

成人歯科保健指導の実際

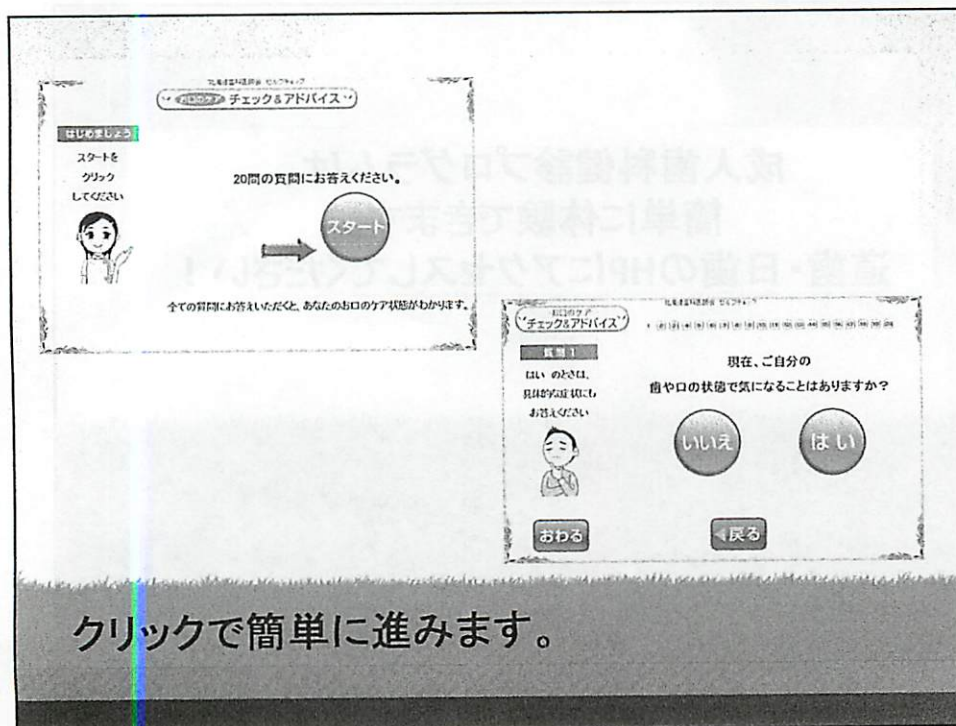
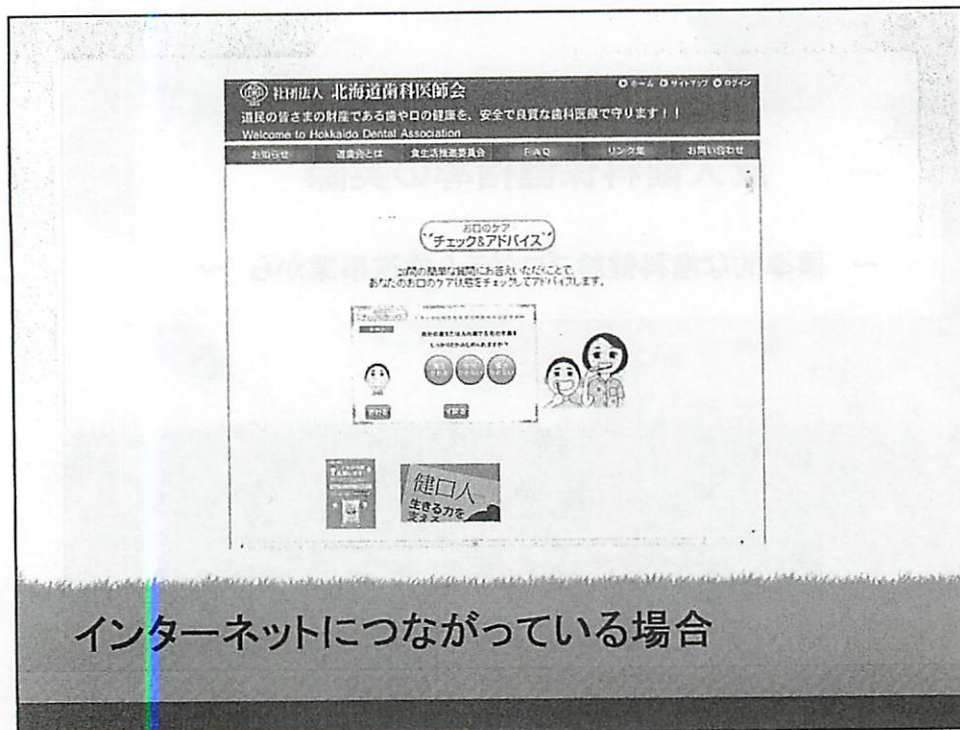
～ 標準的な歯科健診プログラム推進事業から ～

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

社団法人北海道歯科衛生士会
三上和恵

成人歯科健診プログラムは、
簡単に体験できます。
道歯・日歯のHPにアクセスしてください！

北海道歯科医師会バージョンは、
お口のケア“チェック&アドバイス”
という名称です。



お口のケア チェック & アドバイス



お口のケア/アドバイス

お口のケアは、歯の健康を保つだけでなく、全身の健康にも関係しています。歯の健康は、全身の健康の基礎となります。歯の健康を保つためには、毎日の歯のケアと定期的な歯科検診が必要です。

症状と生活習慣

☆☆ 今の生活習慣を続けながら定期検診を受けましょう。

口の中は、歯の健康を保つだけでなく、全身の健康にも関係しています。歯の健康は、全身の健康の基礎となります。歯の健康を保つためには、毎日の歯のケアと定期的な歯科検診が必要です。

また、人々の生活習慣は、歯の健康にも関係しています。歯の健康を保つためには、毎日の歯のケアと定期的な歯科検診が必要です。

また、人々の生活習慣は、歯の健康にも関係しています。歯の健康を保つためには、毎日の歯のケアと定期的な歯科検診が必要です。

また、人々の生活習慣は、歯の健康にも関係しています。歯の健康を保つためには、毎日の歯のケアと定期的な歯科検診が必要です。



結果が表示されプリントアウトもできます

項目	年齢	性別	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q1	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q2	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q3	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q4	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q5	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q6	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q7	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q8	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q9	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q10	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q11	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q12	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q13	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q14	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q15	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q16	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q17	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q18	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q19	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
Q20	性別	年齢	病歴	現在病状	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果

使用した問診票

お口の健康度チェック結果票

氏名 年齢 お名前

交差名

Aのチェック数 1個以上の所見

Bのチェック数 2個以上の所見

Cのチェック数 2個以上の所見

Dのチェック数 4個以上の所見

お口の健康を守るためのあなたの選んだ目標 (2〜3つ選びチャレンジしましょう。)

① 歯磨き後は必ず歯を磨く。
② 飲料水は、砂糖・塩素を選んで飲む。
③ 歯磨きの回数を増やす。(1日 回) (1回5分)
④ 歯磨き開始する。(1日 回)
⑤ フッ素入り歯磨剤を使ってブラッシングを行う。
⑥ 歯磨きの道具を使用する。(歯磨き粉・フロス・歯ブラシ)
⑦ 歯磨き後、水を飲む。
⑧ 自由作成

④ 唾液検査の結果 (唾液のpH値)

唾液のpH値を測定することで、お口の健康度を把握することができます。数値が高いほど酸性が強くなり、歯の健康に悪影響を与えます。

1. 高い(7.0以上) 2. 普通 3. 低い(5.5以下)

1. 唾液は良好です。お口の健康を維持するようにしてください。
2. 唾液は酸性が強いです。お口の健康を心がけましょう。定期的な検診をおすすめします。
3. 唾液は非常に酸性が強いです。早期にむし歯のチェックなどをしてもらい、お口の健康に気を付けましょう。

⑤ 歯肉の健康(歯肉炎の有無)

歯肉中の炎症を測定することにより歯肉炎の可能性について知ることができます。

1. (-) 2. (+) 3. (++) 4. (+++)

1. 出血がみられません。これらは丁寧な歯磨きを心がけましょう。
2. わずかに出血があります。歯肉の炎症が軽微なためです。定期的な検診が必要です。
3. 出血があります。歯肉炎で出血している可能性があります。早めに歯科医の診察を受ける必要があります。

お口の健康度チェック結果票

お口の健康度チェック結果票は、お口の健康度を把握するためのツールです。お口の健康度を把握することで、お口の健康を守るための目標を設定することができます。

使用した結果票

保健指導の特徴は？

～ 配慮した6つのポイント ～

保健指導は、お口の健康を守るための重要な取り組みです。お口の健康を守るためには、お口の健康度を把握することが重要です。お口の健康度を把握することで、お口の健康を守るための目標を設定することができます。

保健指導の特徴は、お口の健康を守るための6つのポイントにあります。

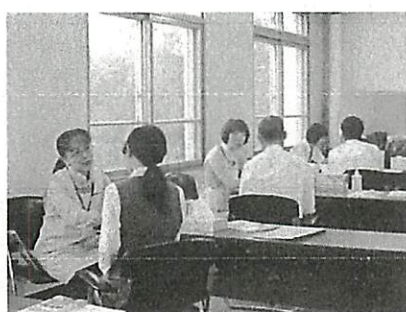
1. お口の健康度を把握すること。
2. お口の健康を守るための目標を設定すること。
3. お口の健康を守るための行動を実践すること。
4. お口の健康を守るための知識を身につけること。
5. お口の健康を守るための意識を高めること。
6. お口の健康を守るための環境を整えること。

保健指導は、お口の健康を守るための重要な取り組みです。お口の健康を守るためには、お口の健康度を把握することが重要です。お口の健康度を把握することで、お口の健康を守るための目標を設定することができます。

与えられた環境で安心して話せる環境を作る！

- 入口から入ったときに、実施している人の顔が見えないようにする。
- 参加者と歯科衛生士が正面で向き合うのではなく、視線の逃げ道を作るなど椅子の配置を工夫する。
- 使用媒体などスムーズに実施できるように物品の配置を考える。

1.環境づくり



実際に行ったレイアウト

保健指導の開始前に、従来のう蝕の有無を確認する検診とは違うことを説明する。

～ 例えば ～

「今日は、ご記入いただいた問診票と簡単な検査から困りごとや生活習慣を振り返り、自分の健康を守るために必要なことを一緒に考えていきましょう！」

2. 新しい歯科健診の説明

- ① QOL・歯・口腔に関する自覚症状
- ② 支援的環境
- ③ 口腔保健行動

限られた時間の中でどこにスポットを当てて指導をするかを考える。

3. 類型化別保健指導



★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。

標準的な成人歯科健診質問紙票



	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、該当するものを全て○をつけてください：1. 痛み、2. 外観、3. 発熱、4. 口臭、5. 痛み、6. その他		
Q2 ご自分の歯は何本ありますか？（からせた歯（金歯・銀歯）、さし歯、埋め歯、抜けた歯も含みます）	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. 左右両方から	2. 片方・3. 両方から噛めない
Q4 歯をみがくと歯がでますか？	3. いいえ	2. 時々・1. いつも
Q5 歯ぐきが腫れてフヨフヨしますか？	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 仕事で忙しかったり休まず、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？ ⇒該当するものを全て○をつけてください：1. 糖尿病、2. 高血圧、3. 心臓病	2. いいえ	1. はい
Q10 家族や周囲の人々は、日頃の健康に心がかりますか？	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、職場や外出先で歯を磨きますか？	1. 毎日	2. 時々・3. いきなり
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. いきなり
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. いきなり
Q18 ゆっくりよく噛んで食事をしますか？	1. 毎日	2. 時々・3. いきなり
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

質問紙（紙媒体版）

●質問紙（紙媒体）

回答を折り曲げ、点数化し、簡単に類型化することができます。

・質問紙の用意（両面コピー）

表面・裏面

- ★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」
- ★質問紙票の合計点は、____点です。

	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？ ⇒該当するものを全て○をつけてください：1. 痛み、2. 外観、3. 発熱、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？（銀歯、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	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？	左右両方から	片方/両方から噛めない
Q4 歯をみがくと歯がでますか？	いいえ	時々/いつも
Q5 歯ぐきが腫れてフヨフヨしますか？	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？	はい	いいえ
Q8 仕事で忙しかったり休まず、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？ ⇒該当するものを全て○をつけてください：1. 糖尿病、2. 高血圧、3. 心臓病	いいえ	はい
Q10 家族や周囲の人々は、日頃の健康に心がかりますか？	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 職場や外出先で歯を磨きますか？	毎日	時々/毎日
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/毎日
Q16 フッ素入り歯磨剤（ハミガキ）を使っていますか？	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/毎日
Q18 ゆっくりよく噛んで食事をしますか？	毎日	時々/毎日
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

A.「QOL、歯口の状態・機能」質問紙

Q1～Q6で合計2点以上
「知識提供・気づき支援型」（媒体1を配布）
＋「相談・カウンセリング型」（媒体2を配布）

B.「支援的準備」質問紙

Q7～Q12で合計3点以上
「知識提供・気づき支援型」（媒体1を配布）
＋「相談・カウンセリング型」（媒体2を配布）
＋「環境・受け皿支援型」（媒体3を配布）

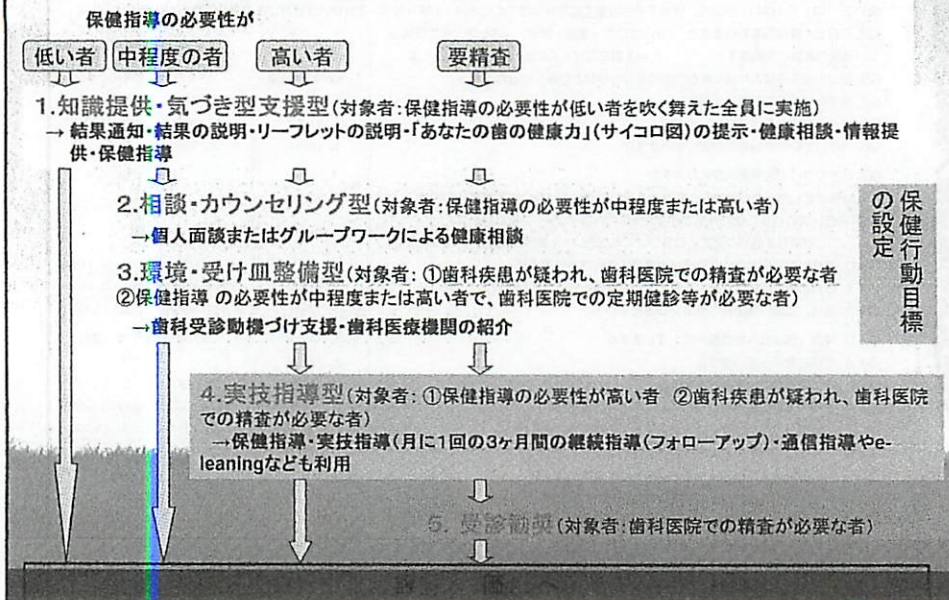
C.「保健行動」質問紙

Q13～Q20で合計3点以上
「知識提供・気づき支援型」（媒体1を配布）
＋「相談・カウンセリング型」（媒体2を配布）
＋「実技指導型」（媒体4を配布）

・振りつづり合計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」

● 類型化について

質問紙により類型化し、支援タイプを決定する。



自分で目標を決める

- 自分でペンを取り選択し記入する
- 開始時期や実践回数を具体的に記入する
例: 週に2回。今日から開始する
- 達成可能な目標選択ができるように支援する

4. 目標設定の工夫(こだわり)

初対面の方が多いので、短い時間で信頼関係を築けるように、なるべく参加者に自分の事を話してもらえる雰囲気づくりと表現方法に気をつける。

例えば・・・

- ①相手の話すスピードや声の大きさを意識し
波長を合わせる
- ②相槌や言葉のフィードバックをするなど
受容し、指示、命令にならないように配慮
し否定的な表現は使用しない

5. 信頼を築くための コミュニケーションについて

どっちのタイプ？

項目	指導型	学習援助型
対象者との接し方	上下関係・診断的理解	対等の位置・共感的理解
コミュニケーションの主体	専門家主体で一方的傾向	対象者主体で双方向
専門家の技能	話し上手で、説明上手	聞き上手、尋ね上手
対象者同士の相互関係	ほとんど考慮されない	相互関係を重視

20

・ 短期間での複数回のかかわり
目標を達成するための支援

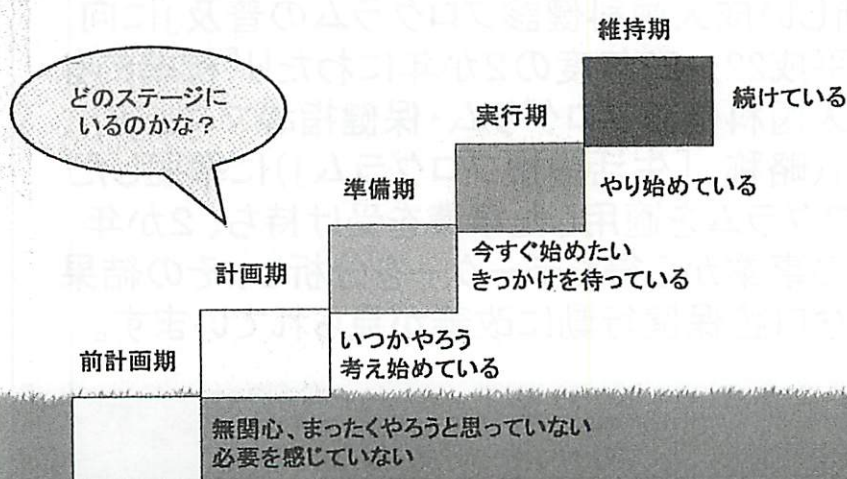
- 方法 ① e-mail
 ② 郵送での手紙
 ③ 直接お会いしての支援

6. 目標達成のための支援

ステージモデル

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

行動の習慣化



平成22年～23年の2か年の事業より

「標準的な成人歯科健診プログラム・保健指導
マニュアル」(略称「生活歯援プログラム」)
に準拠したプログラムを適用した事業から

平成22年4月に「北海道歯科保健医療推進計画」が施行され、その重点施策の一つである「新しい成人歯科健診プログラムの普及」に向け平成22～23年度の2か年にわたり「標準的な成人歯科健診プログラム・保健指導マニュアル」(略称、「生活歯援プログラム」)に準拠したプログラムを適用した事業を受け持ち、2か年分の事業から得たデータを分析し、その結果主な口腔保健行動に改善が見られています。

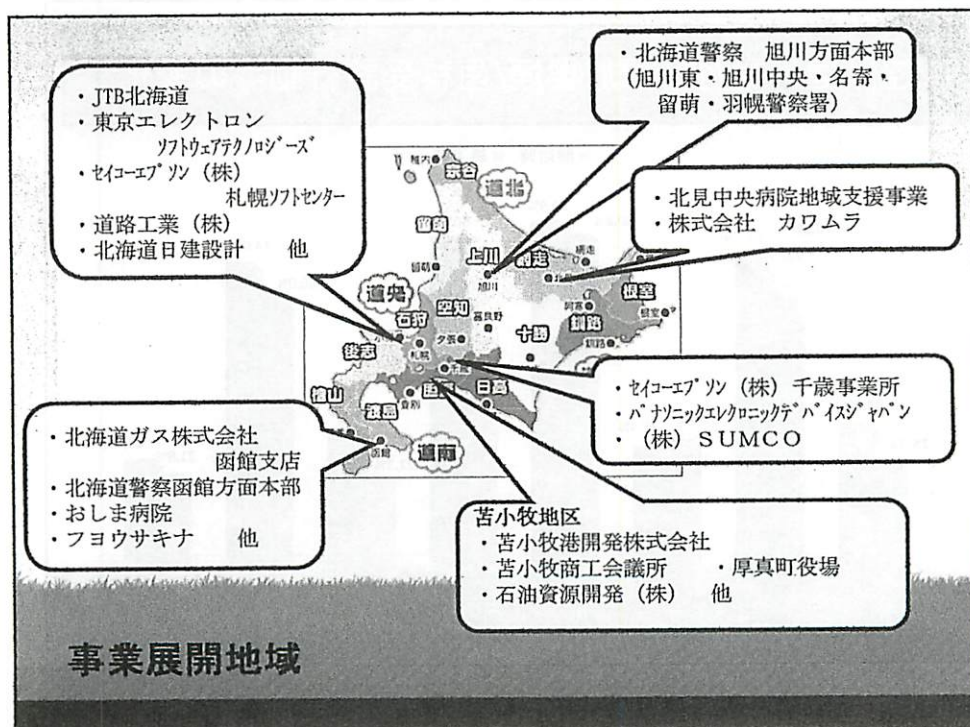
平成22～23年度の事業から (目的)

● 分析対象者 ●

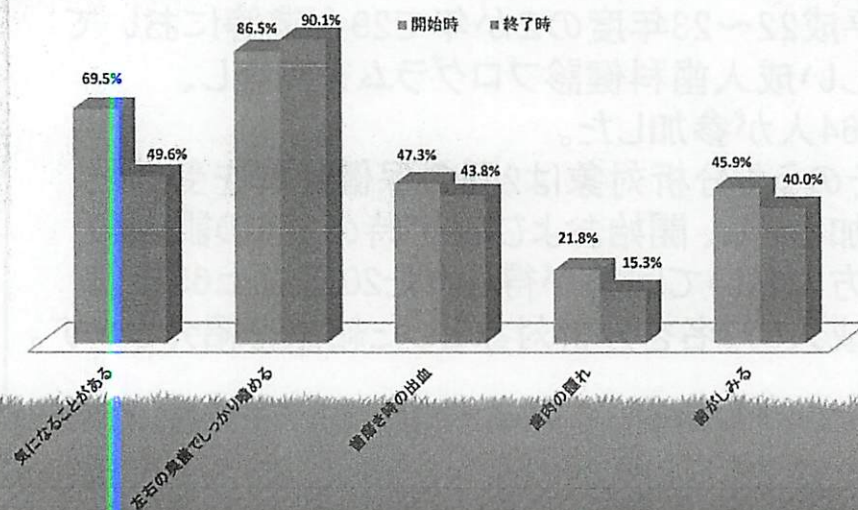
平成22～23年度の2か年で29企業等において新しい成人歯科健診プログラムを実施し、1,464人が参加した。

そのうち分析対象は2回の保健指導を受けた参加者とし、開始および終了時の2回の調査の両方において回答が得られた20歳以上65歳満の成人577名を分析対象とした結果を紹介します。

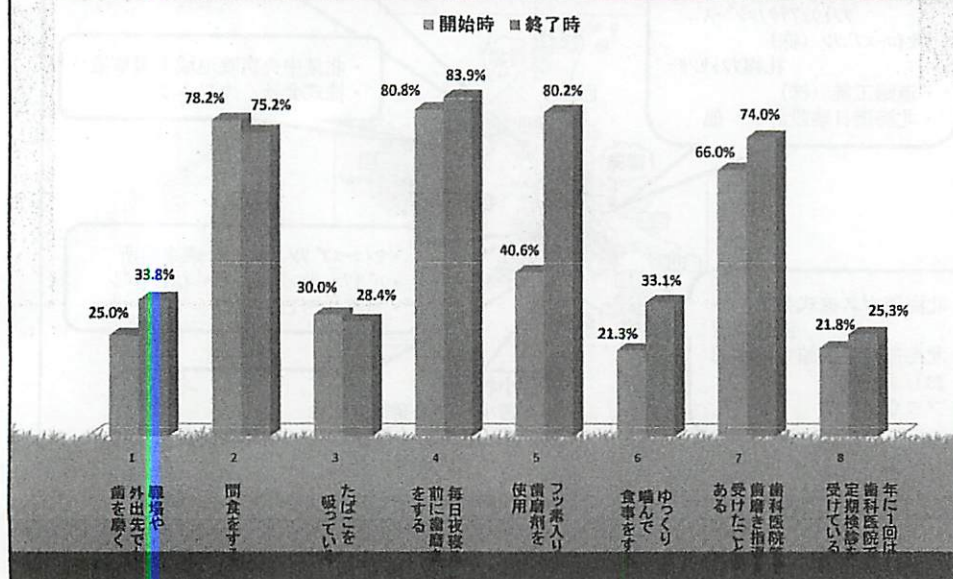
平成22～23年度の事業から



歯・口腔に関する自覚症状について



口腔保健行動/食行動/喫煙/歯科受診行動等の変化



家族や周囲の人々の歯の健康への関心と 自分の歯の自信等

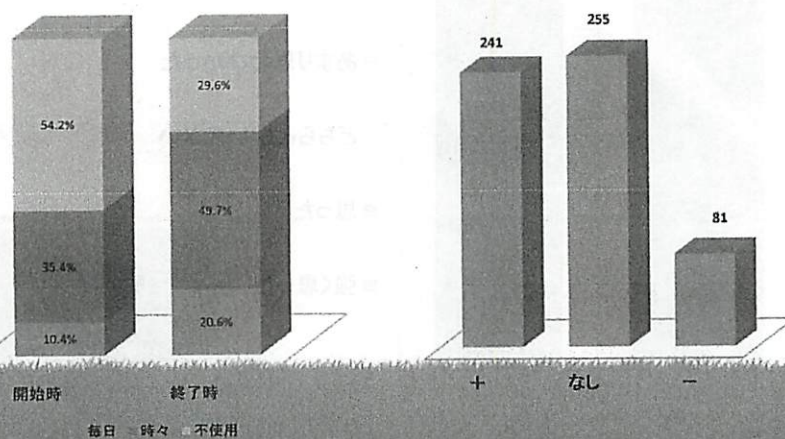
		率 (%)		
	N	開始時	終了時	検定
家族や周囲の人々が 日頃歯の健康へ関心あり	577	55.5	65.7	↑ ***
自分の歯に自信、 人からほめられたことあり	577	8.1	13.2	↑ **

***: $p < 0.001$ **: $p < 0.01$

歯間ブラシまたはフロスの使用

使用頻度 (%)

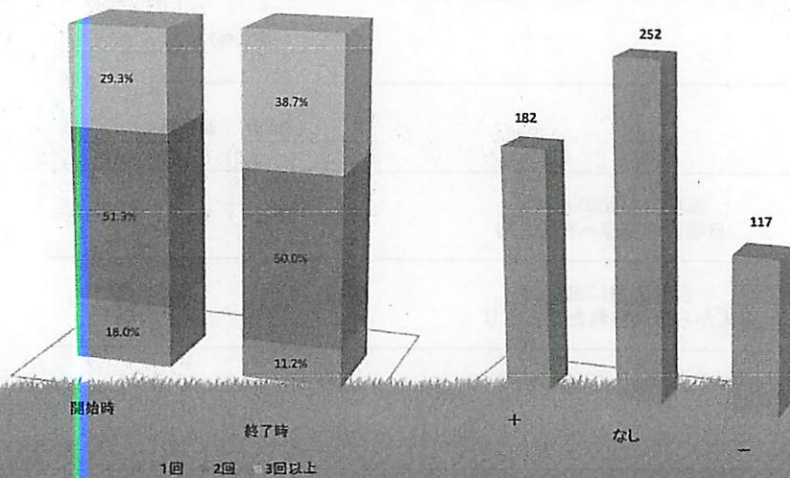
開始時から終了時に変化のあった人数



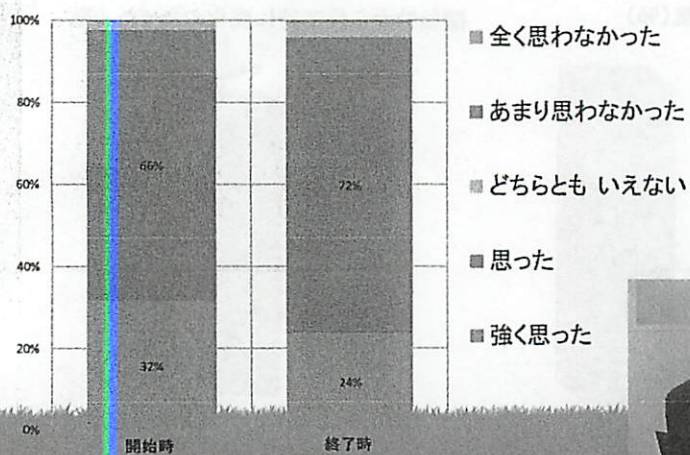
1日の歯磨き回数について

1日の歯磨き回数の変化(%)

開始時から終了時に変化のあった人数

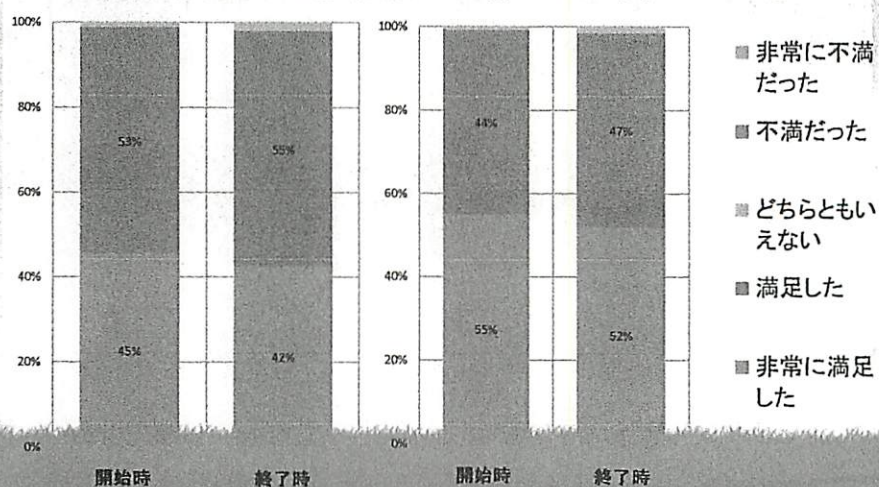


96%以上の参加者が保健行動を起こす気持ちになっている！



Q: 具体的に何か実行しようと思いましたか？

本プログラムに対して好意的 ～「非常に満足した」「満足した」でほぼ占めている～



Q: 本プログラムを受けていかがでしたか Q: 保健指導やアドバイスはいかがでしたか

ご清聴ありがとうございました。

生活歯援プログラムは、
これからも継続していく必要があります。
今後ともご協力お願いいたします。

社団法人北海道歯科衛生士会

解答例

アグレッシブな言い方（攻撃的）	アサーティブな表現へ（非攻撃的）
昼食後も必ず歯を磨きなさい！	昼食後も歯を磨くと気持ちよくありませんか？ 昼食後も歯が磨ける時間があるといいですね。 昼食後も、どうしたら歯を磨く時間を作れると思いますか？
歯を磨かないと、むし歯になります。	歯を磨くと気持ちいいですね。 歯を磨いて、一生自分の歯で噛みたいですよ。 歯を磨くと、ご飯が美味しく感じますよ。
歯間ブラシの使い方、ちゃんと教えてたでしょ！	この間、歯間ブラシのことをお話ししましたが、やってみられましたか。 どこか、難しいところがありますか？
あなたのために思って言ってあげているのよ！	なかなかうまくいかないですが、失敗をしながら成長するものです。 お話しの中で何か学んだことがありましたか？お役に立てることがありますか？ あなたが、もっと知りたいことはどんなことでしたか？
定期検診には、きちんと来てください！	定期検診に来て、見せていただくとうれしいです。 病気になってからの治療は時間がかかりますけど、定期的な予防の方がずっと楽なんですよ。
ちゃんとするのしないの、どうしたいの？	この失敗をどのように活かしていきますか？ うまくいくには、どんな工夫をしたらいいと思いますか？ あなたのためのアドバイスを考えています、どうなりたいと思いますか？
どうして、それができないんですか！	出来ない原因に心あたりはありますか？ どのようにしたら、できるようになると思いますか？ わたしたちで、一緒に考えていきましょう。
どうして、そんなことをするのですか？	そうなった原因は何だったと思われますか？ どのようにしたら、うまくいくと思いますか？
私はそのやり方は嫌いです。	そうですね。人の好みややり方はいろいろですが、これはどうでしょうか？ そのやり方で、いつもうまくいくとは限りません。こんな方法、どうだと思います？
賛成ですか、反対ですか？	あなたは、どのように考えますか？
〇〇すべきです！	〇×という方法もあるのではありませんか？ 〇×したらどうと思われますか？ 〇×はいかがですか？

アサーティブ・コミュニケーション

アサーティブ（非攻撃的な自己主張）なコミュニケーションのためのテクニック

伝えたい情報を、・すべて 伝えていきます。
・相手に嫌な気持ちを与えずに

■ コミュニケーションは**分かち合うこと**

■ **傾聴** …… 耳で聞かず、心で聴く

■ **オウム返し・復唱** …… 相手の話したキーワードを読み解く

■ **ペーシング（同調）**

相手の、言葉遣い・口調・話すテンポ・表情・動作・姿勢などをあわせていく

<アサーティブなテクニック>

(1) **質問法** …… 開かれた質問と閉じた質問の使い分け

質問法	開かれた質問 オープンクエスチョン 自由に答えられる質問	「今日は、どうされましたか？」 「どこに原因があるのでしょうか？」 「どうすれば実現できますか？」
	閉じた質問 クローズドクエスチョン Yes・No、答えが限定される質問	「お酒を飲みますか？」 「原因はタバコにあると思いますか？」 「この方法でブラッシングは実現可能ですか？」
	普通のカウンセリングでは、あまり使いませんが、行動目標を引き出していくためには、このような質問法を使うこともあります	「何が？」 「なぜ？」 「どうして？」 「どういうこと？」 「もし、……なら、どうする？」

(2) **想像力を引き出すポジティブな質問**

×	カウンセリングの手法 過去に戻って、原因追及をする	「なぜ、うまくいかなかったのですか？」 でも、表現がマイナス・ネガティブ 聞いた方は、嫌な感じになりますね！
◎	コーチングの技法 未来を見る 問題の解決方法を追求する	「そのとき、どんなことを感じましたか？」 「歯磨きしたら、どんな気持ちでしたか？」 表現はプラス・ポジティブ

(3) 思考の壁を打ち破る質問

① 外界に対する問いかけ	「何か、変化が起こっていませんか？」 「歯がきれいになったら、ご家族に何か言われませんでしたか？」
② 内面に対する問いかけ	「そのとき、どんなことを感じましたか？」 「歯磨きしたら、どんな気持ちでしたか？」
③ 解釈に関する問いかけ	「それは、何を意味しているのでしょうか？」 「歯を磨くってことで、どんないいことがあるんでしょうか？」
④ 決定に関する問いかけ	「何をしたら、目標に近づけるでしょう？」 「どのように歯磨きしたら、健康な歯茎になると思いますか？」

(4) マイルドな表現に言い換える方法

① 提案する	「歯を磨きなさい」→「歯を磨いてみない？」「歯を磨こう！」
② ポジティブな表現に	「歯を磨かないと、むし歯になりますよ」→「歯を磨くと気持ちいいね」 否定的なマイナスイメージの言葉が入っていると、そこに注意が向く 肯定的でプラスの表現に変えていく
③ 質問を使う	「あなたは間違っています」→「間違っていると思われませんか？」
④ I や You や We を 主語にする (I メッセージ)	I メッセージ 「私に何かお手伝いできることがありますか？」 「なにかありましたら、私におたずねください」 You メッセージ 「山田さんは、健康なお口の中になりたいと思いますか？」 「佐藤さんは、どうしたらブラッシングの時間を作れると思いますか？」 We メッセージ 「私たちが、一緒に協力していきましょう」 「私たちが、山田さんにとって、一番良いプランを考えていきましょう」
⑤ 人ではなく、 内容を攻める	「なぜ、できないのよ！」→「何が原因でできなかったのでしょうか？」
⑥ 決定に関する問いかけ	「こうすべきです」→「個人的な意見なのですが、こういう方法も」
⑦ 一致できる点を 主張する	「Aと言う意見はほとんど同じです。 ただ、一点違うとすると、ここなのですが……」

<参考>ウイネット 歯科スタッフのためのケア・コミュニケーション 3-3 相手のやる気を引き起こす

ウイネット ケア・コミュニケーション

桑田美香 歯科医のための医療コーチング入門 砂書房

山田隆文 でんたるこみゆにけーしょん 歯科医療面接総論 学建書院

山田隆文 患者さんの心をつかむ10の方法 砂書房

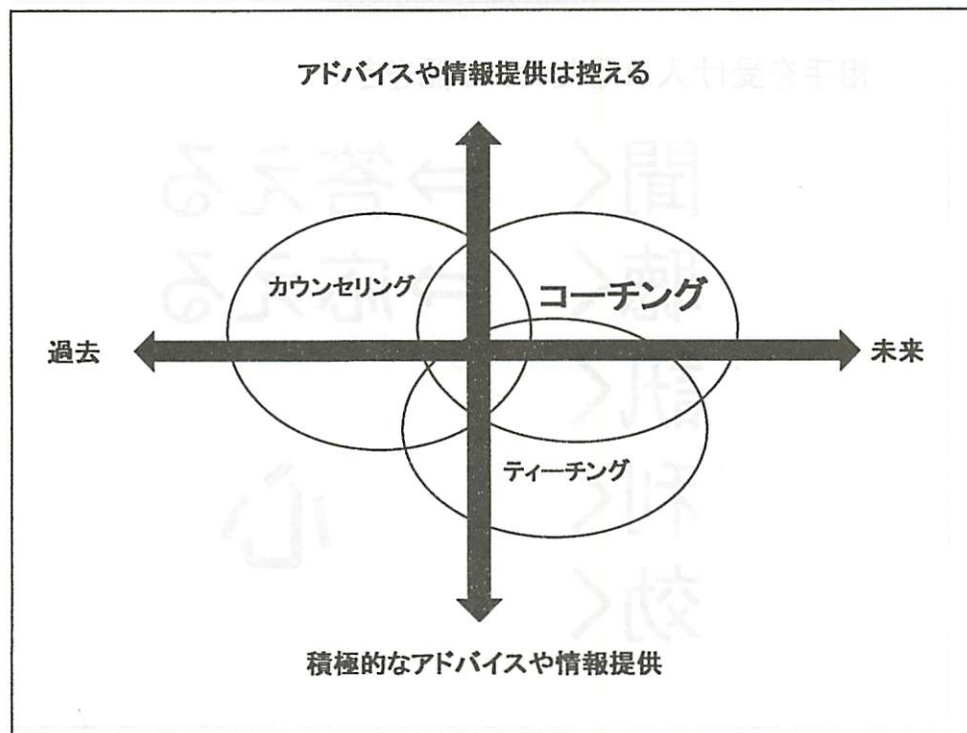
山田隆文 目指そう！聴き上手な歯科衛生士 歯科衛生士2009年9月号 クインテッセンス

高柳篤史編・山田隆文 モチベーションを上げる15のアドバイス クインテッセンス

堀公俊 ファシリテーション入門 日本経済新聞出版社

堀公俊 今すぐできる！ファシリテーション PHP研究所

森田沙生 あたらしい自分を生きるために アサーティブなコミュニケーションがあなたを変える 童話館出版



コーチングにおける3つの支援

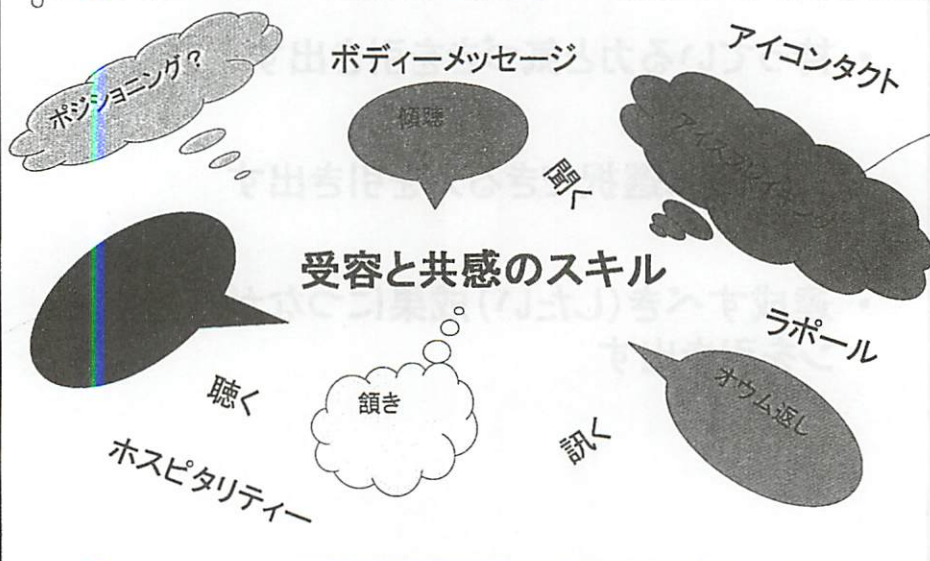
- 持っている力と気づきを引き出す
- 主体的に選択できる力を引き出す
- 達成すべき(したい)成果につながるアクションを引き出す

相手を受け入れるために、話をきく

聞く ⇒ 答える
聴く ⇒ 応える
訊く
利く
効く

心

受容と共感のコミュニケーション



アイヌ