

口からはじめる生活習慣病予防

厚生労働省「保険者に対する歯科口腔保健
の取組における普及啓発事業 実行委員会」

目次

2

1. 歯科口腔保健に取り組む意義
2. 保険者における歯科口腔保健の取組
 - ・生活習慣病対策における歯科口腔保健
 - ・歯科保健指導プログラムの例

参考情報

目次

3

1. 歯科口腔保健に取り組む意義

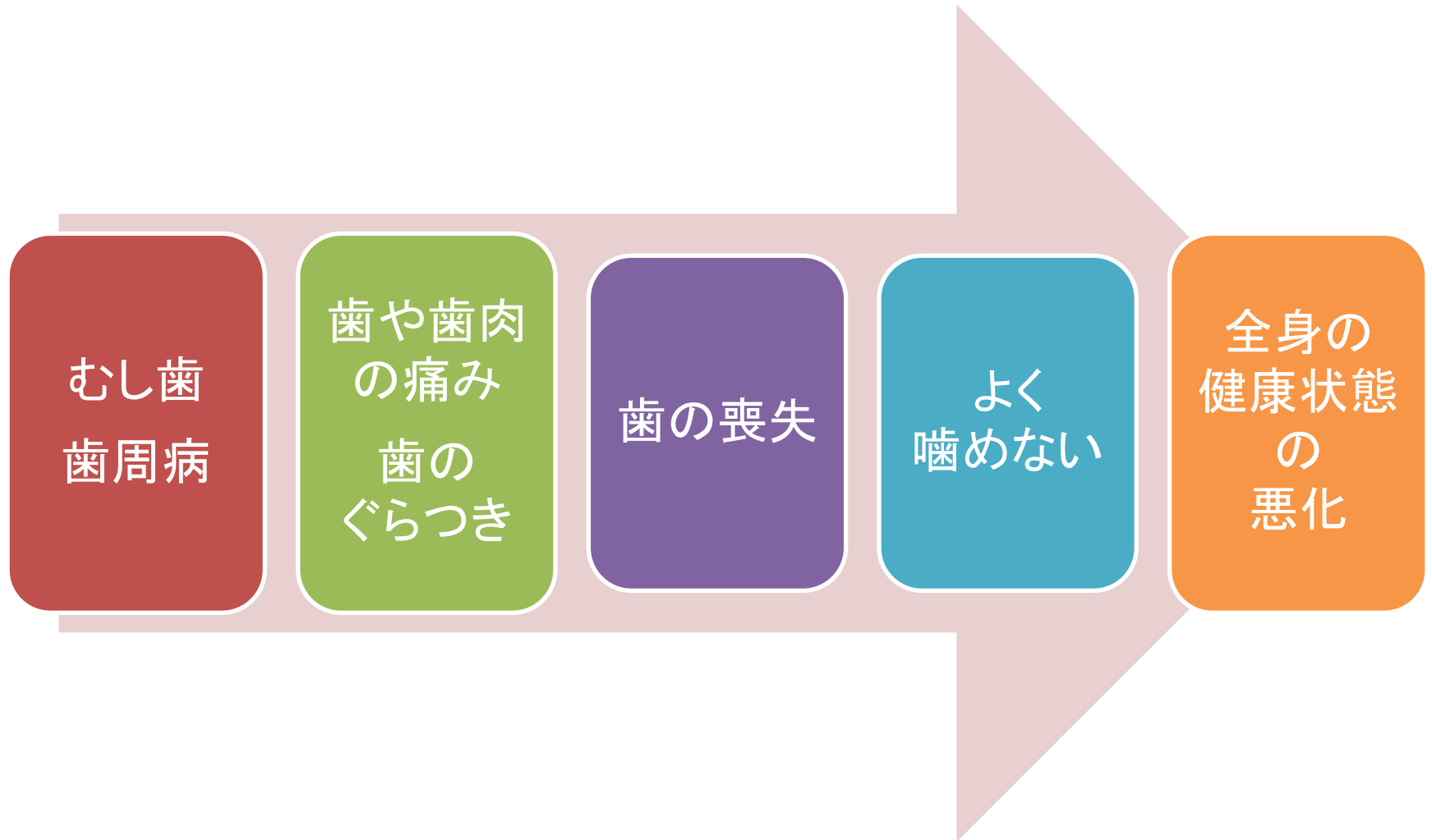
2. 保険者における歯科口腔保健の取組

- ・生活習慣病対策における歯科口腔保健
- ・歯科保健指導プログラムの例

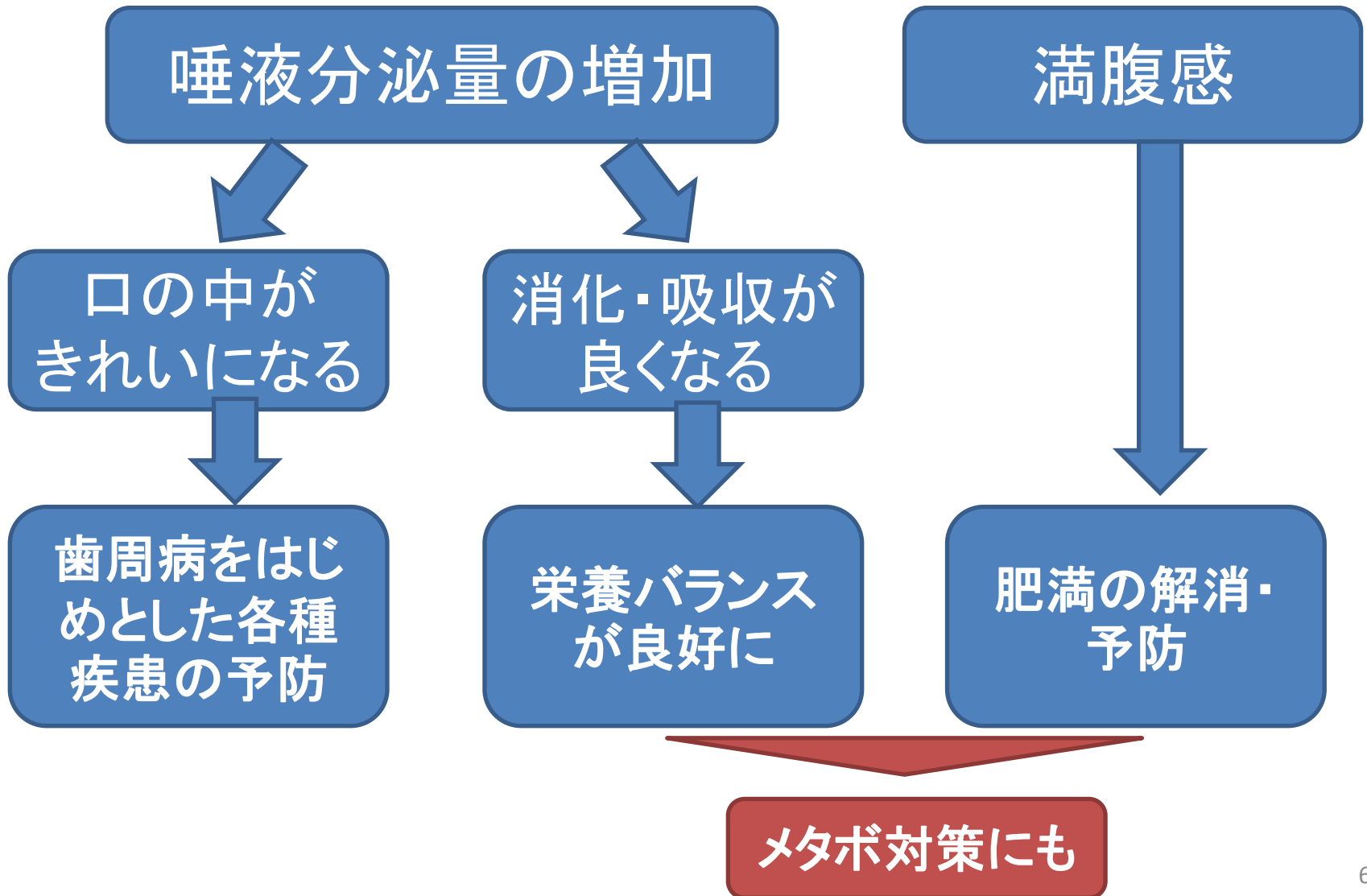
参考情報

1. 歯科口腔保健に取り組む意義

歯や口と全身の健康との関係性

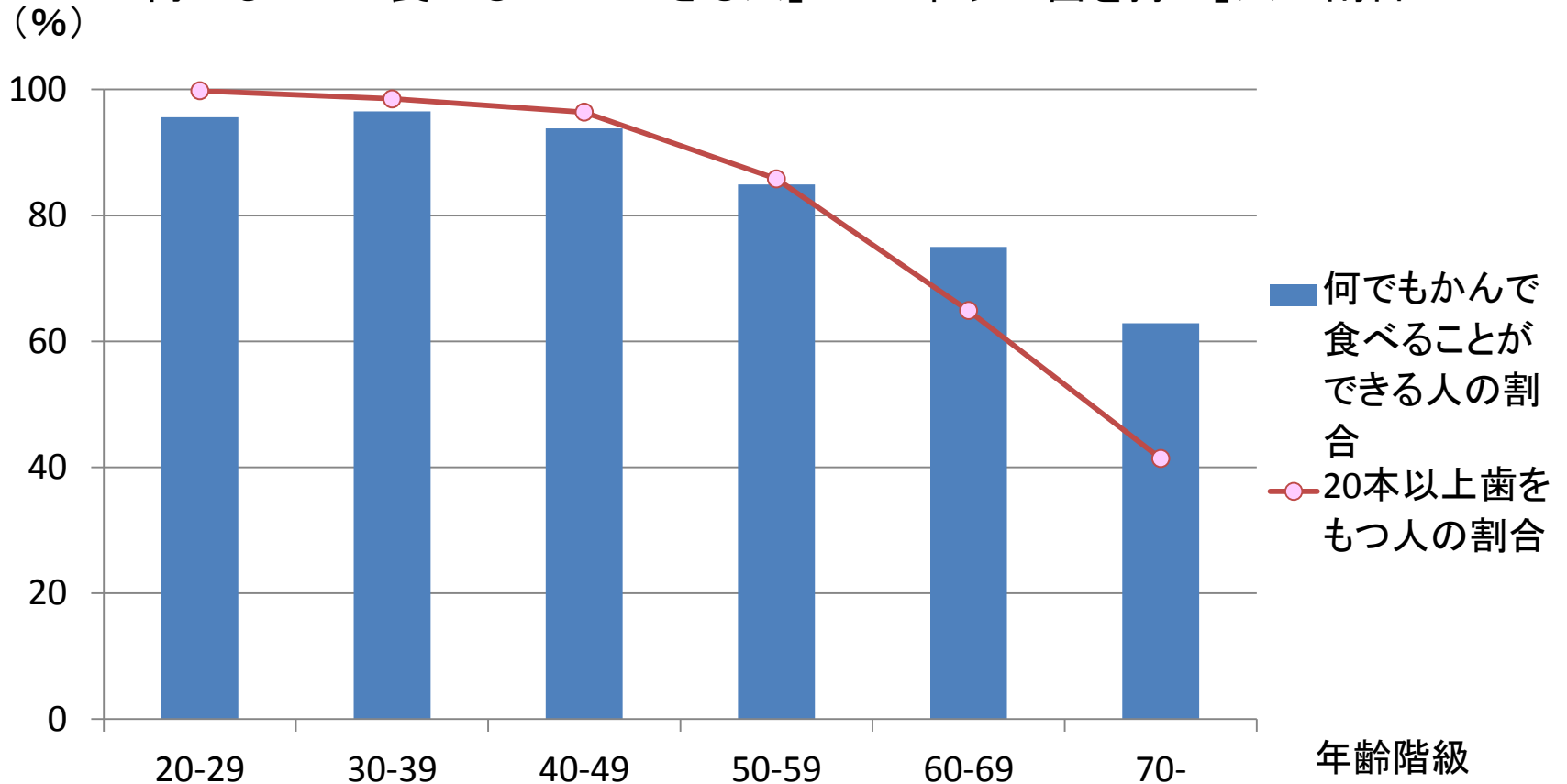


よく噛むことができる？



よく噛める人は歯の本数が多い

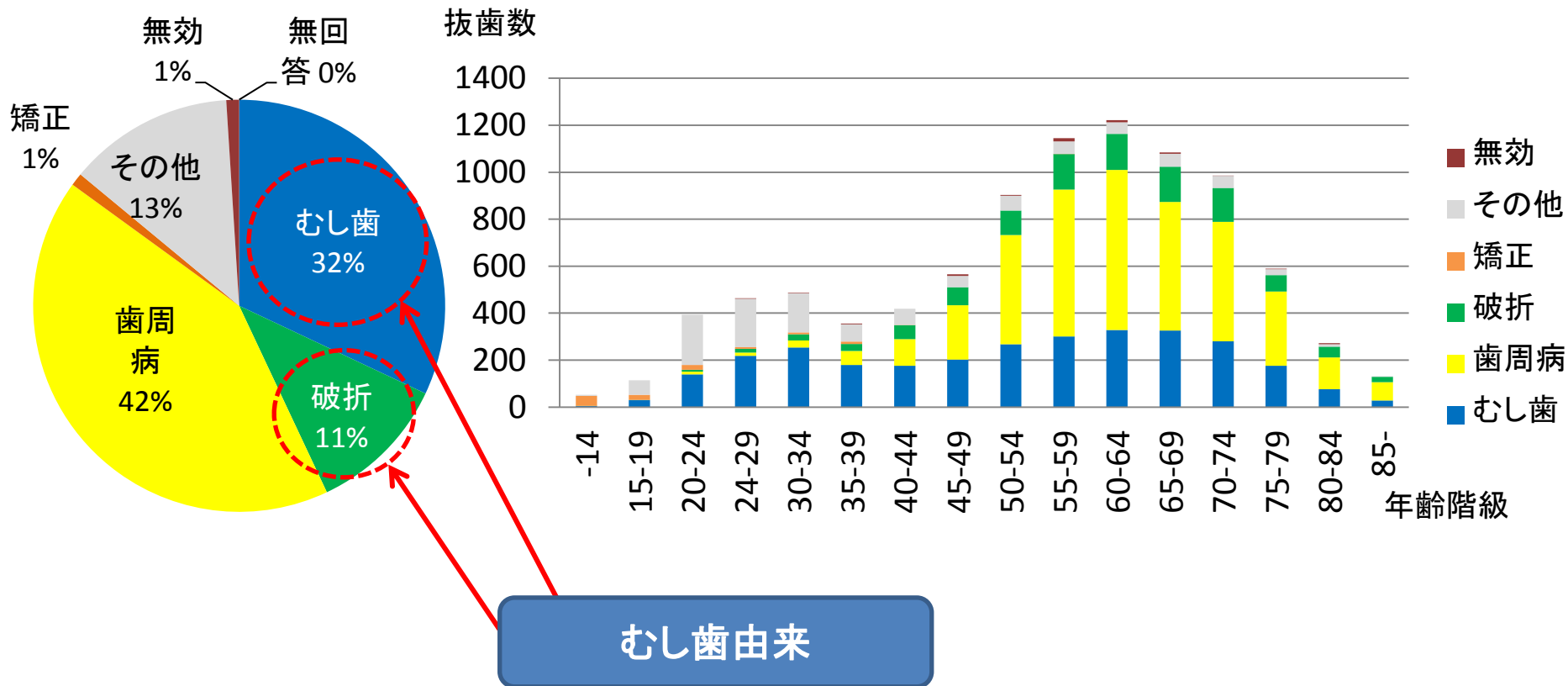
「何でもかんで食べることができる人」と「20本以上歯を持つ」人の割合



出典:平成25年 国民健康・栄養調査報告 第4部 生活習慣調査の結果
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h25-houkoku-06.pdf>

むし歯と歯周病が歯の喪失の二大原因

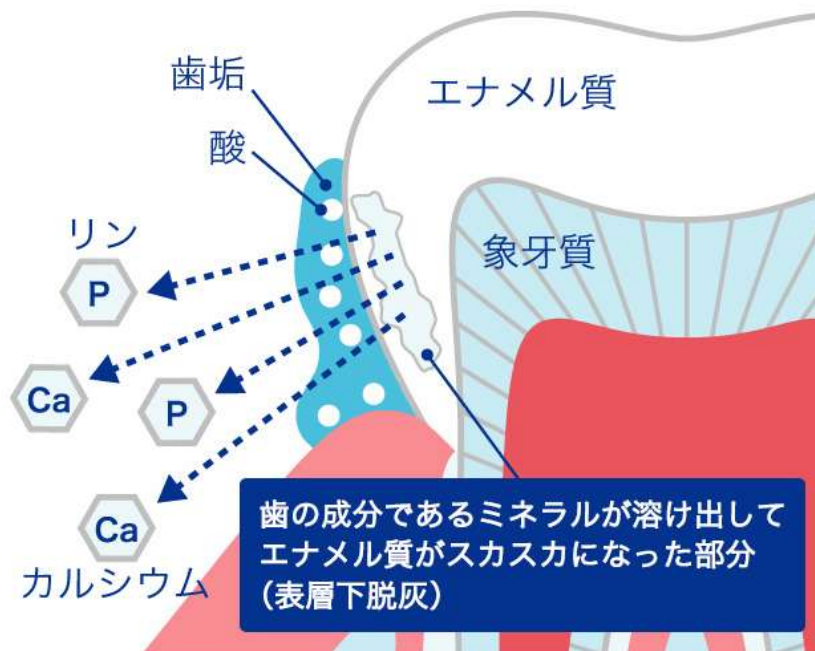
抜歯の主原因(全体)と抜歯の主原因別にみた抜歯数(年齢階級別、実数)



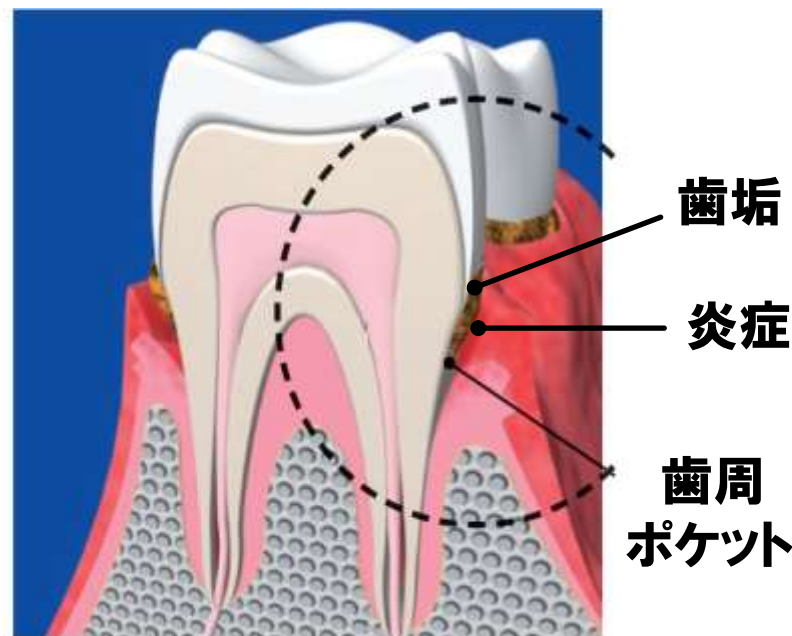
出典: 安藤雄一, 相田潤, 森田学, 青山旬, 増井峰夫. 永久歯の抜歯原因調査報告書
 東京: 8020推進財団; 2005. <http://www.8020zaidan.or.jp/pdf/jigyo/bassi.pdf>

むし歯・歯周病とは？

むし歯



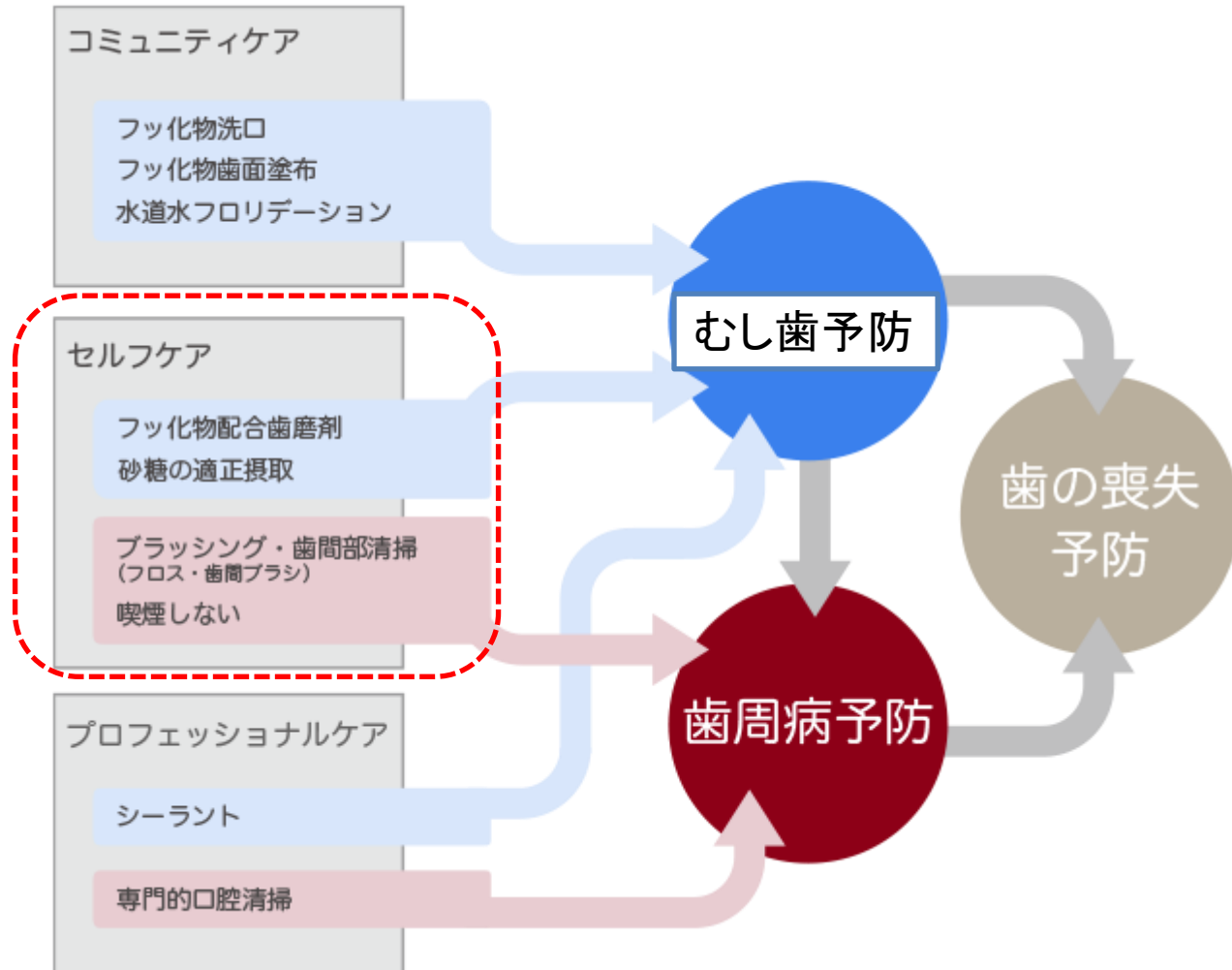
歯周病



<http://clinica.lion.co.jp/oralcare/mushiba.htm>

出典: 8020推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」を改編

むし歯と歯周病は予防可能



出典:厚生労働省 e-ヘルスネットより一部改変

疾患に応じた効果的な歯磨き方法

むし歯予防に効果的な方法

- フッ化物配合歯磨剤を効果的に利用する
 - 歯磨剤をつける量
 - 使用量は1gを目安に
 - 歯をみがく順番
 - むし歯になりやすい奥歯から
 - すすぎの回数
 - フッ化物を洗い流さないように
 - その他
 - 1日2回以上
 - 就寝前が有効



歯周病予防に効果的な方法

- 歯と歯肉の間の歯垢を歯ブラシでしっかり取り除く
 - 毛先の位置
 - 歯ブラシの動かし方
 - 小刻みに
 - 奥歯をみがくときのコツ
 - 大きく開かず、「い」の口で
 - その他
 - みがく順番を決める
 - 歯肉が下がるとむし歯になりやすい
 - フッ化物配合歯磨剤

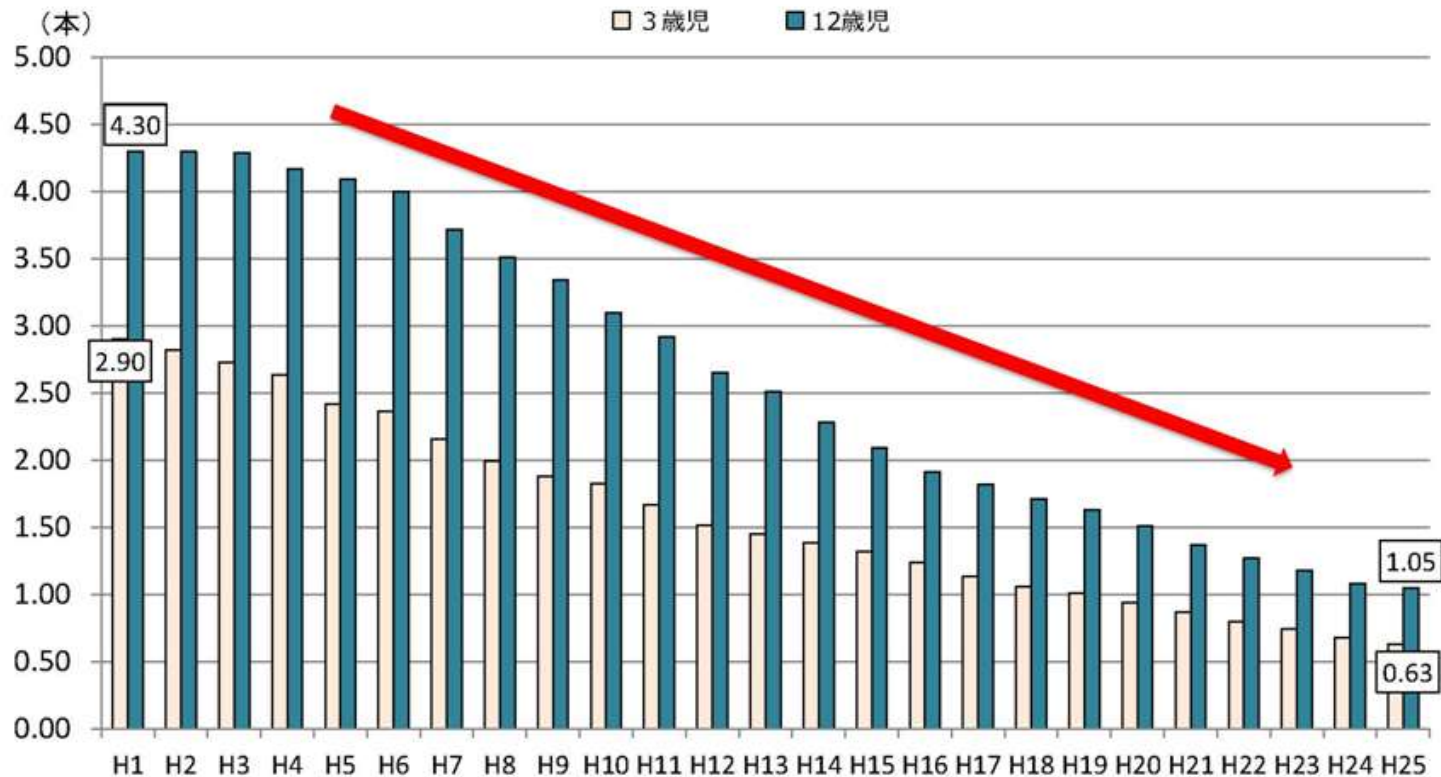
歯ブラシの動かし方

歯ブラシを大きく動かすと、歯ブラシの毛先が歯と歯の間まで十分に届かず、磨き残しが多くなります。
歯ブラシは小刻みに動かすようにしましょう。

むし歯は減っている

3歳児、12歳児の一人平均う蝕歯数の年次推移

- 3歳児のう蝕歯数は、2.90本(H1)から0.63本(H25)、と年々減少している。
- 12歳児のう蝕歯数は、4.30本(H1)から1.05本(H25)、と年々減少している。

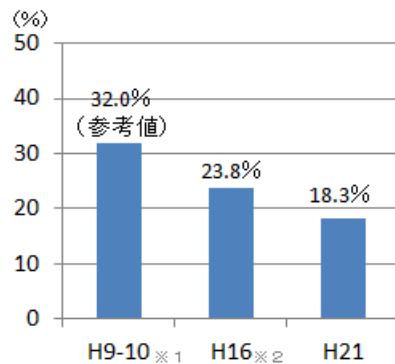


出典: 3歳児: 厚生労働省 母子保健課・歯科保健課調べ、12歳児: 文部科学省 学校保健統計調査

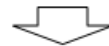
歯周病も減っている

健康日本21(平成12~24年度)の最終評価(平成23年10月)

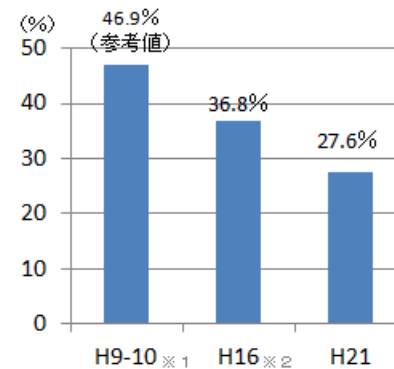
40歳における進行した歯周炎に罹患している者(4mm以上の歯周ポケットを有する者)の割合



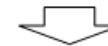
有意に減少
(片側P値=0.001)



50歳における進行した歯周炎に罹患している者(4mm以上の歯周ポケットを有する者)の割合



有意に減少
(片側P値<0.001)

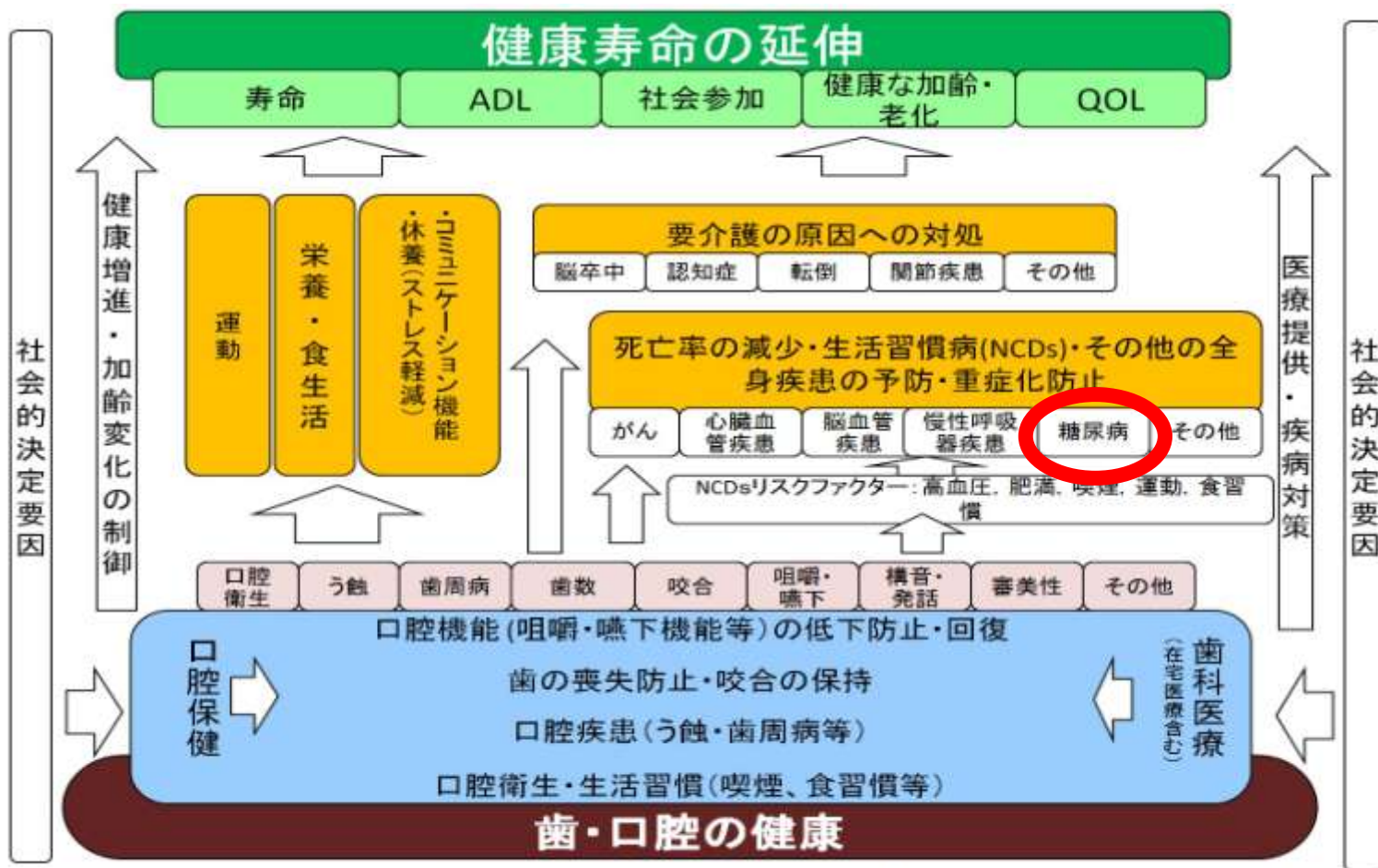


【評価等(抜粋)】

- 40歳、50歳ともに目標値に達した。
- 近年、歯の保有状況が高まってきていることを踏まえ、60歳、70歳といった高い年齢も評価年齢に加えるのが現実的である。
- 若年者から壮年者における歯肉炎等軽度の歯周疾患の症状がある者の割合は大きく変化していないことから、若年者への新たな対応と壮年者への対応の充実が必要である。

※1 H9-10(策定時のベースライン値(富士宮市モデル事業報告))における「進行した歯周炎に罹患している者」:CPIコード3以上の者
 ※2 H16、21(中間評価及び直近実績値(国民健康・栄養調査))における「進行した歯周炎に罹患している者」:「歯ぐきが下がって歯の根が出ている」「歯ぐきを押すと膿が出る」「歯がぐらぐらする」「過去に歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われ治療している」のいずれか1つ以上に該当する者

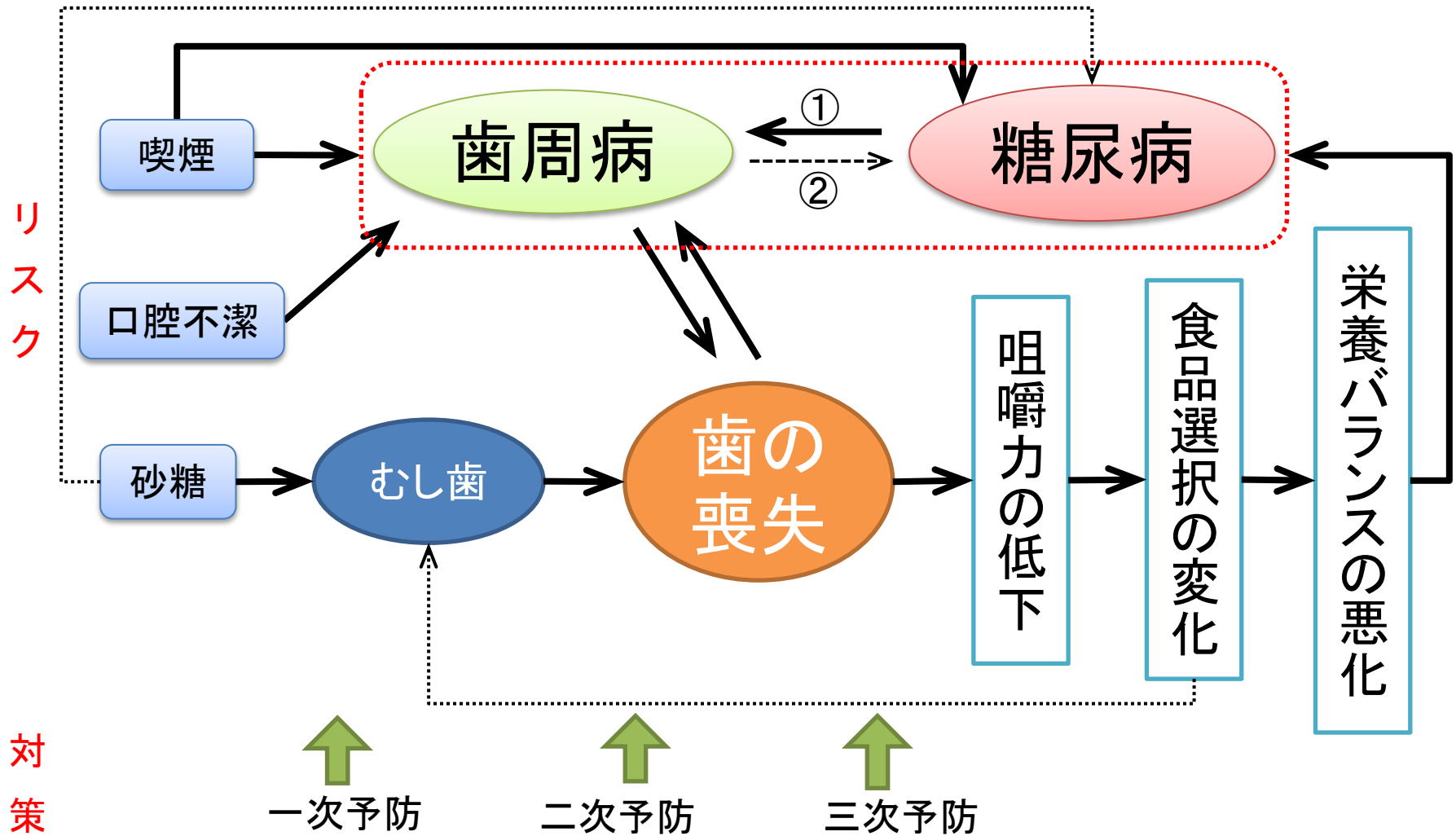
歯と口の健康は健康寿命の延伸に



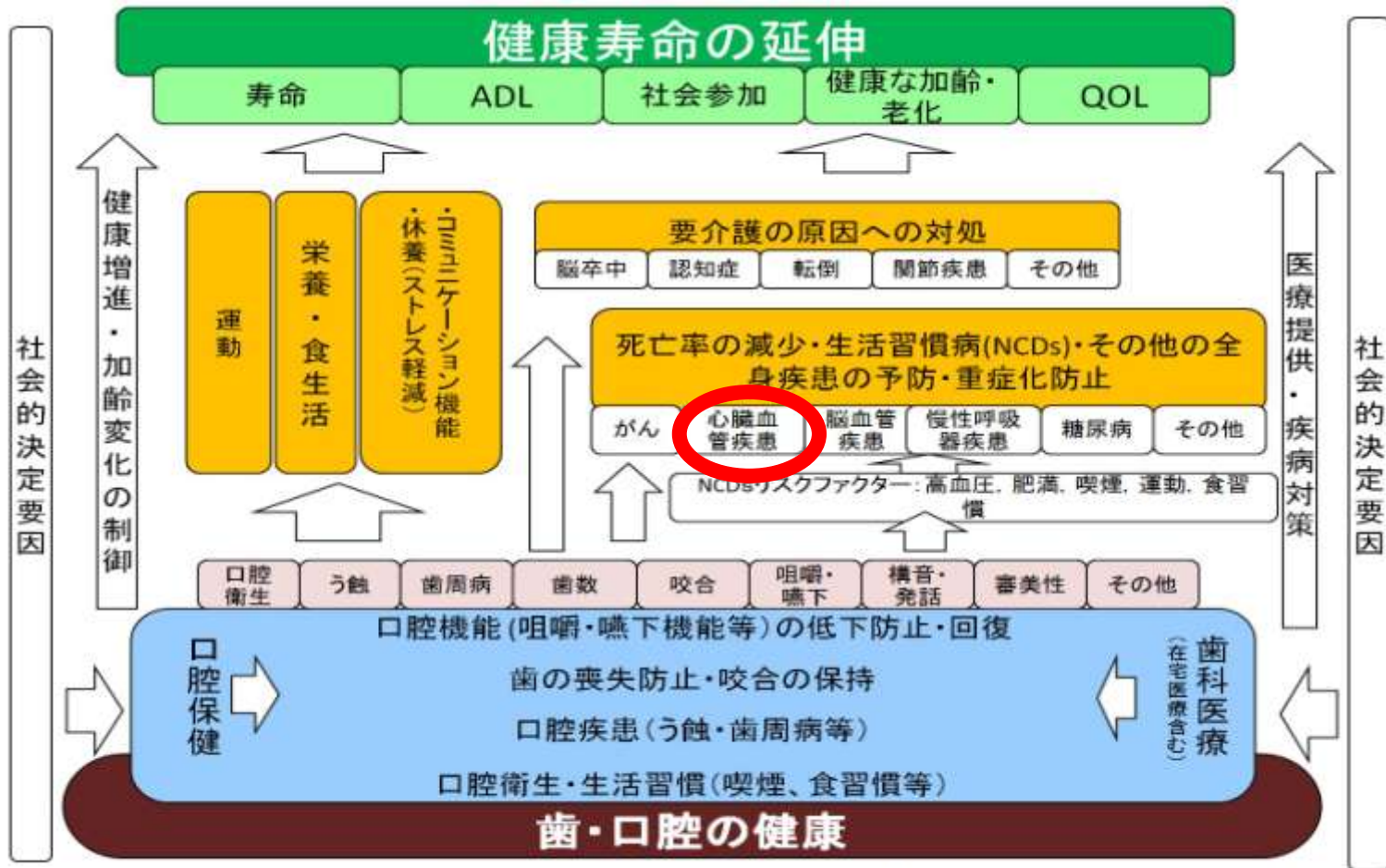
出典: Fukai K. Future directions for research on the contributions of dental and oral health to a healthy aging society. Health Science Health Care 2013;13,39-42
 深井 穂博. 健康長寿社会に寄与する歯科医療・口腔保健のエビデンス、日本歯科医師会雑誌 2014,66(10)、979-988

糖尿病と歯周病の関係

～歯の喪失が及ぼす影響も含めて～



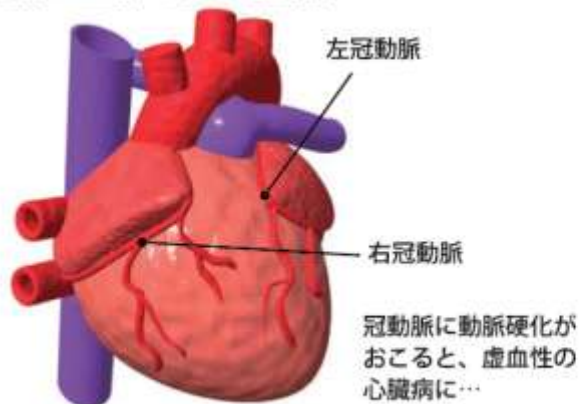
歯と口の健康は健康寿命の延伸に



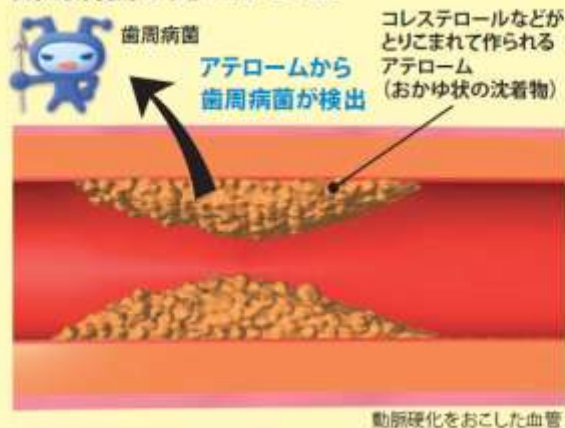
出典: Fukai K. Future directions for research on the contributions of dental and oral health to a healthy aging society. Health Science Health Care 2013;13,39-42
 深井 穂博. 健康長寿社会に寄与する歯科医療・口腔保健のエビデンス、日本歯科医師会雑誌 2014,66(10)、979-988

歯周病と動脈硬化の関係

心筋に血液を送る冠動脈



動脈硬化をおこした血管から、
歯周病菌が見つかった!

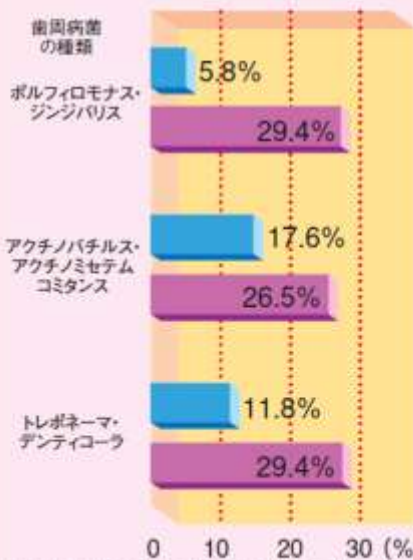


動脈硬化をおこした心臓の
血管(壁)から、歯周病菌が
見つかった人の割合

歯周病がひどいと、歯周病菌が
心臓にまで達している人が多い

歯周ポケットの深さ 3カ所以下
4mm以上※が 4カ所以上

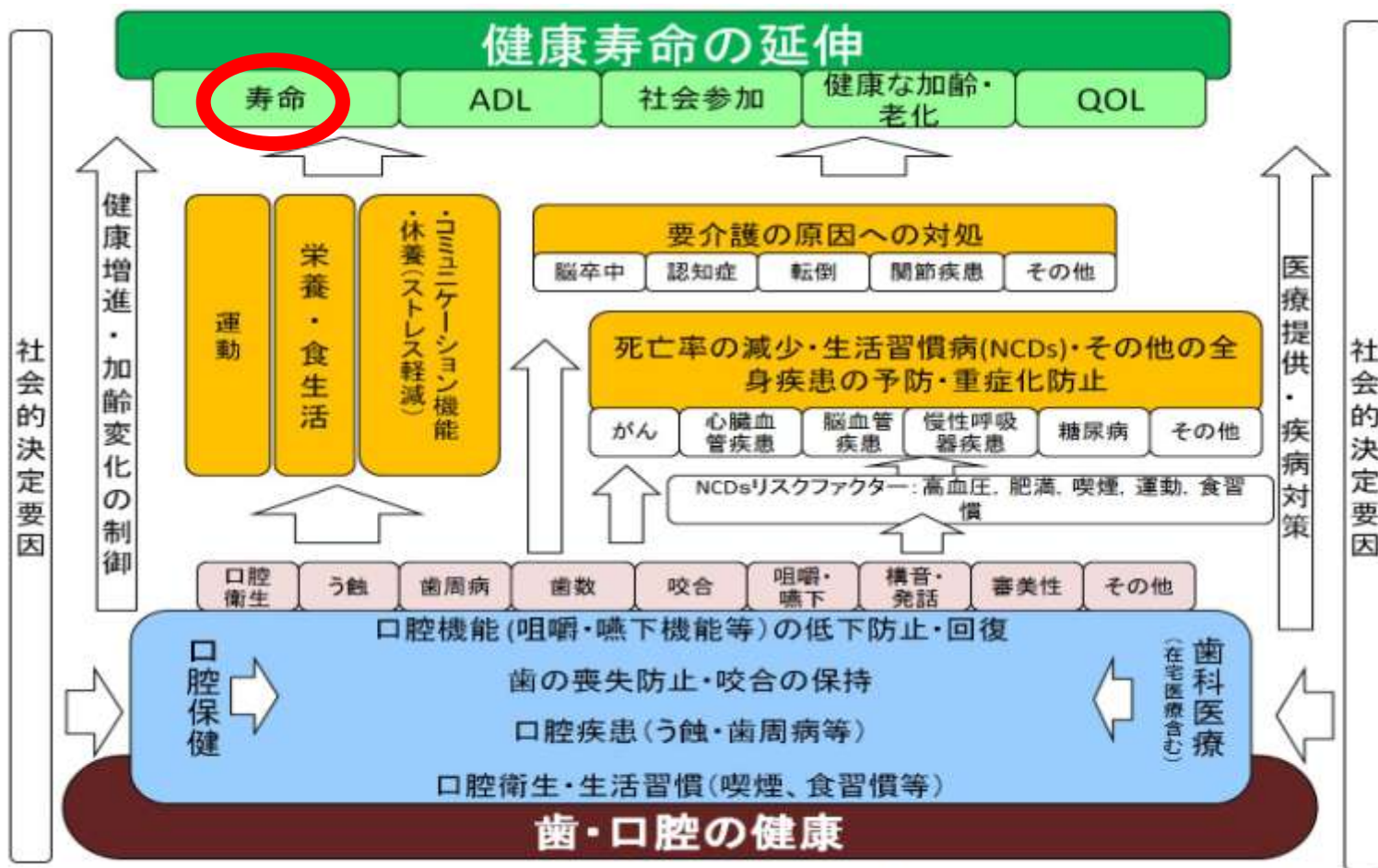
※歯周ポケット(歯と歯ぐきの間の溝)が4mm以上とは、
軽度もしくはそれ以上の歯周炎をさす



(『歯周病と生活習慣病の関係:歯周炎と動脈硬化・心臓病より』)

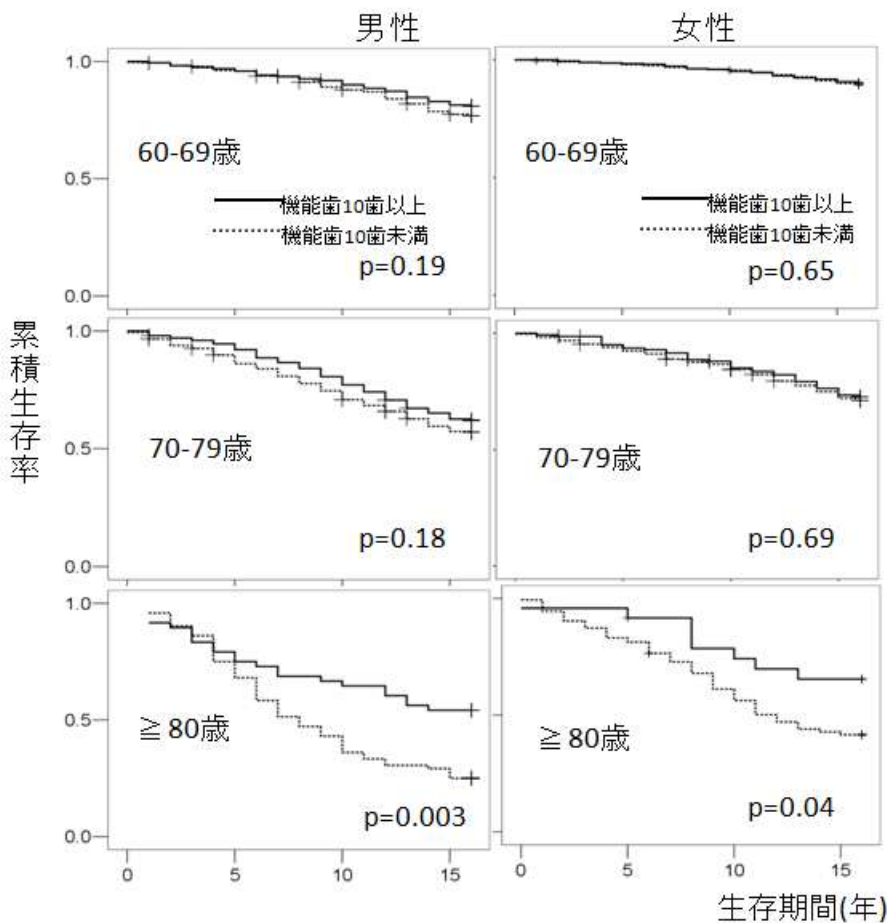
出典:「からだの健康は歯と歯ぐきから」(財団法人8020推進財団)

歯と口の健康は健康寿命の延伸に



出典: Fukai K. Future directions for research on the contributions of dental and oral health to a healthy aging society. Health Science Health Care 2013;13,39-42
 深井穂博. 健康長寿社会に寄与する歯科医療・口腔保健のエビデンス、日本歯科医師会雑誌 2014,66(10)、979-988

歯の本数と寿命の関係



- 沖縄県宮古島の住民5000人強を15年間、後ろ向きに追跡
- ベースライン時点で80歳以上だった高齢者の生存状況を比較

• 噛める歯の本数が**10本以上** VS **10本未満**。



【15年後に生存していた割合】

	10本以上	10本未満
男性	54%	25%
女性	66%	42%

目次

20

1. 歯科口腔保健に取り組む意義

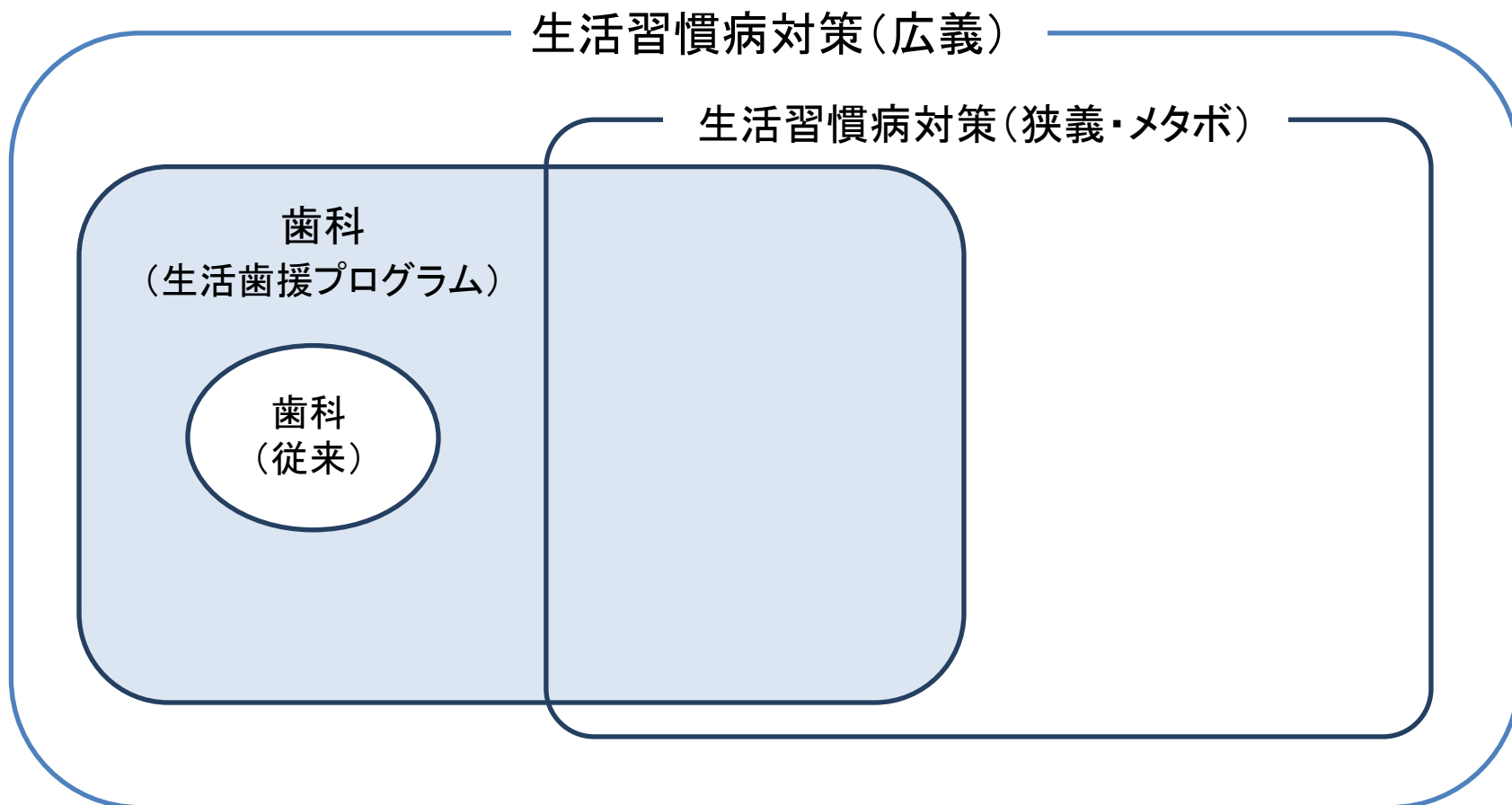
2. 保険者における歯科口腔保健の取組

- ・生活習慣病対策における歯科口腔保健
- ・歯科保健指導プログラムの例

参考情報

2. 保険者における歯科口腔保健 の取組

生活習慣病対策における 歯科口腔保健のイメージ



歯科口腔保健事業を行う際のステップ

Step 1

ポピュレーション
アプローチ

Step 2

スクリーニング

歯科保健指導

Step 3

歯科治療

ポピュレーションアプローチの目的

加入者への
セルフケアの意識付け

むし歯・歯周病は
予防可能

ポピュレーションアプローチの実践事例

福岡県農協健康保険組合の実践事例

被保険者並びに被扶養者を対象に、歯科セミナーを開催。
年代別の口腔衛生教室・講演・歯科健診・お楽しみ抽選会を実施。

三菱電機健康保険組合の実践事例

MHP21（三菱電機グループヘルスプラン21）の「全社共通目標」に「毎食後歯の手入れをしている人の割合を増やす（2003年度14.3%→2011年度には50%以上）ことを掲げ、歯ブラシセットの配布、歯科健診の費用補助、歯の優良者表彰、各種情報提供等を行っている。

スクリーニングの目的

口腔内に問題のある人を抽出

```
graph TD; A[口腔内に問題のある人を抽出] --> B[歯科治療]; A --> C[歯科保健指導];
```

歯科治療

歯科
保健指導

スクリーニングの主な方法(1)

歯科医師による
口腔内診査
(歯科衛生士による
口腔観察)

質問紙調査

唾液検査等

スクリーニングの主な方法(2)

～歯科医師による口腔内診査～

～歯科衛生士による口腔観察～

歯科医師による歯や歯肉の状況のチェック



スクリーニングの主な方法(3)

～質問紙調査～

	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 ⇒該当するもの全てに○をつけてください：1. 嘔み具合、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。（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） ⇒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かみしめられますか	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 歯ぐきが腫れてプヨプヨしますか	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 ⇒該当するもの全てに○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 家族や周囲の人々は、日頃歯の健康に感心がありますか	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 普段、職場や外出先でも歯を磨きますか	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）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／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

スクリーニングの主な方法(4)

～唾液検査等～

- むし歯に関するもの
- 歯周病に関するもの



スクリーニングの実践事例

香川県の実践事例

特定健診の標準的な質問票の22項目に、歯科に関する7項目を加え、歯科受診歴の有無と自覚症状の有無、HbA1c検査結果と喫煙歴を組み合わせ、受診者を「歯科受診勧奨群」「歯科保健指導勧奨群」「情報提供群」に階層化している。

島根県邑南町の実践事例

特定健診の受診対象者に対し、受診券を送付する際、問診票と一緒に「お口の調査票」を送付し、特定健診当日に持参してもらう。この内容を問診時に保健師が確認した後、歯科衛生士が口腔内の確認等を実施する。

歯科保健指導の目的

①

アセスメントの結果を踏まえ、口腔内に何らかの問題がある人に対して歯や口の状態について理解をしてもらい、保健行動や環境の課題を整理する

②

口腔内の状態を改善させる具体的な保健行動を教え、目標設定する

③

口腔内の状態を改善させる具体的な保健行動をとるように促し、継続するよう支援する

歯科保健指導の例

～特定保健指導のタイミングに合わせて
行う歯科保健指導プログラム～

特定健診・保健指導に歯科関連 プログラムを導入するメリット

- ①メタボ改善に向けた保健指導が強化される
- ②咀嚼に支障をきたしている人に歯科治療を進める機会が得られる
- ③歯科保健行動は行動変容が比較的容易で、生活習慣改善に向けた弾みをつけることができる
- ④歯周病改善によるメタボ改善効果が期待できる

プログラム検証の経緯

歯科保健サービスの効果実証事業

事業背景と目的

平成27年度予算額:52,355千円

- 日本再興戦略や健康・医療戦略等を踏まえ、2025年に向け、健康増進・予防サービスの充実等により、国民の医療・介護需要の増大をできる限り抑えつつ「国民の健康寿命が延伸する社会」を目指す。
- 近年、口腔の健康を維持増進することが糖尿病や誤嚥性肺炎等の全身疾患の予防にも寄与するとの治験が蓄積されてきており、予防を推進し健康を維持するためには全身と口腔の健康を保つことが重要であると認識されつつある。
- そこで、本事業では、生活習慣病や誤嚥性肺炎等、特定の疾患のリスクを有する者に対して歯科保健サービスを実施し、重症化予防や疾病予防のための効果的なスクリーニング・歯科保健指導の実施方法について検証する。

1. 生活習慣病の発症予防に係る歯科保健サービスの効果検証 成人(40~74歳)を対象

生活習慣病リスク保有者と口腔の関係性の検証を行うため、特定保健指導対象者に対して歯科保健指導を実施することによる生活習慣病リスクの低減効果等を評価する。

2. 誤嚥性肺炎予防に係る歯科保健サービスの効果検証 要介護者を対象

施設に入所する中重度の要介護者における全身と口腔の関係性の検証を行うため、通常の口腔衛生指導に加え口腔機能指導プログラムによる歯科保健指導を実施することによる疾病予防効果等を評価する。

3. 後期高齢者に対する歯科保健サービスの効果検証 後期高齢者(75歳以上)を対象

後期高齢者への歯科保健サービスの効果を検証するため、後期高齢者の歯科健診データを分析するとともに、歯科健診後の歯科保健指導介入の効果について評価を行う。
また、後期高齢者に対して先進的に歯科健診を行っている地域の情報を収集し、より効果的な事業実施の方策を示すこととする。

効果的な歯科保健サービスの実施方法の提示

国民の健康寿命が延伸する社会へ



生活歯援プログラム

し えん
生活歯援プログラム
(標準的な成人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とは？
日本歯科医師会が提唱する新しい歯科健診プログラムです。受診された方の生活習慣などの問題点を見つけ、一緒に改善していく「一次予防」が大きなポイントです。

生活習慣病の
予防を
目指します

日本歯科医師会



ポイント！
今までの「歯科健診」と、ここが違います！

ポイント！



まずは質問紙票に記入するだけなので
記入場所は自宅、職場、健診会場など
自由に設定できます。



スクリーニングを目的としたこの健診では、
必ずしも歯科医師による**口腔内診査が
必要ではありません。**

(判定の結果、精密検査が必要な場合には、
歯科医院受診をお勧めします)

パソコンに入力後、判定結果を
すぐにプリントアウトできます。
見やすいレーダーチャートに加え、
具体的なアドバイスが出力され、
その場ですぐに簡単な指導ができます。



健診会場



地域の歯科医院

判定結果による**保健指導**の
フォローアップは健診会場で行うほか、
事業所や地域の歯科医院など
自由に設定®することができます。

※歯科医院での実施にあたってはお近くの歯科医師会
にご相談ください。

質問紙票やプログラム等は
日本歯科医師会のホームページから
どなたでもダウンロードして、
市町村、事業所で活用できます。
(詳細はダウンロードした取扱説明書をご覧ください)



ここを
クリック

特定保健指導のタイミングに合わせて行う歯科保健指導プログラム(1)

- 歯科保健指導の**実施者**

歯科医師、または歯科衛生士

現場の状況に応じて保健師や管理栄養士

(必要に応じて歯科医師または歯科衛生士がサポート)

- 歯科保健指導の**対象者**

特定保健指導の対象者

※本プログラムは特定保健指導のタイミングに合わせて行うために、特定保健指導の対象者が対象となるが、別の機会に保健指導を行うことも可能であり、その場合の対象者は特定保健指導の対象者とは限らない。

特定保健指導のタイミングに合わせて行う歯科保健指導プログラム(2)

初回面接

- 情報提供: 待ち時間を利用した動画視聴、対面でのリーフレットの内容説明
- 行動目標設定: 問診・唾液検査※等の結果を踏まえた目標設定
- 行動計画作成: 上記目的を達成するための行動計画の作成

中間評価

(積極的支援の際には
初回面接から概ね
3か月目に実施)

- 中間評価: 行動計画実施状況の確認、評価
- 実践的指導: 行動変容に必要な実践的指導
- 賞賛・励まし: 確立された行動を維持するための賞賛・励まし

最終評価

(初回面接から概ね
6か月目に実施)

- 最終評価: 行動計画実施状況の確認、評価
- 賞賛・励まし: 確立された行動を維持するための賞賛・励まし

※問診: 「標準的な成人歯科健診プログラム・保健指導マニュアル」の質問紙で代用可
唾液検査: 検査キットを用い唾液もしくは洗口吐出液による検査で歯周病をスクリーニングするもの
(可能な場合に実施するもの)

具体的な指導方法 初回面接(1)

1. 情報提供(5分程度)

- 問診・唾液検査の結果を説明※唾液検査は、可能な場合実施する。
- リーフレットや動画を用いて、歯周病等と生活習慣病の関係について情報提供
- 必要に応じて歯科への受診勧奨

2. 行動目標の設定および行動計画の作成(15分程度)

- 問診・唾液検査の結果と特定保健指導の中で立てた行動目標を踏まえ、歯科に関連する行動目標(歯科行動目標)を設定
- 対象者が設定した行動目標に応じた情報提供

具体的な指導方法 初回面接(2)

行動目標設定のポイント

i. 具体的な数値で表現する

(例: 一口あたり30回噛んで食べる、等)

ii. 実践可能な目標設定をする

実践可能な目標設定を対象者自身に立案してもらい、ひとつずつ成功体験を積んでもらうことが有効。これにより自信が高まり、行動変容につながる。

iii. 最終目標を示す

対象者が立てた歯科行動目標と最終目標とに開きがある場合は、最終目標も合わせて示すことで、対象者自ら次のステップに進むことができる。
(例: 1回目の目標: 毎日歯磨きをする。最終目標: 1日に2回歯磨きをし、1日1回は歯間ブラシを用いた口腔清掃を行なう、等)

iv. 目標を記録として残す

決定した歯科行動目標は、対象者自身の手で記録用紙に記入してもらう。自分で書くことで、責任感をもつことにつながる。

具体的な指導方法 初回面接(3)

行動目標の例

○早食いに関する行動目標

- ・ゆっくり噛む
- ・よく噛んで食べる(一口あたり30回噛む 等)
- ・今よりもゆっくり噛むようにする

○間食に関する行動目標

- ・間食を決めた時間に食べる
- ・間食を減らす(1日1回に減らす、週2日間食を食べない日を設ける、等)
- ・間食を控える

○歯磨き、歯口清掃に関する行動目標

- ・毎日2回歯磨きをする
- ・フッ素入り歯磨剤を使用する
- ・歯間ブラシを2日に1回は使う
- ・1日か2日に1回フロスを使う

具体的な指導方法 初回面接(4)

行動計画設定のポイント

- i. 目標達成が困難な状況をあらかじめ予測し、その場合の対処法を検討しておく。

例：飲み会の日には歯を磨かずに寝てしまう可能性が大
→お酒を飲んで帰宅したら真っ先に歯磨きをする、等

- ii. 目標を設定したその日から実践する

行動目標を設定したら、行動の開始を遅らせないことも大事なポイント。
できるだけその日から実践することが望ましい。

具体的な指導方法 中間評価

※中間評価は積極的支援の際には初回面接から概ね3か月目に実施

1. 行動計画の実施状況の確認・中間評価
(5分程度)
 - 初回面接時に立てた目標の達成状況を確認し、中間評価シートに目標達成度・今後の目標達成見込みを記入
2. 行動変容に必要な実践的指導と行動維持のための賞賛・励まし(5分程度)
 - 行動変容に必要な実践的指導を実施
 - 行動目標を達成できていない対象者に対しては、必要に応じて行動目標・行動計画の再設定

具体的な指導方法 最終評価

<6か月後>

1. 最終評価(5分程度)

- 行動目標の達成状況を確認し、最終評価シートに目標達成度・今後の行動継続見込みを記入

2. 行動維持のための賞賛・励まし(5分程度)

具体的な指導例(1)

Aさんの場合〈40歳代 男性〉

Aさんの状況

腹囲が90センチを超え、収縮期血圧が135mmHg、空腹時血糖値が120mg/dlを超えたため、特定保健指導の対象となった。

営業職で毎日忙しく、食事も急いでとることが多かった。

具体的な指導例(2)

Aさんの場合 <40歳代 男性>

<初回面接>

①結果表を用いて 問診結果の説明

口腔保健質問紙調査(初回)の結果 印刷 ファイル出力 戻る

平成24年11月15日

システムID(ホーム)	2	氏名	日歯 太郎 様		
ユーザID(番号)	123456	年齢	52歳	歯の本数	22本

●あなたの「歯の健康力」

【チャートの見方】

■：問題なし
●：やや課題あり
■：問題あり

太線があなたの診断結果です。
オレンジ色や黄色の部分に線がかかっていると、その領域に問題があります。

「歯の健康力」判定結果	歯の健康力(口腔保健質問紙調査系の質問に対応)						
困りごと・QOL	歯や口の状態で気分になることがある	噛み具合	外傷	発話	口臭	痛み	その他
自覚症状・口腔内状態	歯の痛み	歯みがき時の出血	歯ぐきのプツプツ	歯にしみる	歯の本数		
保健行動	朝食	とばこ	就寝前の歯磨き	フッ素入り歯磨き剤	歯間ブラシ・フロス	ゆっくり噛む	歯磨き指導
環境	かかりつけ歯科医院	歯科医師へ連絡	病気の治療	周囲の人々の関心	自信を持つ歯	職場や外出先の歯磨き	定期健診

■：問題あり、●：やや課題あり、□：問題なし

●アンケートからみた「あなたの歯の健康力」

総 評	
困りごと・QOL	口臭、などの心配ごとがあります。今回の保健指導の機会を利用してよく相談してください。
自覚症状・口腔内状態	歯みがき時の出血、歯がしみる、などの自覚症状がみられます。今回の保健指導の機会を利用して歯磨き方法などについてよく相談してください。
保健行動	朝食をしない、禁煙をする、就寝前に歯磨きをする、ゆっくり噛む、ことが望まれます。これまでの生活習慣を見直して、できることから改善していきましょう。
環境	やや、環境の変化が望まれます。歯の健康の維持には、本人の取り組みだけでなく、周囲の支援的環境が必要です。今回の保健指導の機会を利用して相談してください。
受診動機	むし歯や歯周病などが進行していることがわかります。歯科医院での精密検査をお勧めします。
備考欄(増設検査結果等)	

●今回お勧めする支援は

<input type="radio"/>	1. 知識提供・気づき支援型(情報提供) 一会員該当
<input type="radio"/>	2. 相談・カウンセリング型(動機づけ支援)
<input type="radio"/>	3. 環境・受け皿整備型(歯科受診動機づけ支援)
<input type="radio"/>	4. 実証指導型(積極的支援) 領域・医療機関
<input type="radio"/>	5. 歯科受診動機

出典:「標準的な成人歯科健診プログラム・保健指導マニュアル」質問紙調査出力画面

具体的な指導例(3)

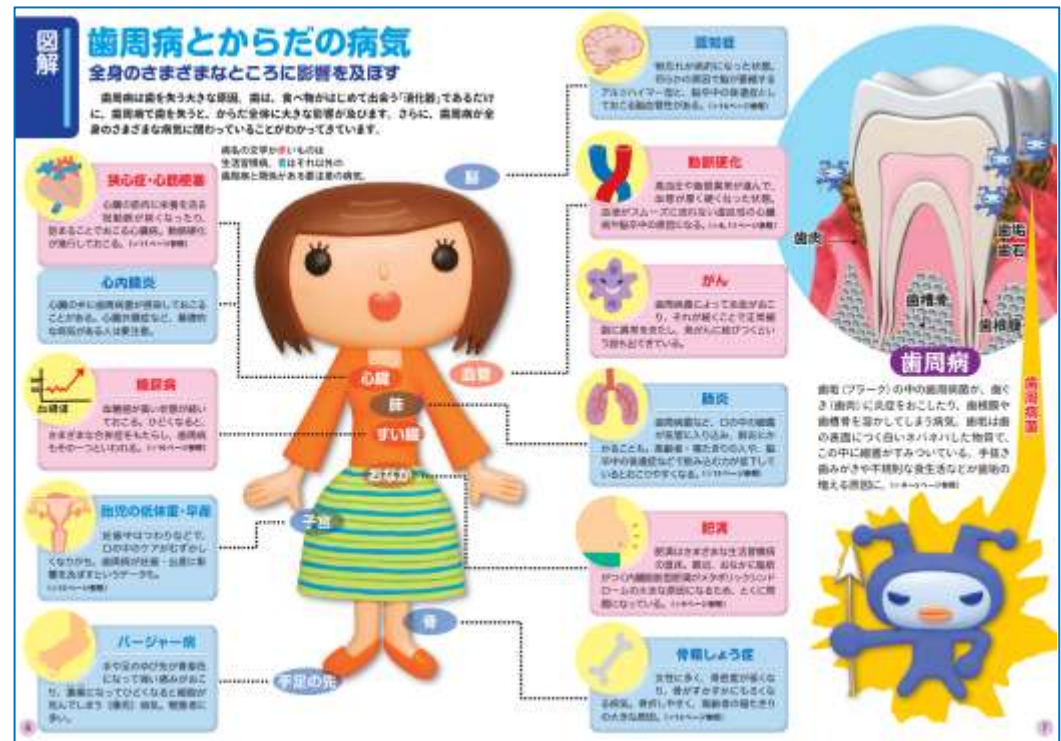
Aさんの場合 <40歳代 男性>

<初回面接>

②リーフレット

を用いて
現在の状態
や今後の
危険性につ
いて
情報提供

歯とお口の健康小冊子
「からだの健康は歯と歯ぐきから」



出典: 8020 推進財団ウェブサイト

<http://www.8020zaidan.or.jp/pdf/kenko/haguki.pdf>

8020推進財団がHP上で提供している小冊子。全文ダウンロード可能。

具体的な指導例(4)

Aさんの場合<40歳代 男性>

<初回面接>

③動画を

用いて

情報提供

日本歯科医師会が提供する
歯と口の健康情報をわかりやすく解説した動画

The screenshot shows the website for 8020 Japanese Dentist TV. The main content is a video player displaying a diagram that links oral health to systemic conditions. The diagram includes:

- 歯周病悪化** (Worsening of Periodontitis) - Red diamond shape
- 歯病** (Dental Disease) - Red circle with a play button
- 炎症物質** (Inflammatory Substances) - Red starburst
- 免疫力・治癒力低下** (Decreased Immunity/Healing Power) - Blue oval
- 糖尿病** (Diabetes) - Purple circle
- インスリンの働き低下** (Decreased Insulin Function) - Yellow oval
- すい臓** (Pancreas) - Yellow oval

Arrows indicate the relationships between these elements. The website also features a download button for the video (500MB, 1.5MB) and a list of new information on the right side.

出典: 日本歯科医師会ウェブサイト <http://www.jda.or.jp/tv/43.html>
ダウンロード可能。

具体的な指導例(5)

Aさんの場合<40歳代 男性>

<初回面接>

④目標設定シートを用いて、行動目標を設定

◇ 歯科保健行動目標

目標設定日：2015年 5月 10日

目標 1	ゆっくり食べる
目標 2	よく噛んで食べる
目標 3	

早食い傾向に応じた行動目標

具体的な指導例(6)

Aさんの場合<40歳代 男性>

<初回面接>

⑤行動計画の実施状況の記録の促し

「咀嚼支援マニュアル※」 記録様式

記載日	体重	歯科受診	○:実践できた △:少し実践した ×:実践できなかった ●:食べなかった			1日の出来事などコメント	
			行動目標 の実践	ゆっくりよく噛むことの実践 ①しっかり噛む ②一口量少なく ③次から次へと口に入れて食べない			
				朝食	昼食		夕食
5月11日							
5月12日							
5月13日							

数値目標の場合は数値で記入、
難しい場合は○、△、×で記入

※咀嚼支援マニュアルは、「口腔機能に応じた保健指導と肥満抑制やメタボリックシンドローム改善との関係についての研究(研究代表者:安藤雄一)」に掲載されたもの

具体的な指導例(7)

Aさんの場合<40歳代 男性>

<初回面接>

⑥リーフレットを用いて
行動目標に応じた
情報提供

ゆっくりよく噛んで食べることを目標にした人に!

➤ **食べ方を確認しましょう**

あてはまるもの一つに○をして下さい。

①	あまり噛まないで食べる人が多いですか。	1. はい	2. いいえ
②	一口量が多いほうだと思いますか。 (口一杯に頬張って食べますか。)	1. はい	2. いいえ
③	食事の時は食べ物を次から次へと口に入れて食べていますか。	1. はい	2. いいえ

一つでも「はい」に○があれば、食べ方を見直してみましょう。

➤ **ゆっくりよく噛んで食べるために**

①あまり噛まないで 食べてしまう	➔	<ul style="list-style-type: none"> ・噛む回数の目標をたててみる。(例、一口 30 回噛む) ・形がなくなったら飲み込む。
②一口量が多い	➔	<ul style="list-style-type: none"> ・丸かじりせず、小さく分けてから食べる。 ・小さいスプーンを使う。 ・箸で取る量はいつもより少な目に。
③次から次へと口に入れて 食べてしまう	➔	<ul style="list-style-type: none"> ・先の食べ物を飲み込んでから次の物を口に入れる。 ・はし置きを使う。 ・一口ごとに箸、スプーンなど食べるための道具を置く。

出典：口腔機能に応じた保健指導と肥満抑制やメタボリックシンドローム改善との関係についての研究(研究代表者:安藤雄一)

http://www.niph.go.jp/soshiki/koku/kk/sosyaku/manual/manual_shidou.pdf

具体的な指導例(8)

Aさんの場合<40歳代 男性>

<中間評価>

中間評価シートに目標達成状況、
今後の見込みを記入
実践的指導と必要に応じての行動目標等
の再設定

◇ 目標達成度 (中間評価) 評価日: 2015年 8月 11日

目標 1	1. ほぼ毎日	2. 週 2~3 回	3. ほとんどできない	4. 全くできない
(評価者コメント) よく実践できています。このまま継続しましょう。				
目標 2	1. ほぼ毎日	2. 週 2~3 回	3. ほとんどできない	4. 全くできない
(評価者コメント) 1 口 30 回噛むことを目安に実践しましょう。				
目標 3	1. ほぼ毎日	2. 週 2~3 回	自己評価結果に対してコメント	
(評価者コメント)				

具体的な指導例(9)

Aさんの場合<40歳代 男性>

<最終評価>

最終評価シートに目標達成状況、
今後の行動継続見込みを記入
行動維持のための賞賛・励ましを実施

◇ 目標達成度(最終評価)

評価日: 2015年 11月 13日

目標 1	1. ほぼ毎日	2. 週 2~3 回	3. ほとんどできない	4. 全くできない
(評価者コメント)				
よく実践できています。引き続きこのまま継続しましょう。				
目標 2	1. ほぼ毎日	2. 週 2~3 回	3. ほとんどできない	4. 全くできない
(評価者コメント)				
習慣づいてきていますので、ぜひ頑張ってください。				
目標 3	1. ほぼ毎日	2. 週 2~3 回	3. ほとんどできない	4. 全くできない
(評価者コメント)				

行動維持のための賞賛・励ましのコメント

プログラムの効果測定

- **質問紙調査項目での前後比較**
「標準的な成人歯科健診プログラム・保健指導マニュアル」質問紙調査のQ1～6で口腔状態、Q13～20で歯科保健行動の変化を確認可能
- **特定健診の測定項目の前後比較**
ex. 体重、腹囲、
収縮期血圧・拡張収縮期血圧
空腹時血糖、HDL・LDLコレステロール
中性脂肪
- **唾液検査・口腔内診査での前後比較**

参考情報

- 日本歯科医師会 生活歯援プログラム
<http://www.jda.or.jp/dentist/program/>
- 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト<e-ヘルスネット>
<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth>
- (財)8020推進財団
<http://www.8020zaidan.or.jp/index.html>
- 特定健診、特定保健指導に、歯科関連プログラムの導入を考えているみなさまへ
(通称: 歯科メタボ導入サイト)
<http://www.niph.go.jp/soshiki/koku/oralhealth/kks/>