

新しい成人歯科健康診査のご案内

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



ポイント!



今までの「歯科健診」と、ここが違います!

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

- 標準的な成人歯科健診プログラム・保健指導マニュアル
- 保健指導教材

新しい成人歯科健診の流れ

質問紙票による評価

質問紙票に記入してもらいます

お口の状態や生活習慣の判定をします

自宅・職場・保健センター
(健診場所)



保健指導の必要性と
支援タイプを判定

その場で簡単な
指導もできます

低い

中程度

高い

「あなたの歯の健康力」をお知らせ

健康相談や保健指導または情報提供

保健指導・フォローアップ

保健行動目標を設定

- ・個人面談
- ・グループワークによる健康相談

歯科医院・職場など



歯科衛生士
歯科医師など

継続的な支援
月1回・3ヵ月間
(実技指導など)

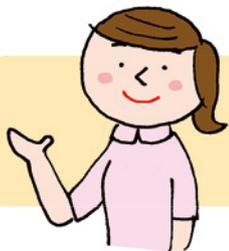
歯科医院での精密
検査が必要な場合



歯科医師

評価

- ・質問紙票で再度判定
- ・保健行動目標の到達の度合いなど



カンタン!

わずか20問の質問に答えるだけ

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	1. はい 2. いいえ
Q1で「1. はい」と回答した方へ:該当する項目を全てご記入ください。Q1で「2. いいえ」の場合、下記6項目は全て「2. いいえ」とする。	
1.噛み具合が気になる	1. はい 2. いいえ
2.外観が気になる	1. はい 2. いいえ
3.発話が気になる	1. はい 2. いいえ
4.口臭が気になる	1. はい 2. いいえ
5.痛みが気になる	1. はい 2. いいえ
6.その他()	1. はい 2. いいえ
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	1. 19本以下 2. 20本以上 歯の本数()本
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	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	1. いつも 2. 時々 3. いいえ
Q5 歯ぐきをはれてプヨプヨしますか	1. いつも 2. 時々 3. いいえ
Q6 冷たいものや熱いものが歯にしみますか	1. いつも 2. 時々 3. いいえ
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まず、なかなか歯科医院に行けないことがありますか	1. はい 2. いいえ
Q9 現在、次のいずれかの病気で治療を受けていますか	1. はい 2. いいえ
Q9で「1. はい」と回答した方へ:該当する項目を全てご記入ください。Q9で「2. いいえ」の場合、下記3項目は全て「2. いいえ」とする。	
1.糖尿病の治療を受けている	1. はい 2. いいえ
2.脳卒中の治療を受けている	1. はい 2. いいえ
3.心臓病の治療を受けている	1. はい 2. いいえ
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. 毎日 2. 時々 3. いいえ
Q13 間食(甘い食べ物や飲み物)をしますか	1. 毎日 2. 時々 3. いいえ
Q14 たばこを吸っていますか	1. はい 2. いいえ
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)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

質問紙票やプログラム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できます。

受診者を歯援(支援)する結果票

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(オートNo)	2	氏名	日歯 太郎 様		
ユーザID(ID番号)	123456	年齢	52歳	歯の本数	22本

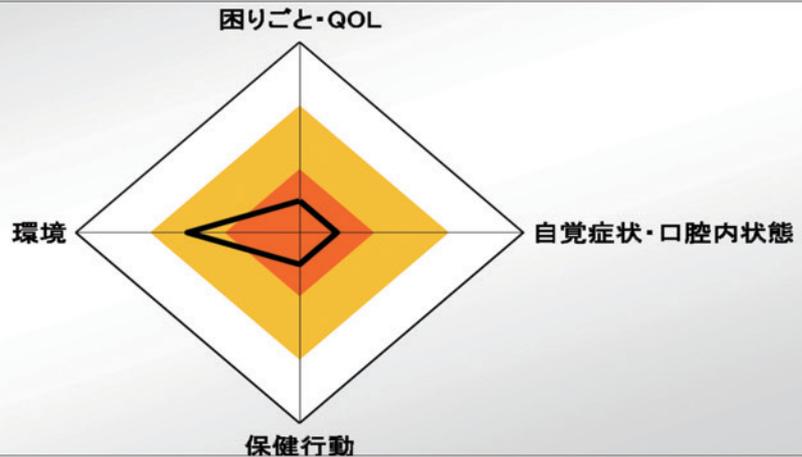
●あなたの「歯の健康力」

【チャートの見方】

- : 問題なし
- (黄色) : やや課題あり
- (赤) : 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票の質問に対応)							
	困りごと・QOL	歯や口の状態で気になることがある	噛み具合	外観	発話	口臭	痛み	その他
自覚症状・口腔内状態	奥歯の噛みしめ	歯みがき時の出血	歯ぐきのプヨプヨ	歯にしみる	歯の本数			
保健行動	間食	たばこ	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	定期健診
環境	かかりつけ歯科医院	歯科医院へ通院	病気の治療	周囲の人々の関心	自信を持てる歯	職場や外出先の歯磨き		

■ : 問題あり、■ (黄色) : 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」

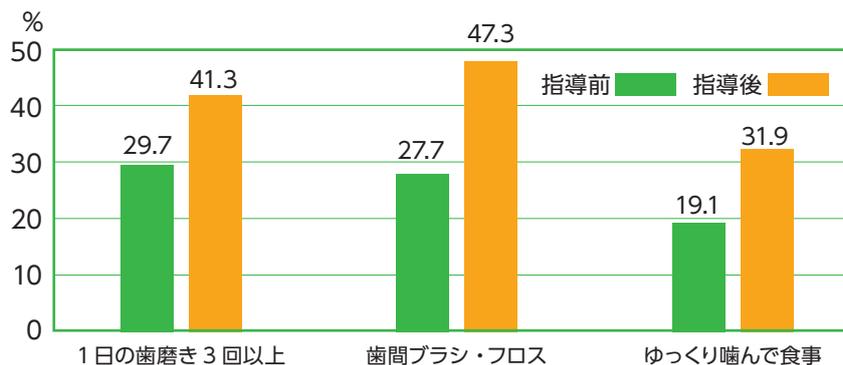
総 評	
困りごと・QOL	口臭、などの心配ごとがあります。今回の保健指導の機会を利用してよく相談してください。
自覚症状・口腔内状態	歯みがき時の出血、歯がしみる、などの自覚症状がみられます。今回の保健指導の機会を利用して改善方法などについてよく相談してください。
保健行動	間食をしない、禁煙をする、就寝前に歯磨きをする、ゆっくり噛む、ことが望まれます。これまでの生活習慣を見直して、できるところから改善していきましょう。
環境	やや、環境の変化が望まれます。歯の健康の維持には、本人の取り組みだけでなく、周囲の支援的環境が必要です。今回の保健指導の機会を利用して相談してください。
受診勧奨	む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

●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) → 全員該当
<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. 実技指導型(積極的支援) 職域・医療機関
<input type="radio"/>	5. 歯科受診勧奨

「生活歯援プログラム」の効果

○ 指導による生活習慣の改善



○ 受診者の地域の歯科医院への受診状況

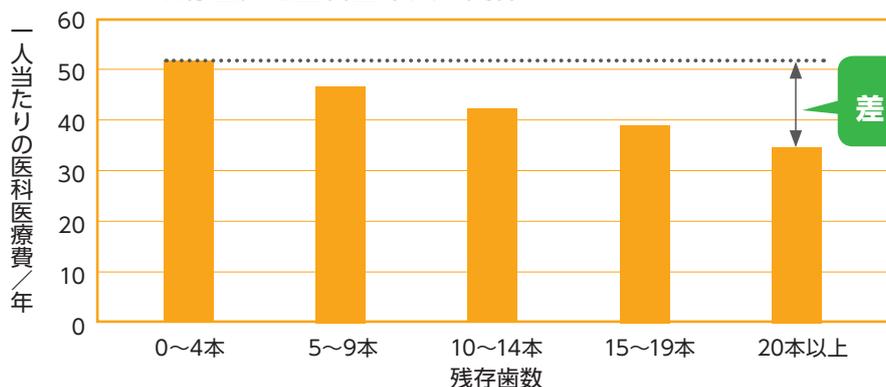
たった1回の保健指導で歯科医療機関への受診行動が変容！
早めの受診により治療回数や治療費用の削減が期待できます。

実施場所	受診者数 (名)	割合 (/ 59 名)	割合 (第2回 / 第3回)
第1回 保健指導 市役所内健診会場	59	100%	
第2回 保健指導 協力歯科医院	40	68%	100%
第3回 保健指導 協力歯科医院	23	39%	58%

出典：埼玉県歯科医師会モデル事業報告書(2010年3月)より

歯が多く残っている人ほど年間医科医療費が少ない

残存歯数と医科医療費の関係 (40歳以上・約1万9千人対象)



医科医療費は **1.5倍**

残存歯数 「0~4本」の人は 517,400 円
「20本以上」の人は 341,500 円

その他に

糖尿病医療費は **1.3倍**

虚血性心疾患医療費は **3.4倍**

残存歯数 「0~4本」の人は	243,700 円
「20本以上」の人は	189,400 円
重症の歯周病の人は	209,600 円
歯ぐきが健康な人は	95,900 円
重症の歯周病の人は	408,100 円
歯ぐきが健康な人は	121,400 円

出典：香川県歯科医師会「平成22年度香川県歯の健康と医療費に関する実態調査」より

② 歯科から発信する様々な歯援(支援)

咀嚼指導(食べ方)は取り組みやすい「肥満対策」です

しっかり噛んで食べると…

早食いを防止し、満腹感が得られやすく、**食べ過ぎ・ドカ食いを防止**します

交感神経が刺激され、**代謝が活発**になり、消費カロリーが増加します

肥満の
解消・予防

視床下部からホルモン(神経ヒスタミン)が分泌され、**食欲を抑制**します

ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、**少量でも十分な満足感**が得られます

出典：厚生労働省「保健指導における学習教材集」を参考

歯科医院は**禁煙支援**に最適な場所です

禁煙により数週間で歯周組織は本来の反応を示すようになり、お口が健康になります。定期受診をする歯科医院で、その変化をご自身で確認することができます。



1日20本約30年間喫煙した人の口のなか



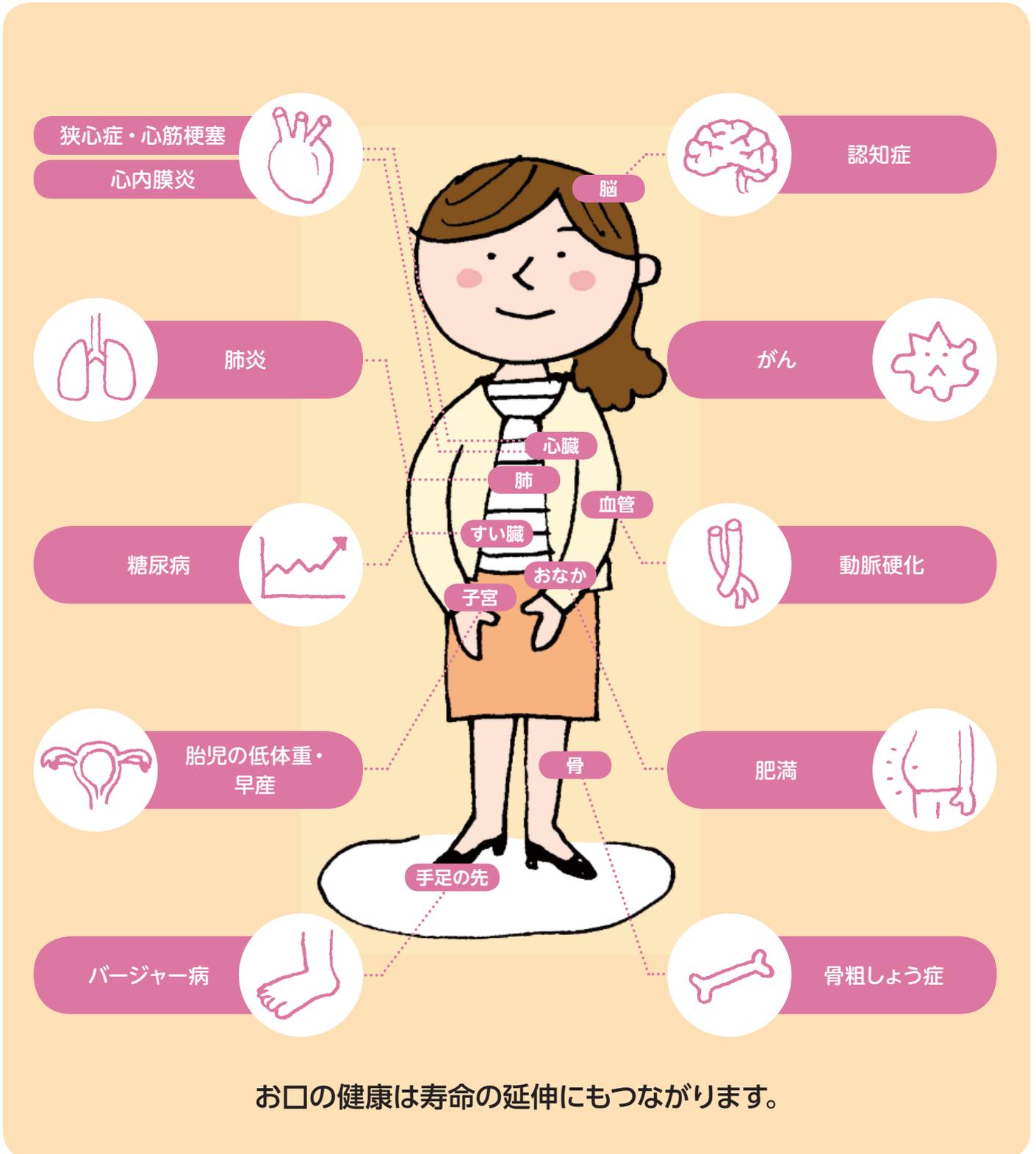
禁煙後



禁煙して、定期的に歯のクリーニングを受けながら、約10年経過すると…

出典：日本歯科医師会雑誌53巻第4号「歯周病の考え方の変遷と危険因子」より

お口の健康は全身の健康と深い関係があります



8020推進財団 歯とお口の健康小冊子「からだの健康は歯と歯ぐきから」より改変

生活歯援プログラム、禁煙支援など各種ツールは日本歯科医師会HPからどうぞ
<https://www.jda.or.jp/program/>