主体的な態度が生まれる
- 自分の問題として、自分が何をすべきか一緒に考え支援する

## ステージモデル

(the stages of change model, the trans theoretical model)  
Prochaska, 1994

行動の習慣化



## 段階にあった働きかけ

- 実行期 : 継続できるお手伝い  
強化因子、環境・制度を整える
- 準備期 : やれるきっかけを与える
- 計画期 : できない阻害要因を明らかにし、  
取り除く
- 前計画期 : 関心を持ってもらえるような情報を  
伝える

## 生活習慣病予防の取組においては 行動変容の過程と要因の分析が必要

- まったくやろうと思っていない人
- やろうと思うが始めることが出来ない人
- やり始めたが続かない人
- 成功している人

## まったくやろうと思っていない人

- 健康面への指摘を快く思わない
- 「無理して生活習慣を変えることの方がストレスになり良くない。」
- 「20分以内なら歩いても歩かなくても同じと聞いた」

やらない理由に着目する傾向にある

## やろうと思うが始めることが出来ない人

- 今まで大きい病気を患ったことがないから大病の可能性は低いとの前提
- 「無理をしないこと」
- 「本当にまずい状況になったらやと思う」

行動のタイミングをはかるばかりで  
タイミングを逃している



## やり始めたが続かない人

無理なことを始める→できない→自己嫌悪→  
簡単なことを否定→やめる

短期的成果の期待から今の生活習慣と  
かけ離れた目標設定をする傾向

## 成功している人

- ・無理せず継続を意図して開始する  
（現在の生活習慣に付随する健康習慣から）
- ・「意外に楽しい」などの続ける理由を見出し  
続けられる環境を作る

長年かけて無意識のうちに自分の中に埋め  
込まれた生活習慣は一気に変わるというわけ  
にはいかない

## 「やらない」「始めない」「続かない」 を乗り越えるためには

- 「自ら気づく」
- 「自分を知る」
- 「自分に合った方法を探す」

まず成果など気にせず続けられることを探すことから

人は自分で決めたことしか

継続的に行動しない→自己決定の重要性

## 保健行動目標設定の設定

行動変容を促す上で最も重要な、  
対象者自身による目標設定を行う。

### ポイント

- (1) 具体的な数値で表現する
- (2) 難しい場合の対処法も考えておく
- (3) 目標を記録として残す
- (4) 今日から実践する
- (5) 実践可能な目標設定をする
- (6) 最終目標を示す

## やめて！「魔性の攻撃」

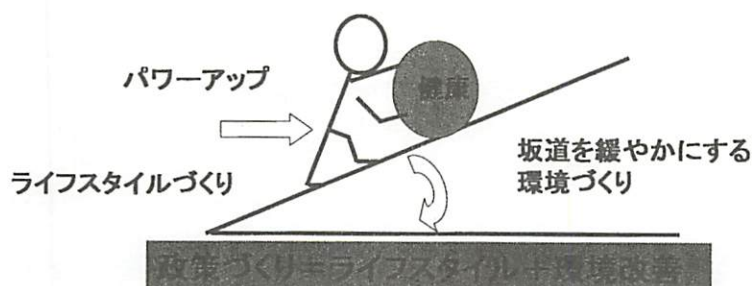
- ・歯みがきしましょう！
- ・甘いものは食べないようにしましょう！

日本歯科衛生学会 市民フォーラム

NHK 科学・環境番組部

主任ディレクター演出担当デスク 北折 一 氏の講演より

健康は専門家がつくるものではなく、本人がつくるものです。  
私たち（歯科医師、歯科衛生士）はそのお手伝いをするだけです。



HEALTH  
PROMOTION



**平成24年度 成人歯科健診プログラム保健指導推進事業  
成人歯科健診プログラム推進リーダー養成研修会**

|       |                               |                                   |
|-------|-------------------------------|-----------------------------------|
| 岩見沢会場 | 平成25年3月20日(水・祝)<br>9:00~13:00 | 岩見沢市文化センター(まなみーる)<br>岩見沢市9条4丁目1-1 |
|-------|-------------------------------|-----------------------------------|

**タイムテーブル**

| 時間                    | 事項(テーマ)等                                          | 担 当                       | 使用資料       |
|-----------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|------------|
| 開会・挨拶<br>9:00~9:05    | 挨拶                                                | 進行<br>木本恵美子               |            |
| レクチャー1<br>9:05~9:50   | I. 標準的な歯科健診プログラム(生活歯援プログラム)の意義、経緯について<br>(45分)    | 紺野純一先生<br>魚津修司先生          | 資料1        |
| 9:50~10:00            | 休憩(10分)                                           |                           |            |
| レクチャー2<br>10:00~11:30 | II. 指導しない保健指導(やる気にする保健指導)を目指して(前半90分)             | 武藤智美<br>FA:三上<br>木本<br>的場 | 資料2<br>資料3 |
| 11:30~11:40           | 休憩(10分)                                           |                           |            |
| レクチャー3<br>11:40~12:30 | II. 指導しない保健指導(やる気にする保健指導)を目指して(後半50分)             | 三上和恵                      | 資料4<br>資料5 |
| レクチャー4<br>12:30~12:50 | III. 成人歯科保健指導の実際(標準的な歯科健診プログラム推進事業担当者報告)<br>(20分) | 的場博美                      |            |
| 閉会<br>12:50~13:00     | ふりかえりシート記入                                        | 木本恵美子                     | ふりかえりシート   |