

財団法人8020推進財団

平成15年度 歯科保健活動助成事業報告書

思春期の口腔保健啓発事業の展開

申請団体名 財団法人ライオン歯科衛生研究所
 代表者氏名 理事長 金子 憲司
 担当者氏名 研究部長 渋谷 耕司
 実施者氏名 口腔保健部 黒川 亜紀子、田中 良子

I. 概要

思春期（高校生）は、むし歯の多発期であり、歯周炎が発症する時期であるが、歯と口の健康教育は積極的に行われていないのが現状である。このため、思春期の口腔保健の向上は、8020運動のキーステージと考えられる。

この思春期の課題を解決するためには、生徒本人、学校、地区教育委員会、地区歯科医師会、口腔保健活動を行っている当財団が連携して対応することが大切である。今回、地区歯科医師会（北海道・十勝歯科医師会および兵庫県・宝塚市歯科医師会）の要請を受け、思春期のステージに属する高校生への口腔保健事業に参画・実施した。その事業活動では、生涯を通しての口腔保健を推進できる生徒の育成を目指して、思春期の口腔保健プログラムを作成し、そのプログラムの有効性を活動前後のオーラルケア知識・意識・行動に関する質問紙調査により評価した。

歯と口の健康教育プログラムは、思春期(高校生)の特徴を考慮して、高校生に興味があると考えられた「口臭」を切り口として、歯と口の健康に関する関心を高め、さらに、セルフチェック能力や歯みがきの問題解決の能力を向上することを目的に作成した。

口腔保健啓発事業の対象は、北海道帯広市内の高等学校4校（717名）および兵庫県宝塚市内の高等学校1校（242名）であり、歯科衛生士がそれぞれ歯と口の健康教育プログラムを実施し、その前後にオーラルケア知識・意識・行動に関する質問紙調査を実施した。

その結果、事業前の高校生のオーラルケア知識、意識、行動の実態として次のことがわかった。

1. オーラルケア知識について：「初期むし歯」、「プラーク」、「フッ素の働き」、「口臭の原因」、「歯周病と全身健康との関係」、「歯周病と喫煙」について調査した。その中で、正解率が50%以下であった項目は、「プラーク」と「フッ素の働き」であった。さらに、歯と口の健康教育プログラムを実施することにより、オーラルケア知識に関しては、ほとんどの項目で正解率が増加したことから、歯と口の健康教育によりオーラルケア知識の理解が促進できたと考えられた。
2. オーラルケア意識について：「口の中で気になること」については、「むし歯」、「口臭」、「歯並び」、「歯の色」、「かみ合わせ」が上位を占めていた。また、「歯みがきの目的」は、「むし歯予防のため」、「口の中をサッパリしたいから」、「口臭予防のため」、「口の中の汚れを除去したいから」であった。さらに歯と口の健康教育実施した結果、「口の中で気になること」については、A地区では変化が認められなかったが、B地区では、「むし歯」、「口臭」、「歯の色」、「歯並び」「かみ合わせ」の項目で増加し、特に「口臭」が気になる生徒の増加が顕著であった。また「歯みがきをする目的」は、ほぼ全項目で増加し、特に、「口臭予防」「歯周病予防」の項目での増加が大きかった。
3. オーラルケア行動について：1日の歯みがき回数、および、デンタルフロスの使用状況は、歯と口の健康教育前後で変化が認められなかったが、歯と歯肉のセルフチェックについては増加した。さらに、健康教育実施後に「実際に歯と口の健康のために取り組んだこと」として、「歯のみがき方に注意するようになった」、「歯・歯肉を観察するようになった」、「歯みがきの回数が増えた」などであり、全体の60～70%

の生徒が、歯と口の健康のために取り組んだと回答した。しかしながら、30～40%の生徒が「取り組んだことは特にない」と回答した。

以上の結果から、高校生に対してオーラルケア知識についての情報提供の必要性が明らかとなった。さらに、高校生の歯と口の健康教育プログラムを作成し、健康教育を実施した結果、高校生のオーラルケア知識・意識の向上に対して有効であったが、行動変容に関しては十分ではなかった。

今後、行動変容を捕らえやすい調査項目の検討や、思春期に歯科疾患が急増する原因を把握し、原因に対する具体的な対策や思春期の発育段階を考慮した健康教育プログラムの開発、さらに、オーラルケア行動に結びつけるためには、高校生の個々異なる口腔状況や生活習慣に対応して、個々人の課題が明確化できる工夫、解決方法を自己決定できる支援など健康教育方法の検討が課題である。

II. 目的

思春期（高校生）は、塾通い、部活動など学校、家庭も忙しく生活が不規則になりやすい。また、自我が確立して自分の考えで行動できる半面、目の前の関心にとらわれやすいなどの特徴があり、学童期に確立したオーラルケア習慣が崩れる時期でもある。そのため、むし歯の多発期であり、歯周炎が発症する時期でもある。しかしながら、幼児期・学童期の歯と口の健康教育は積極的に行われているが、思春期においては積極的に行われていないのが現状である。このため、思春期の口腔保健の向上は、8020運動のキーステージと考えられる。

この思春期の課題を解決するためには、生徒本人、学校、地区教育委員会、地区歯科医師会、口腔保健活動を行っている当財団が連携して対応することが大切である。そこで、今回、地区歯科医師会（北海道・十勝歯科医師会および兵庫県・宝塚市歯科医師会）の要請を受け、思春期のステージに属する高校生への口腔保健事業に参画・実施した。その事業活動では、生涯を通しての口腔保健を推進できる生徒の育成を目指して、思春期の口腔保健プログラムを作成し、そのプログラムの有効性を活動前後のオーラルケア知識・意識・行動に関する質問紙調査により評価した。

III. 事業実施組織

- ・財団法人ライオン歯科衛生研究所 口腔保健部
 - ・北海道帯広市内の高等学校4校
 - ・兵庫県宝塚市内の高等学校1校
- （関係機関：社団法人十勝歯科医師会、社団法人宝塚市歯科医師会）

IV. 口腔保健啓発事業の対象

- ・A地区：北海道帯広市内の高等学校4校（男女共学）で、対象人数は717名である。その内訳は、1年生1校、121名、2年生2校、400名、3年生1校、196名、男女の比率は60：40である。
- ・B地区：兵庫県宝塚市内の高等学校1校（男女共学）で242名、男女の比率は48：52である。

V. 事業実施期間

- ・A地区：北海道帯広市内の高等学校4校 平成15年8月27日～28日
- ・B地区：兵庫県宝塚市内の高等学校1校 平成15年9月12日

VI. 事業内容

1. 高校生を対象にした歯と口の健康教育プログラムの作成

(1) プログラム作成の考え方

最近のティーン雑誌は男女とも、自分を人によく見せるための方法についての情報が満載されている。例えば、ファッション、髪型、化粧方法、さらに、見えないものではあるが体の臭いについても取り上げられている。

そこで、体の臭いの一つである「口臭」を取り上げ、「口臭と口腔疾患の関係」について情報提供することにより、高校生の歯と口の健康に関する興味・関心を高めること、さらに、歯肉のセルフチェックや歯みがきの問題解決能力を向上できるよう工夫した。

(2) 学習目標

- 1) 思春期(高校生)の発育段階において興味のある口腔保健に関する情報(口臭等)の提供を行なうことにより、歯と口の健康に関する関心を高める。
- 2) 生涯を通して歯と口の健康が維持できるよう歯肉のセルフチェック能力や歯みがきの問題解決の能力を向上する。

※A 地区と B 地区の学習目標は同じであるが、学習内容は多少異なるため、下記に分けて示した。

プログラム	プログラム A	プログラム B
地区	A 地区	B 地区
テーマ	口臭と口腔疾患	口臭と口腔疾患
時間	50分	50分
学習形態	講義+体験学習	講義+体験学習
学習内容	1) 講話：パワーポイント（スライド）を使い、口臭とは何か、口臭と口腔内状態との関連、むし歯（初期むし歯を含む）の原因および成立ち、歯周病の原因および全身との関係、セルフケアの方法（口腔ケア方法・口腔保健用具の選び方・生活習慣）について講義する。 2) 体験学習：鏡を使い、歯肉の自己観察と唾液潜血試験紙（昭和薬品化工サリバスター）を使い出血状況を確認する。 3) ホルダー付デンタルフロス（ライオン株製クリコダブルフロス）とデンタルフロспанフレットを配布して実習する。	1) 講話：唾液、口臭、むしば、歯周病、ブラッシング、フロッシングについて、コンピューターグラフィック教材（CG教材）の動画や静止画を使用し、講話を行う。 2) 体験学習：唾液湿潤度検査紙（丸石化成エルサリボ）を用い、個々の口腔内の湿潤度を計測する。鏡を使用し、上顎前歯部歯間乳頭部の歯肉のセルフチェックを実施する。これらの結果は、チェックシートを使用し生徒に記入させる。ブラッシングについては各自ハブラシを持参、フロッシングについては、ホルダー付デンタルフロスを1人1本配布し実習する。
備考	プログラムは資料1参照	プログラムは資料2参照

2. 高校生のオーラルケア知識・意識・行動の実態調査と事後の評価

(1) 対象および方法

1) A 地区での実態調査と事後の評価

- ① 調査対象：オーラルケアに関する質問紙調査票の回収できた事業前665名、事業後567名である。
- ② 調査方法：オーラルケアの知識・意識・行動に関する質問紙調査を、事業3ヶ月後に実施して比較検討した。

2) B 地区での実態調査と事後の評価

- ① 調査方法：オーラルケアに関する質問紙調査票の回収できた事業前235名、1ヶ月後226名、3ヶ月後232名である。

②調査方法：オーラルケアの知識・意識・行動に関する質問紙調査を、事業1ヵ月後、3ヵ月後に実施して比較検討した。

3) オーラルケア知識・意識・行動の質問紙調査内容

①オーラルケア知識については、「初期むし歯」、「プラーク」、「フッ素の働き」、「口臭の原因」、「歯周病と全身健康との関係」について正しいと思う答えを選択させた。さらに、「フッ素という言葉を知っているか」、「喫煙と歯周病は関係あると思うか」についても「はい、いいえ」で質問した。

②オーラルケア意識については、「歯・口で気になること」、「歯みがきの目的」について、選択法で質問した。なお、A地区は、事後調査において「喫煙しようと思うか」についても質問した。

③オーラルケア行動については、「1日の歯みがき回数」、「デンタルフロスの使用」、「歯と歯肉の観察」、「事業後に歯と口の健康のために取り組んだこと」について質問した。

なお、A地区とB地区で質問紙調査の実施状況が異なるため、分けて集計、解析を行った。

(2) 調査結果および考察

1) A地区での実態調査と歯と口の健康教育実施後の評価

[事前の実態調査]

①オーラルケア知識について調査した結果(図1-1~7)、正解率が50%以下であった項目は、「プラーク」45%(図1-2)と「フッ素の働き」46%(図1-4)であった。

②オーラルケア意識について調査した結果(図1-8~10)、「口の中で気になること」については、多い順に、「むし歯」50%、「口臭」33%、「歯の色」32%、「歯並び」32%、「かみ合わせ」25%であった(図1-9)。また、「歯みがきの目的」は、多い順に、「むし歯予防のため」79%、「口の中をサッパリしたいから」66%、「口臭予防のため」57%、「口の中の汚れを除去したいから」56%であった(図1-10)。

③オーラルケア行動について調査した結果(図1-11~13)、1日の歯みがき回数では、2回以上が71%であり、デンタルフロスを使っている生徒は15%、歯や歯肉の観察を行っている生徒は13%であった。

[実施後の評価]

①オーラルケア知識について

初期むし歯に関する知識は、実施前で正しい回答を選んだ生徒が55%に対し、実施後では71%に増加した(図1-1)。同様に、プラークについては、実施前では44%に対し、実施後では51%とわずかに増加した(図1-2)。フッ素の働きについては、実施前で46%に対し、実施後では66%と増加した(図1-4)。口臭の原因については、実施後にむし歯、歯周病、歯垢、舌苔と解答した生徒が増加した(図1-5)。また、歯周病と全身の関係については、実施前では、「関係する」を選んだ生徒が67%に対し、実施後では80%と増加した(図1-6)。さらに、事後調査にて「喫煙しようと思うか」追加質問した結果、喫煙しないを選んだ者が80%であった(図1-8)。

現在、テレビコマーシャルでも「初期むし歯」、「プラーク」、「フッ素」などの言葉は、多く使われている。今回、これらの言葉について理解しているか調査した結果、特に、「プラーク」と「フッ素の働き」については、正しく理解していた生徒は半数以下であり、多くの情報が発信されているにもかかわらず、それを正しく理解していないことが明らかとなった。このような意味では、集団的なアプローチが可能であり、理解力のある高校生に対する歯と口の健康教育の意義は大きい。今回、歯と口の健康教育プログラムを実施することにより、オーラルケア知識に関しては、ほとんどの項目で正解率が増加したことから、歯と口の健康教育によりオーラルケア知識の理解が促進できたと考えられる。

②オーラルケア意識について

「口の中で気になること」については、実施前後で大きな変化は認められなかった(図1-9)。また「歯みがきをする目的」は、実施前後で「むし歯予防」、「口をサッパリしたいから」、「口臭予防」、「口の中の汚れを除去したいから」などの回答が多く、その順位は変わらないものの「いつもやっていることだから」以外は、全項目で増加した。中でも「歯周病予防のため」を選択した者は、実施前で31%

に対して実施後では48%と17ポイント増加した(図1-10)。

③オーラルケア行動について

1日の歯みがき回数は、実施前では2回以上が71%に対し、実施後では73%と変化は認められなかった(図1-11)。A地区の1日2回以上、歯みがきをする生徒の割合は、1999年歯科疾患実態調査における同年代と同様の結果であった。デンタルフロスの使用状況は、実施前では使っている生徒が15%に対して、実施後では19%であった(図1-12)。「歯と歯肉のセルフチェック」については、実施前では行っている者が13%に対し(図1-13)、3ヵ月後にほぼ毎日または時々歯や歯肉を観察している生徒は45%であった(図1-14)。さらに、健康教育実施後に「実際に歯と口の健康のために取り組んだこと」として、多い順に、「歯のみがき方に注意するようになった」が45%、「歯科医院に通った」13%、「歯と歯肉を観察するようになった」12%、「歯みがきの回数が増えた」11%であり、全体の60%の生徒が歯と口の健康のために取り組んだと答えていた。しかし、40%の生徒が「取り組んだことは特にない」と答えており、今後、さらに行動変容に結びつく施策が必要である(図1-15)。

歯周病は、自覚症状が少なく、むし歯と違い自分では気づきにくいのが特徴であるが、この時期に約60%の者に既に歯周病の所見がある(1999年歯科疾患実態調査)。今回の歯と口の健康教育は、講義形式の中に体験学習として歯肉の観察方法および唾液潜血試験紙(サリバスター)を用いて、歯周病の症状の1つである歯肉からの出血の有無の検査をとり入れた。これらが各自の歯肉のセルフチェック行動につながったと推察された。

2) B地区での実態調査と歯と口の健康教育実施後の評価

[事前の実態調査]

- ①オーラルケア知識について調査した結果(図2-1~7)、正解率が50%以下であった項目は、「プラーク」30%(図2-2)と「フッ素の働き」44%(図1-4)であり、A地区の結果と同様であった。
- ②オーラルケア意識について調査した結果(図2-8~9)、「口の中で気になること」については、多い順に、「むし歯」42%、「歯並び」37%、「歯の色」32%、「口臭」31%、「かみ合わせ」19%であり(図2-8)、A地区と順位は若干異なっていた。また、「歯みがきの目的」は、多い順に、「むし歯予防のため」80%、「口の中をサッパリしたいから」71%、「口臭予防のため」64%、「口の中の汚れを除去したいから」54%であり(図2-9)、A地区の結果と同様であった。
- ③オーラルケア行動について調査した結果(図2-10~15)、1日の歯みがき回数では、2回以上が77%であり(図2-10)、デンタルフロスを使っている生徒は21%(図2-12)、歯や歯肉の観察を行っている生徒は12%であった(図2-13)であり、A地区よりデンタルフロスの使用率が6ポイント高かった。

[実施後の評価]

①オーラルケア知識について

初期むし歯に関する知識は、実施前で正しい回答を選んだ生徒が54%に対し、1ヶ月後では63%、3ヶ月後では73%に増加した(図2-1)。同様に、プラークについては、実施前では30%に対し、1ヶ月後では54%、3ヶ月後では38%であった(図2-2)。フッ素という言葉を知っている生徒は実施前で64%であり、1ヶ月後では83%に増加した(図2-3)。また、フッ素の働きについては、実施前では44%に対し、1ヶ月後では68%、3ヶ月後では71%と増加した(図2-4)。口臭の原因については、実施3ヶ月後に、いずれの回答も増加したが、特に、舌苔およびむし歯に回答した生徒が増加した(図2-5)。歯周病と全身の関係については、実施前では「関係する」を選んだ生徒が69%に対し、3ヶ月後では85%と増加した(図2-6)。また、喫煙と歯周病の関係については、実施前では「喫煙は歯周病を進行させる」と回答した生徒が82%に対し、1ヶ月後86%、3ヶ月後90%と増加した(図2-7)。

オーラルケア知識に関しては、A地区と同様に、歯と口の健康教育プログラムを実施することにより、

全ての項目で知識の促進が認められた。

②オーラルケア意識について

「口の中で気になること」については、実施前後で「むし歯」、「口臭」、「歯の色」、「歯並び」「かみ合わせ」の項目で増加し、特に「口臭」が気になる生徒の増加が顕著であった（図2-8）。また「歯みがきをする目的」は、実施前後では全項目で増加した（図2-9）。

③オーラルケア行動について

1日の歯みがき回数は、実施前では2回以上が77%に対し、実施後では78%と変化は認められなかった（図2-10）。同様に1日の歯みがきの時期も変化が認められなかった（図2-11）。また、B地区の1日2回以上、歯みがきをする生徒の割合も、1999年歯科疾患実態調査における同年代と同様の結果であった。デンタルフロスの使用状況は、実施前では使っている生徒が15%に対して、実施後では19%であった（図2-12）。「歯と歯肉のセルフチェック」については、実施前では行っている者が12%に対し、実施1ヶ月後では30%と増加した（図2-13）。また、3ヵ月後にほぼ毎日または時々を歯や歯肉を観察している生徒は37%であった（図2-14）。さらに、健康教育実施後に「実際に歯と口の健康のために取り組んだこと」として、多い順に、「歯のみがき方に注意するようになった」が54%、「歯・歯肉を観察するようになった」17%、「歯みがきの回数が増えた」7%であり、全体の70%の生徒が、歯と口の健康のために取り組んだと答えていた。この結果から、今回の歯と口の健康教育は、歯みがき方法や歯肉の観察については、体験学習として行っており、具体的に体験することにより、歯みがきの技術や歯肉を観察する眼・力が向上し、その結果、行動へとつながって行ったと考えられる。しかしながら、30%の生徒が「取り組んだことは特にない」と答えており、B地区においても今後、さらに行動変容に結びつく施策が必要である（図2-16）。

VII. まとめ

1. オーラルケア知識について：「初期むし歯」、「プラーク」、「フッ素の働き」、「口臭の原因」、「歯周病と全身健康との関係」、「喫煙と歯周病の関係」について調査した。その中で、正解率が50%以下であった項目は、A地区・B地区ともに「プラーク」と「フッ素の働き」であった。今回の調査結果から、これらの用語は、テレビなどマスコミから頻繁に情報発信されているにもかかわらず、正しく理解していないことが明らかとなった。このような意味では、集団的なアプローチが可能であり、理解力のある高校生に対する歯と口の健康教育の意義は大きいものと考えられた。今回、歯と口の健康教育プログラムを実施することにより、オーラルケア知識に関しては、ほとんどの項目で正解率が増加したことから、歯と口の健康教育によりオーラルケア知識の理解が促進できたと考えられた。
2. オーラルケア意識について：「口の中で気になること」については、A地区・B地区ともに「むし歯」、「口臭」、「歯並び」、「歯の色」、「かみ合わせ」が上位を占めていた。また、「歯みがきの目的」は、A地区・B地区ともに「むし歯予防のため」、「口の中をサッパリしたいから」、「口臭予防のため」、「口の中の汚れを除去したいから」であった。さらに歯と口の健康教育実施前後で比較した結果、「口の中で気になること」については、A地区では変化が認められなかったが、B地区では、「むし歯」、「口臭」、「歯の色」、「歯並び」「かみ合わせ」の項目で増加し、特に「口臭」が気になる生徒の増加が顕著であった。また「歯みがきをする目的」は、A地区・B地区ともにほぼ全項目で増加し、特に、「口臭予防」「歯周病予防」の項目での増加が大きかった。
3. オーラルケア行動について：1日の歯みがき回数、および、デンタルフロスの使用状況は、A地区・B地区ともに、歯と口の健康教育前後で変化が認められなかった。歯と歯肉のセルフチェックについては、A地区・B地区ともに増加した。さらに、健康教育実施後に「実際に歯と口の健康のために取り組んだこと」として、A地区・B地区ともに、「歯のみがき方に注意するようになった」、「歯・歯肉を観察するようになった」、「歯みがきの回数が増えた」などであり、A地区は全体の60%の生徒が、B地

区は全体の70%の生徒が、歯と口の健康のために取り組んだと答えていた。この結果から、今回の歯と口の健康教育は、歯みがき方法や歯肉の観察については、体験学習として行っており、具体的に体験することにより、歯みがきの技術や歯肉を観察する眼・力が向上し、その結果、行動へとつながって行ったと考えられる。しかしながら、30~40%の生徒が「取り組んだことは特にない」と答えており、今後、さらに行動変容に結びつく施策が必要である。

以上の結果から、高校生に対してオーラルケア知識についての情報提供の必要性が明らかとなった。さらに、高校生の歯と口の健康教育プログラムを作成し、健康教育を実施した結果、高校生のオーラルケア知識・意識の向上に対して有効であったが、行動変容に関しては十分ではなかった。

今後、行動変容を捕らえやすい調査項目の検討や、思春期に歯科疾患が急増する原因を把握し、原因に対する具体的な対策や思春期の発育段階を考慮した健康教育プログラムの開発、さらに、オーラルケア行動に結びつけるためには、高校生の個々異なる口腔状況や生活習慣に対応して、個々人の課題が明確化できる工夫、解決方法を自己決定できる支援など健康教育方法の検討が課題である。

思春期（高校生）の口腔保健活動プログラム A

〔活動目標〕

1. 思春期において、興味のある口腔保健に関する情報の提供により、歯と口に関する知識・意識を高める。
2. 生涯を通じ歯と口の健康が維持できるようセルフケアの実践と自己管理の必要性を啓発する。

ねらい	内 容	準備品
1. 口臭の原因と 歯科疾患の関係を 知る	1. 口臭の種類 ①生理的口臭 空腹時・起床時 ②外因的口臭 食べ物 ③病的口臭 口腔内に原因 ・進行したむし歯 ・歯周病 ・プラーク（歯垢） ・舌苔	
2. むし歯につい て知る	2. むし歯について ①むし歯の原因 ②初期むし歯と再石灰化 ③フッ素の効果：再石灰化促進等 ④フッ素の応用方法 歯磨剤 ⑤むし歯の治療の必要性 ⑥カリエスリスク（各年代でリスクが異なる） 生活習慣・口腔内状態など	
3. 歯周病につい て知る	3. 歯周病について ①歯周病の原因 ②観察によるセルフチェック ポイント：歯肉の色・形・感触・出血 ③唾液潜血試験紙による出血の有無	各自の鏡 サリバスター試 験紙（昭和薬品化 工サリバスター） の配布
4. 歯周病と全身 疾患との関係 を知る	4. 歯周病と全身疾患および喫煙の関係。 ①全身疾患（低体重児、糖尿病、心臓病等） ②喫煙と歯周病	
5. セルフケア方 法を知り、自 分にあった方 法を考える。	5. セルフケア方法について ①歯ブラシの選び方・使い方 ②デンタルフロスの必要性和使い方 ③ハミガキ剤の効果と選び方 ④その他 生活習慣・定期健診必要性など	デンタルフロス パンフレットの 配布
6. まとめ	6. 健康な歯と口を生涯にわたり保には、毎日のセル フケアが大切であることを伝える。	

思春期(高校生)の口腔保健活動プログラム B

[活動目標]

1. 思春期(高校生)の発育段階において興味のある口腔保健に関する情報(口臭等)の提供を行なうことにより、歯と口の健康に関する関心を高める。
2. 生涯を通して歯と口の健康が維持できるようセルフチェック能力や歯みがきの問題解決の能力を向上する。

ねらい	内容	準備品
1. 一日にどのくらい唾液が出ているか知る	1. クイズで一日の唾液の量を考える。 ① 1日牛乳瓶一本 ② 1日ビール瓶(大)一本 ③ 1日ペットボトル(1.5l)一本	
2. 唾液の働きを知る	2. なぜ唾液が必要か質問する。生徒からの意見を聞きながら説明して行く。 [唾液の働き] ・自浄作用 ・殺菌、抗菌作用 ・消化作用 ・緩衝作用 ・再石灰化作用(フッ化物の再石灰化効果も説明) ・潤滑作用	板書カード「唾液の働き」を黒板に貼り付ける 板書カード「再石灰化」
3. 唾液の量は個人差があることを知る	3. どんなときに唾液が出にくいかに質問する。 (寝ているとき、緊張したとき、ストレス、寝不足、口呼吸、風邪気味、薬の服用など)	
4. 各自の口腔内の湿度を知る	4. エルサリボ試験紙を配布して、各自の唾液湿度を測定してみる(10秒)。口腔が乾燥していた場合は生活習慣や口呼吸など上記に当てはまらないか振り返る。	エルサリボ検査紙
5. 唾液分泌と口臭の関係を知る	5. 唾液分泌が低下しているときは、口臭が発生しやすいことを伝える。 唾液分泌を促進する方法および口臭の予防方法を伝える。 (口臭予防法) 鼻呼吸をこころがける、体調を整える、リラックスをこころがける、よく噛む、ブラッシングをする、デンタルリンスも一時的には効果があることを伝える。	CG教材 CG教材

<p>6. 歯周病について知る</p> <p>① 歯肉のセルフチェック方法を知る</p> <p>② 歯周病の原因と予防方法を知る</p> <p>7. 歯みがきの問題解決学習を行う</p> <p>8. 歯間部の清掃にはフロスを使用することとその使用法を知る</p> <p>9. 実行することの大切さを知る</p>	<p>6. 歯周病も口臭の原因であることを知らせ、歯周病に関心を持たせる。</p> <p>①歯肉のセルフチェック方法を知らせる。 (色・形・感触・出血)</p> <p>②歯周病の原因と予防方法を伝える 歯垢と歯石が原因であること知らせる。 歯周病の予防方法はセルフケアと歯科医院での歯石除去が大切であることを知らせる。</p> <p>7. 歯みがきの問題解決学習</p> <p>①歯みがきの問題点を確認する。 ②解決方法を工夫する。 ③歯みがきの基本を習得する。 ④ケーススタディにて歯の形や歯並びに合わせた歯みがき方法を検討する。</p> <p>8. 歯間部の清掃にフロスを使用することの大切さをCG教材にて説明する。 ダブルフロスを配布してフロスの使用方法を実習する。</p> <p>9. 健康な歯と口を保つためには毎日のホームケアが重要であることを伝える。</p>	<p>歯の立体シート</p> <p>ダブルフロス配布</p>
---	---	--------------------------------

[資料]

1. 板書カード「再石灰化」：脱灰と再石灰化を図を利用して説明する。
2. エルサリボ：口腔内の湿純度を測定する試験紙
3. CG教材：コンピューターグラフィックを使用した歯周病や口臭、歯垢や歯石を説明する教材
4. 歯の立体シート：歯の形を理解させ、みがきかたを工夫させるための教材
5. ダブルフロス：上下にフロスが付いており1本で2回使用できるため、家庭に持ちかえり再度使用することができる。

図1. 健康教育実施前と実施3ヶ月後の質問紙調査結果 (A地区)

図1-1. 初期むし歯とは、何ですか？

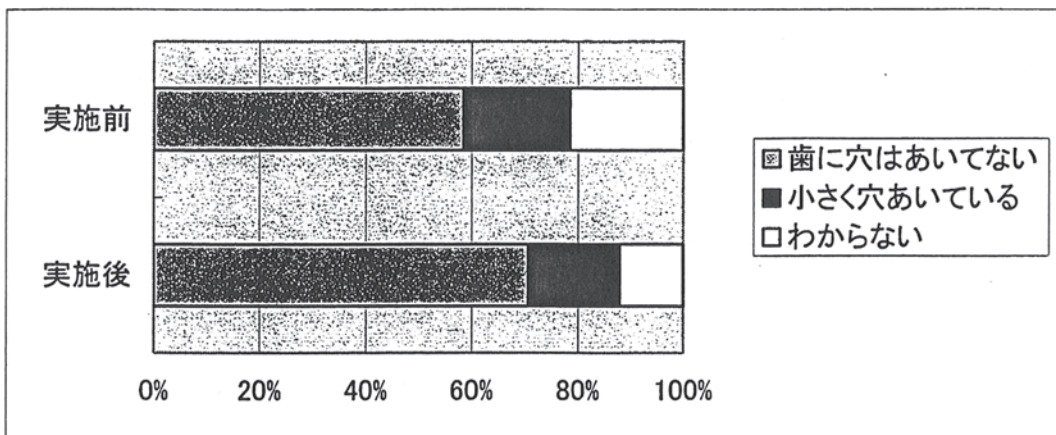


図1-2. プラークとは、何ですか？

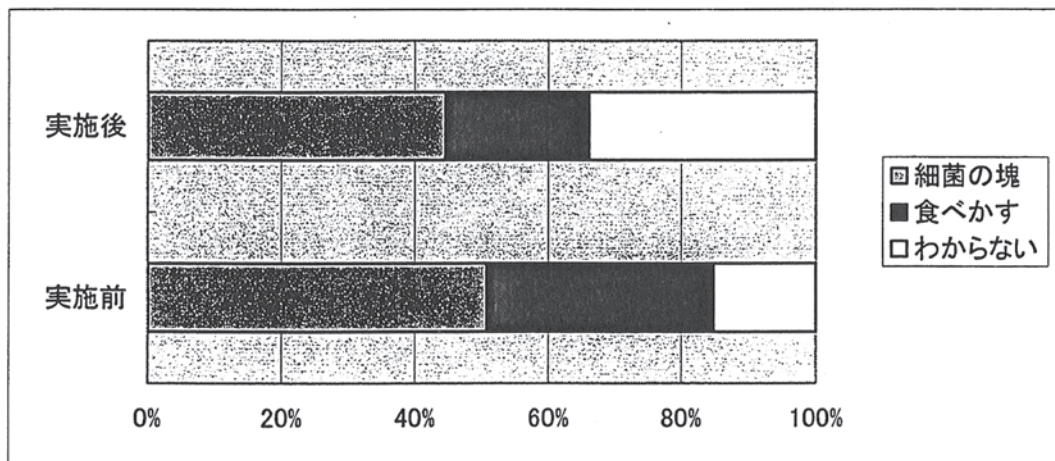
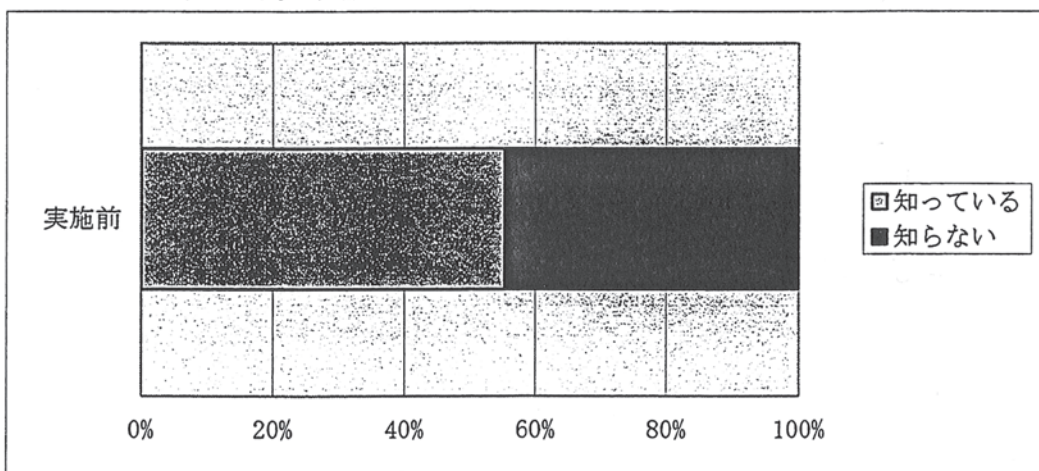


図1-3 フッ素という言葉を知っていますか？



* 実施後は質問項目なし

図1-4 フッ素の働きは、なんですか？

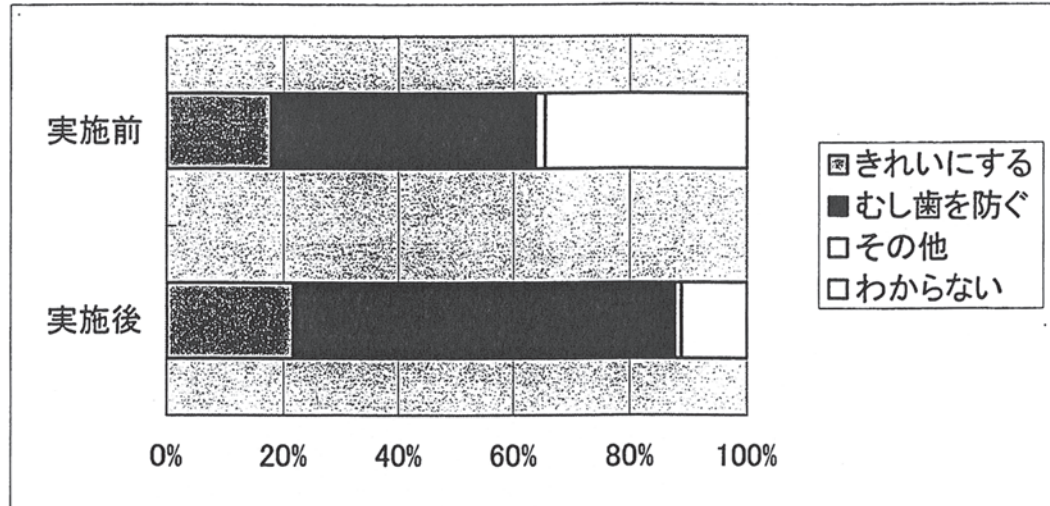


図1-5 口臭の原因は何だと思いますか？

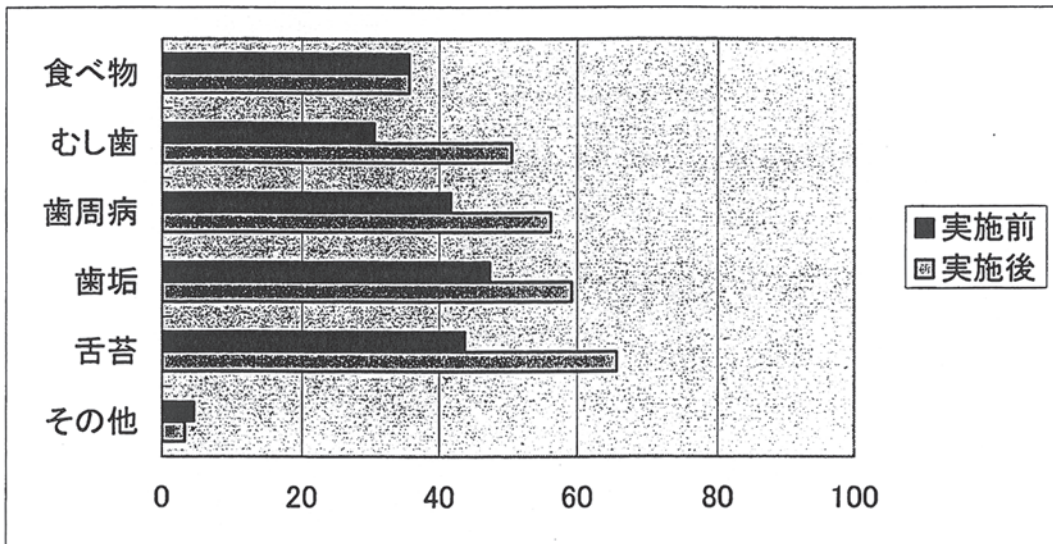


図1-6 歯周病が全身の健康に関係すると思いますか？

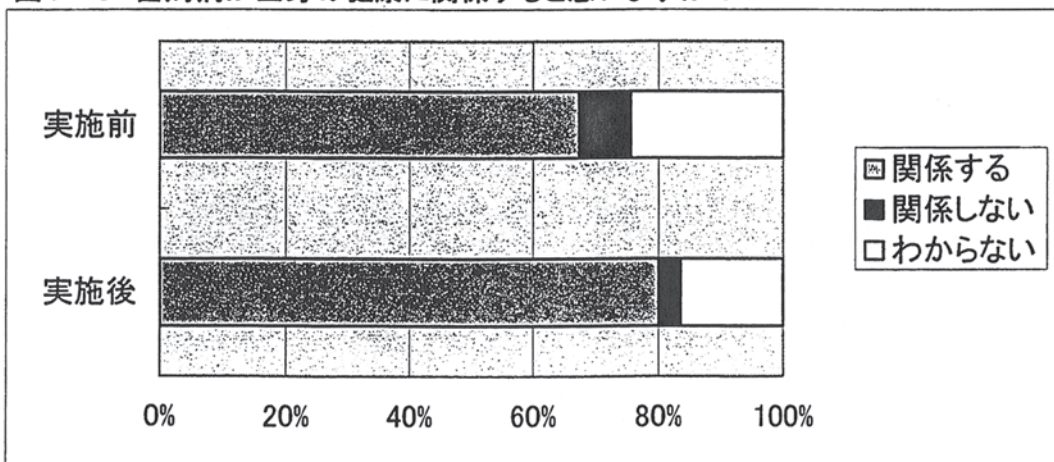
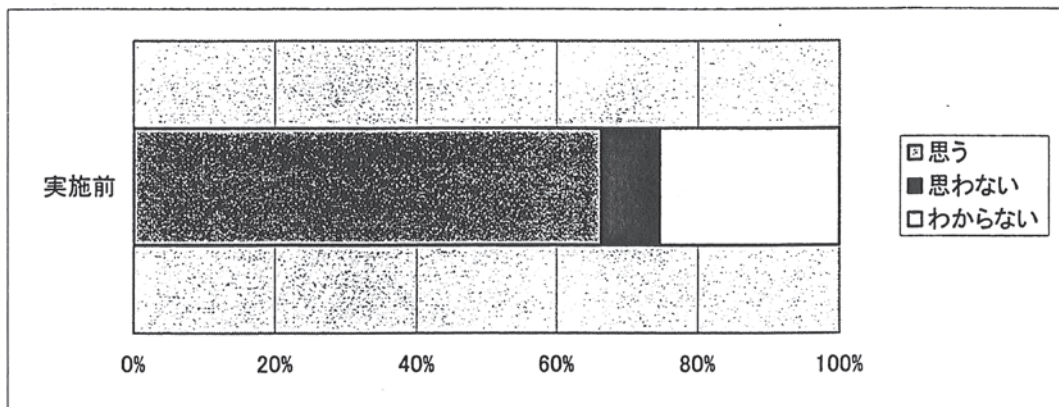
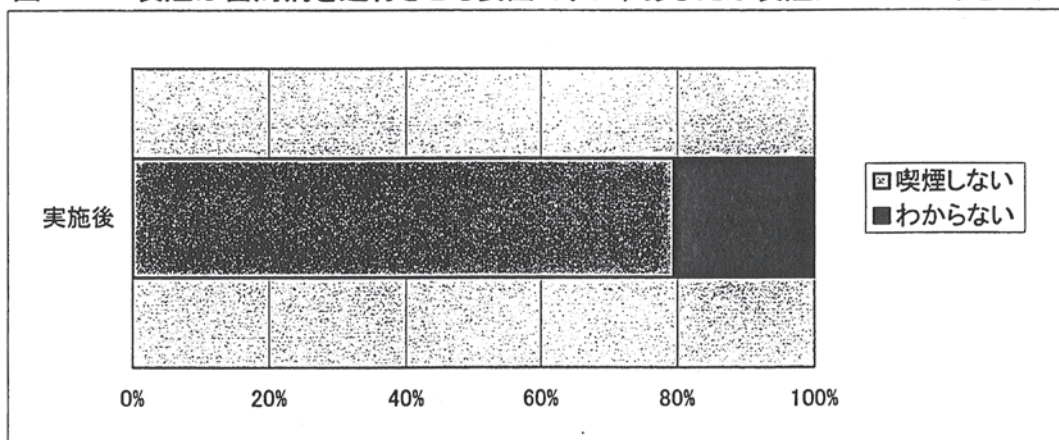


図1-7 喫煙は歯周病を進行させる要因だと思いますか？



* 実施後は質問項目なし

図1-8 喫煙は歯周病を進行させる要因ですが、あなたは喫煙についてどう思いましたか？



* 実施前は質問項目なし

図1-9 歯・口で気になることはなんですか？

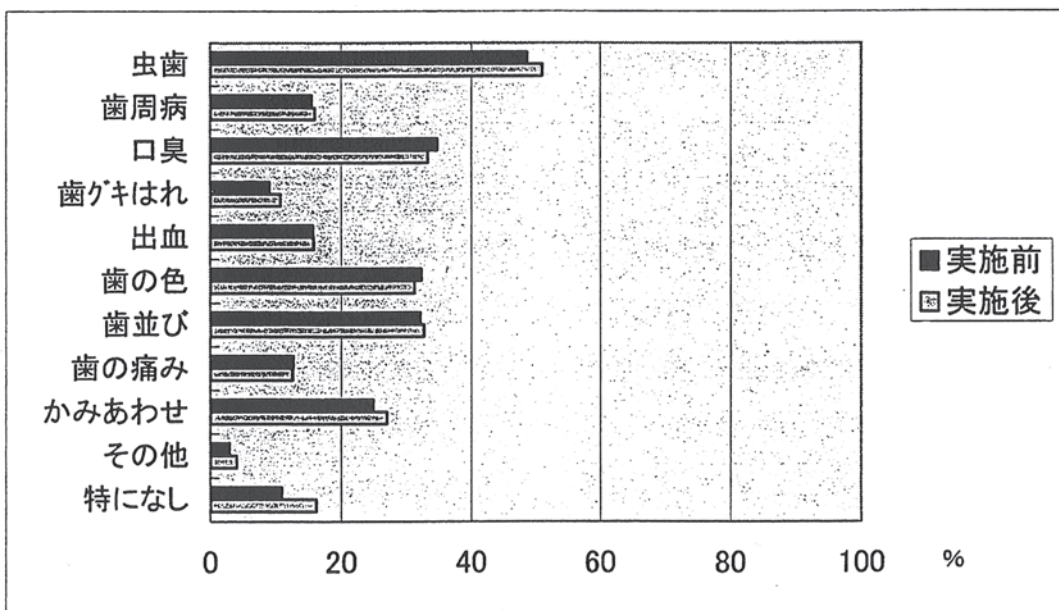


図1-10 何のために歯をみがきますか？

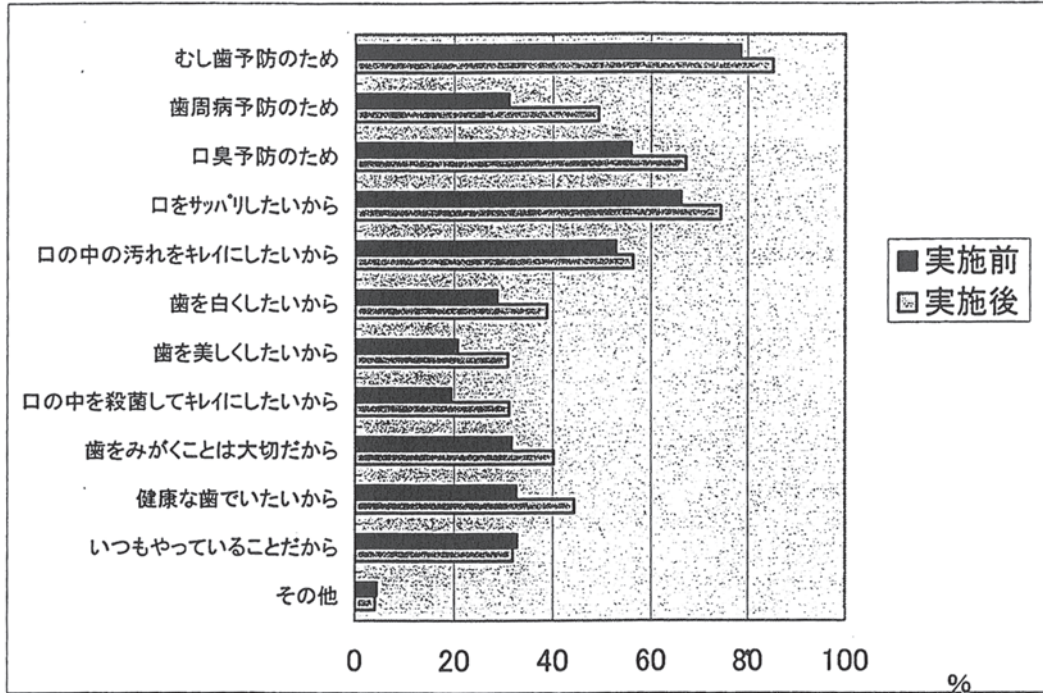


図1-11 1日の歯みがき回数

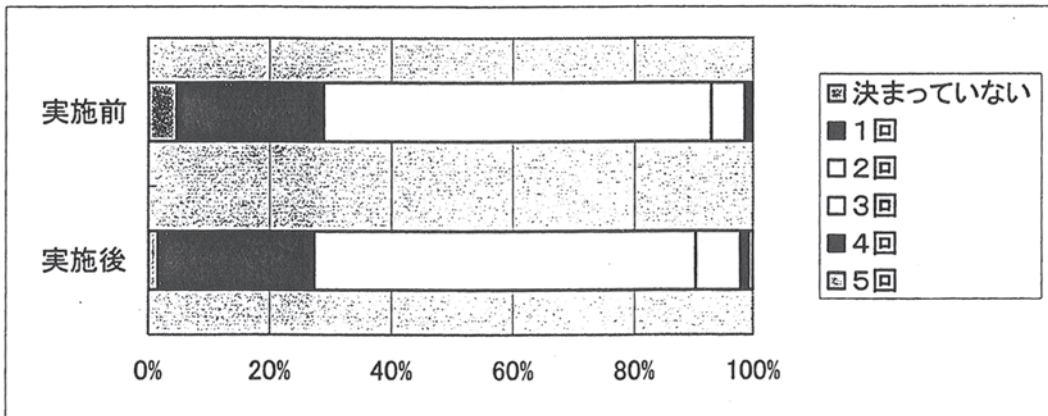


図1-12 あなたは歯ブラシ以外にデンタルフロスを使っていますか？

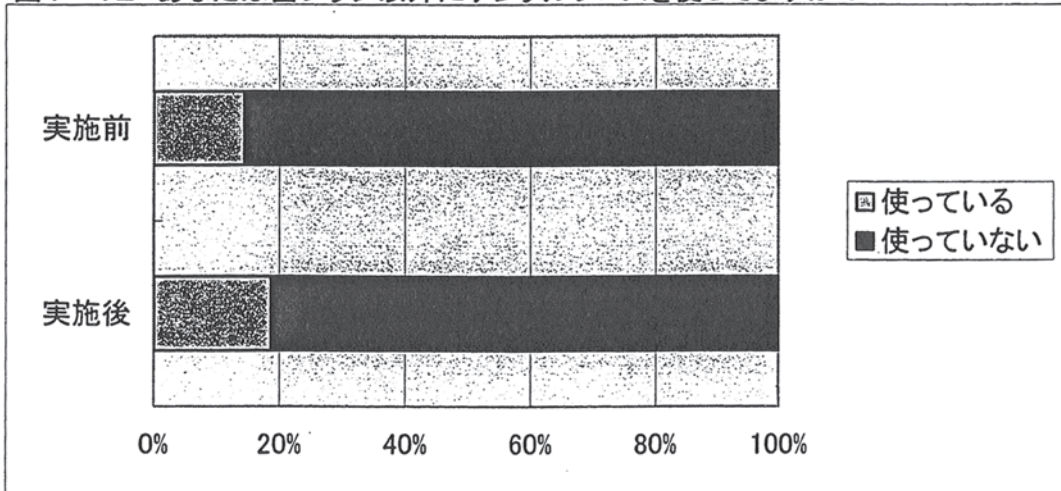
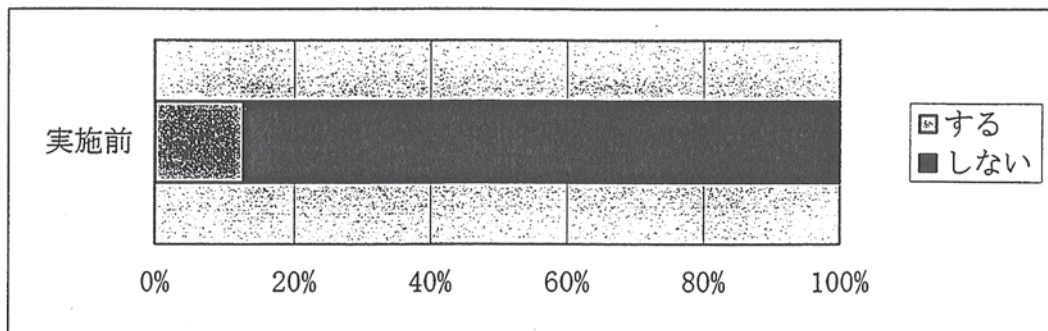
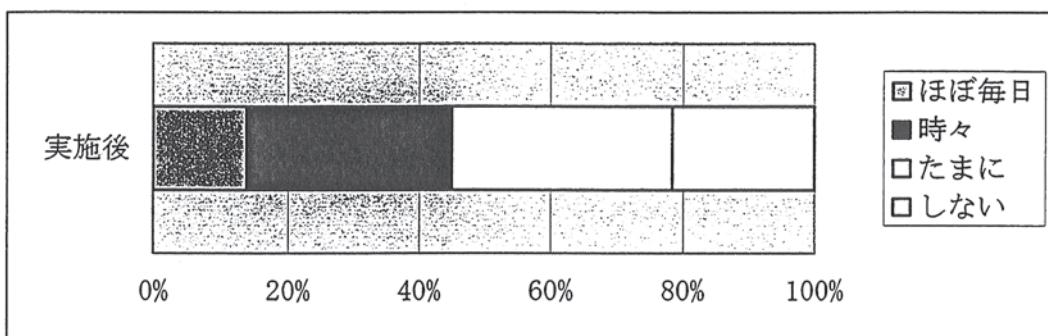


図1-13 歯や歯肉の状態を観察していますか？



* 実施後は質問項目なし

図1-14 歯や歯肉の状態を見るようになりましたか？



* 実施前は質問項目なし

図1-15 講演後、歯・口のことで自分で何か取り組まれたことはありますか？

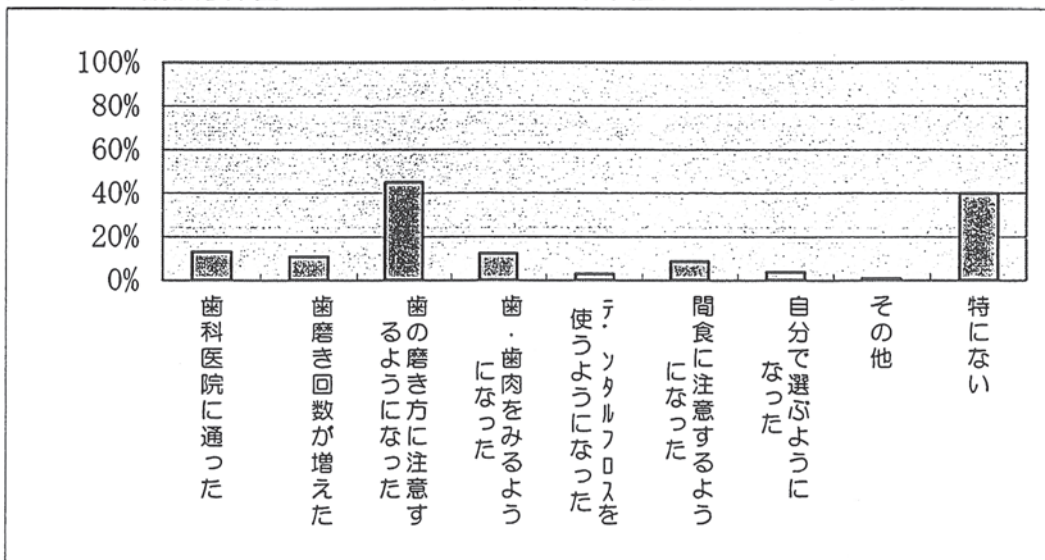


図2. 健康教育実施前と実施1ヶ月後、3ヶ月後の質問紙調査結果 (B地区)

図2-1. 初期むし歯とは、何ですか？

- 1 : 歯には穴が空いていないが、歯の中で始まっているむし歯の事
- 2 : 歯に小さく穴が空いたむし歯の事
- 3 : わからない

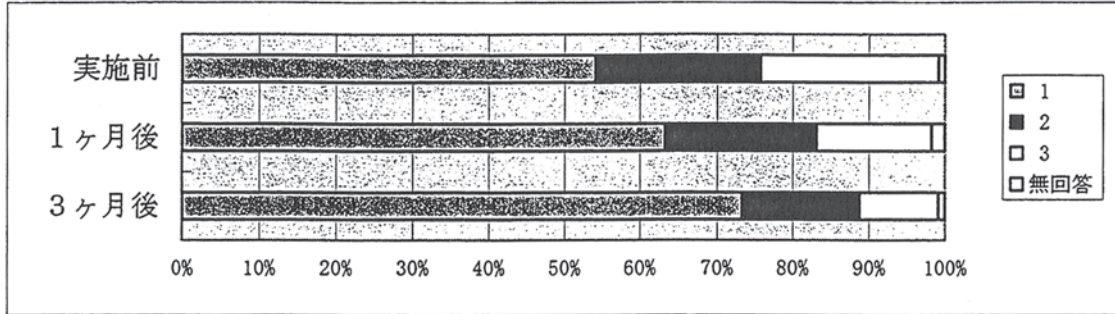


図2-2. プラークとは何ですか？

- 1 : 細菌のかたまりの事
- 2 : 食べかすのこと
- 3 : わからない

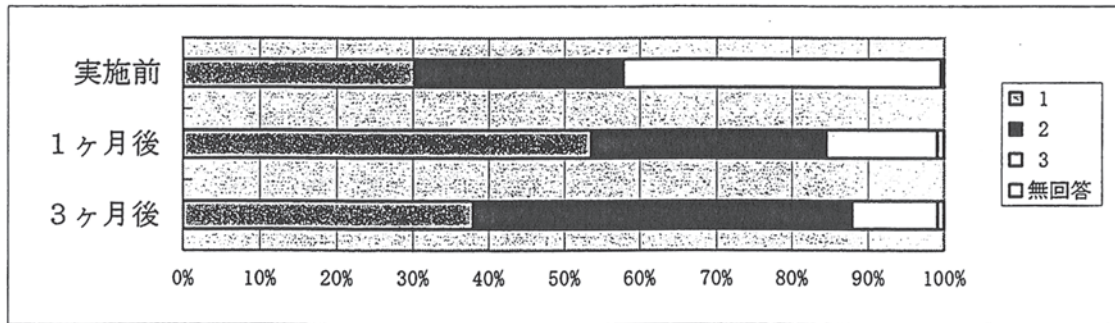
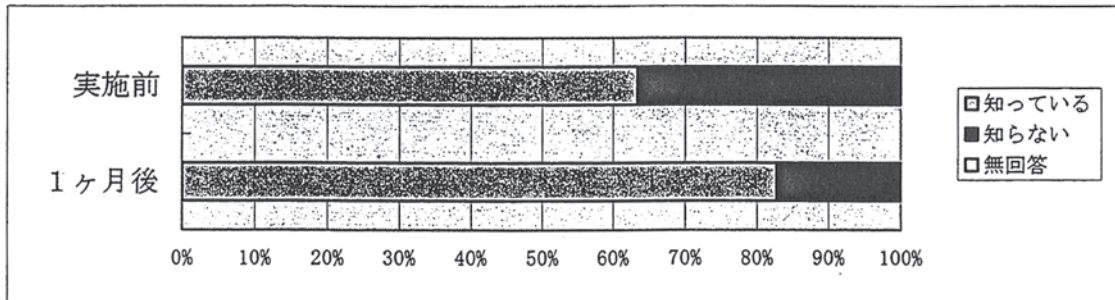


図2-3. フッ素を知っていますか？



* 3ヶ月後は質問項目なし

図2-4. フッ素の働きは何ですか？

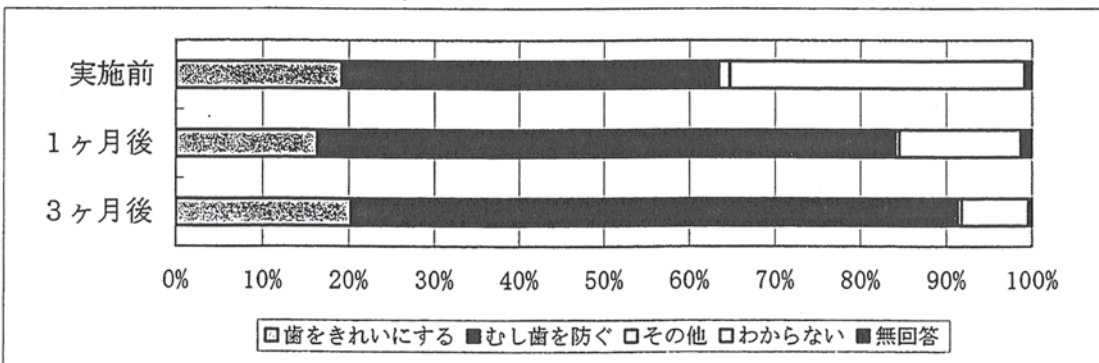


図 2-5. 口臭の原因は何だと思いますか？

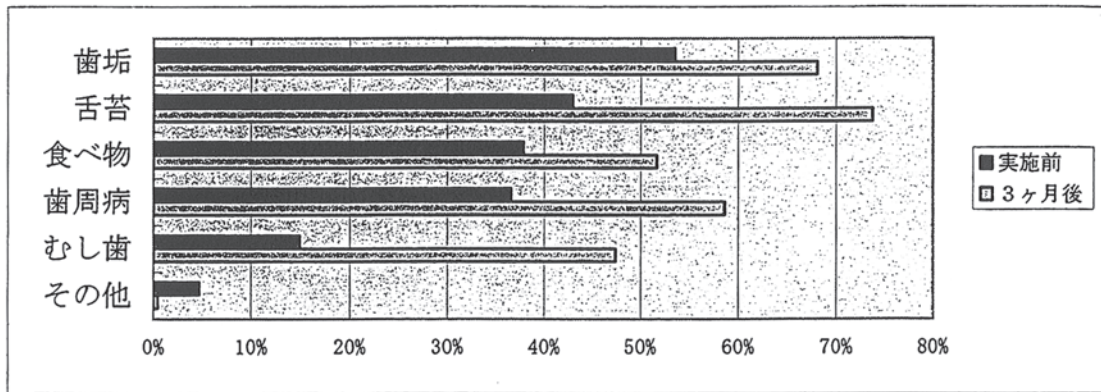


図 2-6. 歯周病が全身の健康に大きく関係すると思いますか？

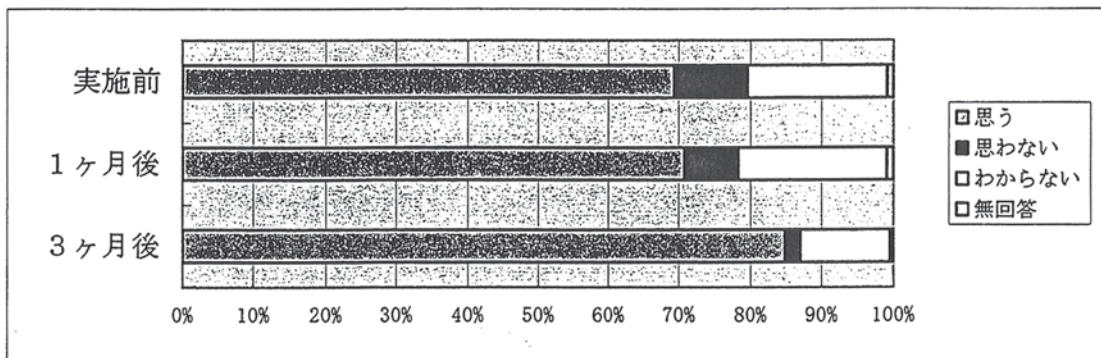


図 2-7. 喫煙は歯周病を進行させる要因だと思いますか？

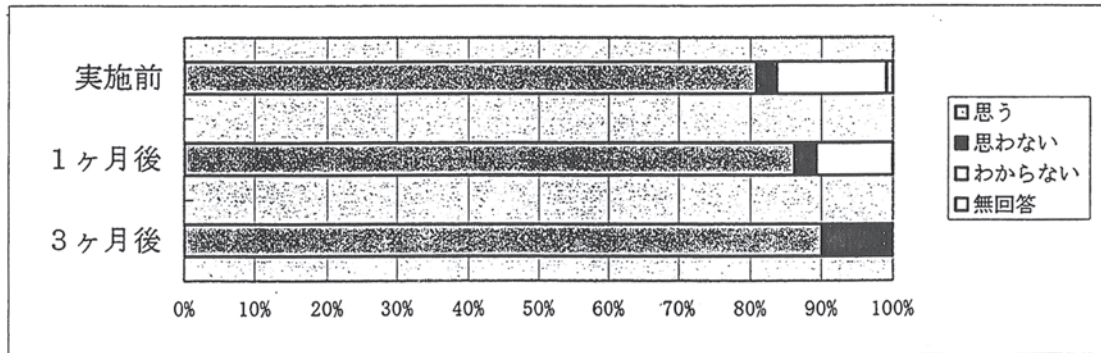


図2-8. 現在歯、口で気になることはなんですか？

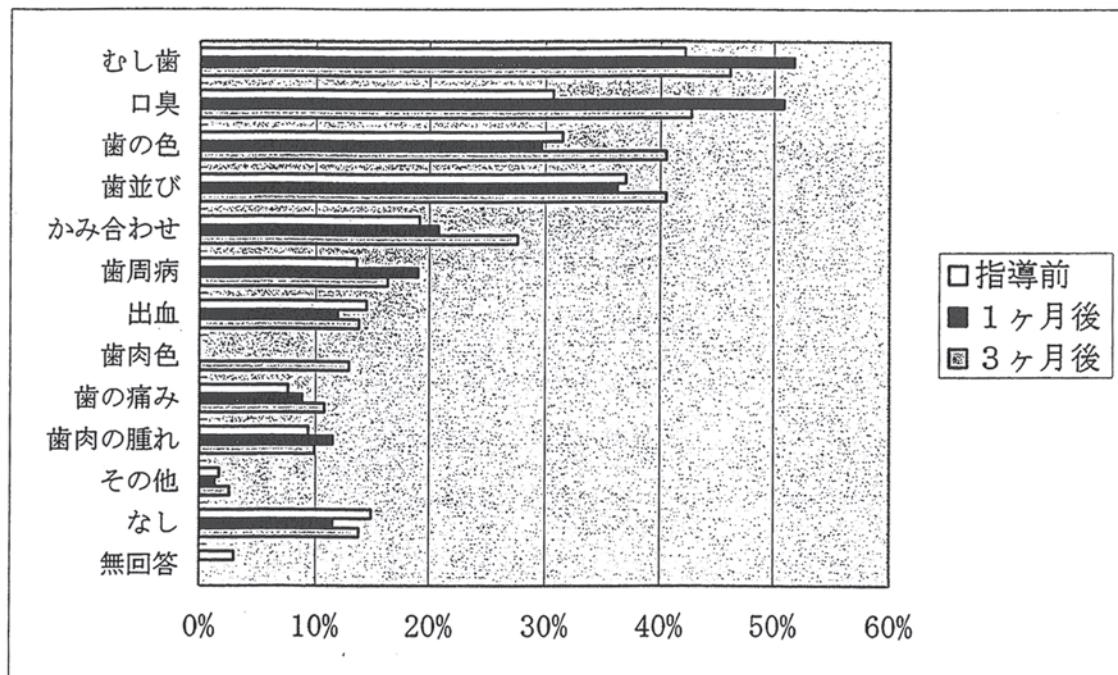


図2-9. あはたは何のために歯をみがきますか？

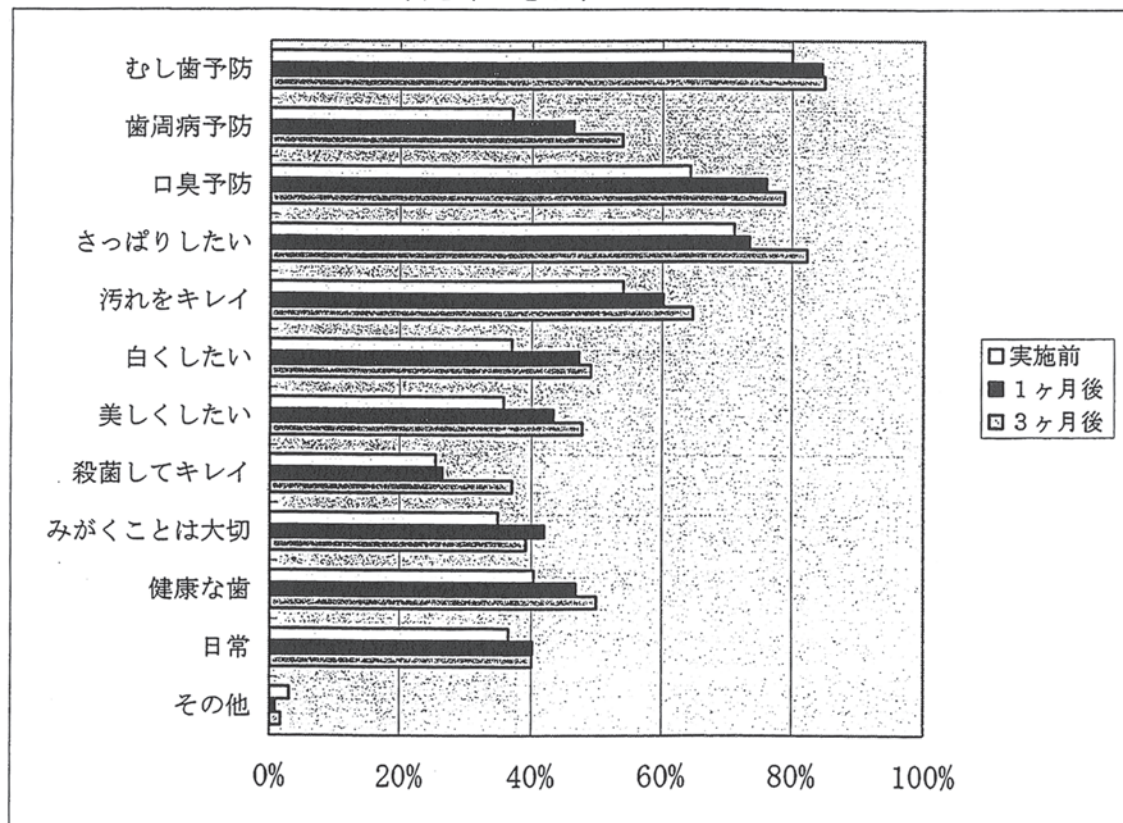


図2-10. 1日の歯みがき回数

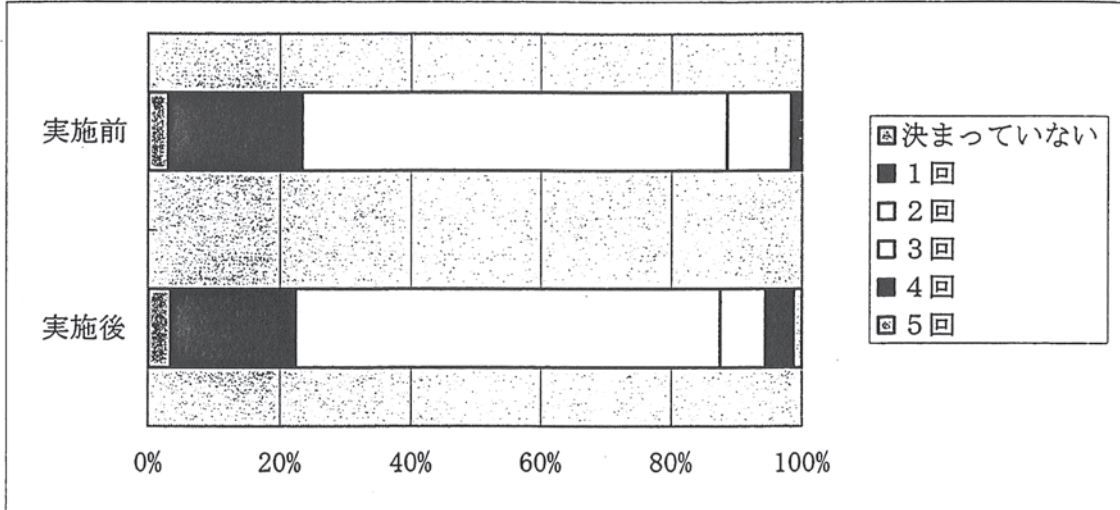


図2-11. あなたは普段1日の中でいつ歯を磨きますか？

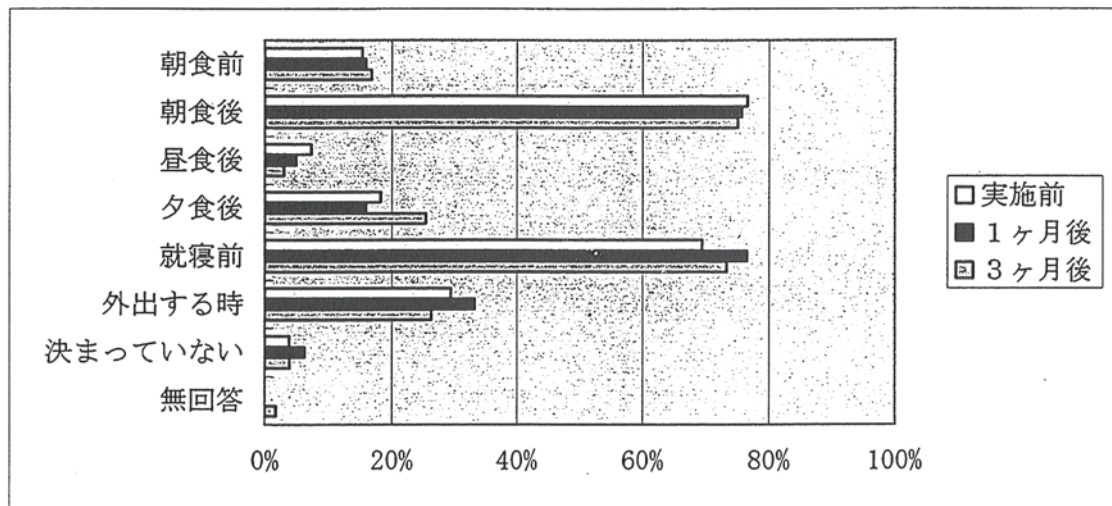


図2-12. フロスを使っていますか？

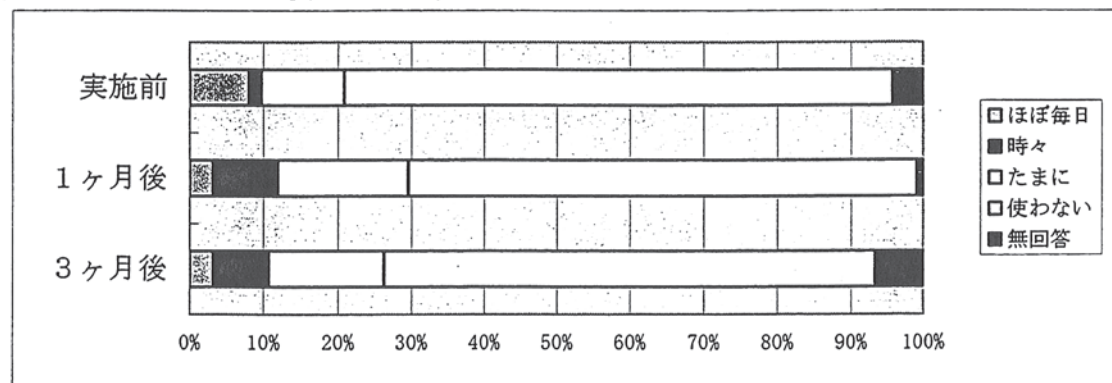
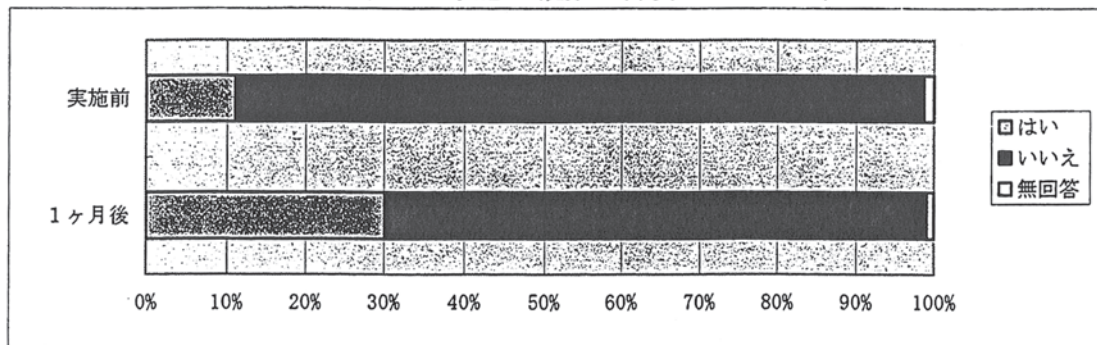
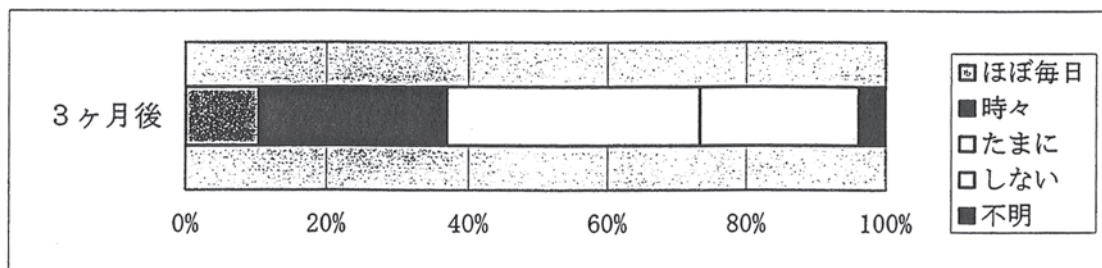


図 2-13. あなたは、歯や歯肉の状態の観察を習慣としていますか？



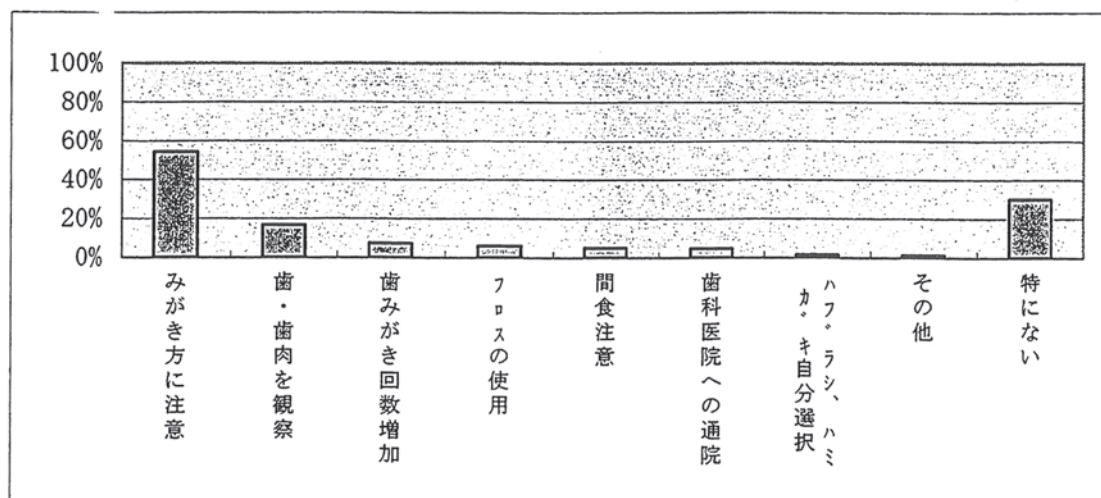
* 3ヶ月後は質問項目なし

図 2-14. 歯や歯肉の状態を見るようになりましたか？



* 実施前、1ヶ月後は質問項目なし

図 2-15. 講演後、歯・口のことで自分で何か取り組まれたことはありますか？



4. 健康しもにた21「8020」推進学習会の活動

1) 目的

「健康しもにた21」計画における、歯科保健目標達成のために、住民自身が下仁田町の歯科保健の現状を知り、学習と話し合いの中から、「歯への思い」を共有する事により、「8020」を推進するための課題に気づき、むし歯を予防するためのフッ化物応用の正しい情報を得て、住民自らが保健行動を選択できる力を養う事を目的とした。

2) 学習会開催日および対象者

開催日	対象者	講師	参加数
平成15年 6月21日(土)	全町民	田浦勝彦	351
平成15年 11月13日(木)	専門部会委員	小林清吾	19
平成15年 12月16日(火)	総務課、企画課、水道課 福祉課、教育委員会、保健センター等の課長係長	小林清吾	13
平成16年 1月30日(金)	母親クラブ有志	田浦勝彦	4
平成16年 1月31日(土)	健康しもにた21推進ネットワーク	田浦勝彦	10
平成16年 2月 6日(金)	区長会、社会常任委員会	小林清吾	22
平成16年 2月 6日(金)	保健推進員協議会	田浦勝彦 佐久間汐子	27
平成16年 3月 4日(木)	連合婦人会、更生保護婦人会、連合母子会、商工会女性部、母親クラブ連合会	境 脩	46
平成16年 3月16日(火)	保育園児、小学生保護者	市川智旦	24
平成16年 3月19日(金)	保育園児、小学生保護者	市川智旦	21
平成16年 3月25日(木)	健康づくり推進協議会	境 脩	17
11回			554

3) 学習会のすすめかた

- (1) 町民の歯の現状と「健康しもにた21」歯の目標について説明
- (2) ビデオ「NHKニュース明日を読む」村田幸子解説員
- (3) 講演「むし歯予防のためのフッ化物応用の基礎知識」
- (4) 話し合い

4) 話し合いの中から出されたこと

【歯の健康に対する住民の思い】

- ◎自分の歯は無くなっても、次の世代の人に自分のような思いは味あわせたくないから、地域としてフロリデーションに取り組めたら良いと思う。
- ◎夫の介護の際、おまえの口は臭いといわれ、薬局でうがい薬を購入した。専門的な指導を早く受けたかった。

《発ガン性》

- ◎がんのことは心配ないのですか？
- ◎発ガン性、科学的なものはどうですか？

《国の方針について》

- ◎世界で行われていることなら国がなぜやらないのですか？
- ◎初めてやる場所ですね？

【費用について】

- ◎水道料金はどのくらいかかるのですか？

【反対者の理由について】

- ◎反対者の理由は何ですか？
- ◎フッ素濃度の調節、完璧とは限らない、反対している人たちがいる。水道水に入れたら、歯に塗る物を何故飲むのかという疑問がでるが？

【はみがきとむし歯予防について】

- ◎はみがき時間は？
- ◎はみがきは食前と食後のどっちがいいですか？
- ◎きちんと歯を磨けばむし歯は防げると思うがどうですか？
- ◎昔からはみがきが良いと言われているがどうですか？
- ◎毎日フッ素洗口をしているが、歯みがきを忘れるのとフッ素洗口を忘れるのとではどちらがむし歯予防にとって不利になりますか？
- ◎はみがき剤はどのような物がいいのか歯科医師に聞いたら、から磨きをすすめられたことがある。

【その他】

- ◎キシリトールガムはむし歯予防に効果的ですか？
- ◎はみがき後の洗口剤は？
- ◎塩にもフッ素が入っているなら塩のうがいでいいですか？
- ◎推進員の視察研修で日大松戸歯学部に行ったとき、歯科学生がフロリデーショーンをすると歯科医が困ると言うがそんな事は無いと話していた。

- ◎私もフッ化物を使いたかった。奥歯が無くなってしまいもう遅いかもしれない。
- ◎むし歯予防を進めれば、結果的に歯周病にも役立つんですね。
- ◎フロリデーションは50年後をみているんだね。
- ◎水道水フッ素化を利用すれば、健康な歯を残すことは誰でも出来ることになる。
- ◎フッ素を利用してきたので子どもにむし歯ができなくてよかった。
- ◎大変勉強になり残りの歯を大切にしたいと思う。

【水道利用の効果と必要性に対する住民の意識】

- ◎むし歯予防にはフッ素が効果的だと思う。
- ◎海水と同じならとればもっと健康になる。
- ◎一番よいフッ化物利用法はフロリデーションだね。
- ◎イオン水を活用している人がいるのだから、水道水をもっと上手に使っていったら良い。
- ◎フロリデーションの費用は医者にかかることを考えたら安い。

【フロリデーションの普及啓発に対する住民の意識】

《学んだことをみんなで啓発》

- ◎学んだことを何回でも周囲に伝えていく。
- ◎良いことはみんなで知らせていくことが大事。
- ◎みんなで推進して行くこと、それぞれの会で進めていく。
- ◎良いことはみんなが進めていきたい。
- ◎私もフロリデーションのチラシ配りをする。
- ◎認識を深める人が増えていくことが必要。
- ◎データで教えてもらおうと他の人に自信を持って安心して話せる。

《経済性からの啓発》

- ◎フロリデーションを広めるためにはお金のことから入っていったらどうだろうか。
- ◎安全性と効果を多くの人へ啓発》
- ◎フッ素の安全面や効果をもっと多くの人に知らせていった方がよい。
- ◎この情報をもっと多くの人に知らせていく必要がある。

《子どもの実績からの啓発》

- ◎子どもから家庭、大人へと広げる。
- 《会員募集による啓発》
- ◎フロリデーションを進める会員を募集するとよい。

《疑問に答える体制づくり》

- ◎フッ素に慣れていない人のための単純な疑問に答えていく。
- ◎私は保健推進員をしているが、フッ素について良く知らないので、近所の人に害があるかとか聞かれたが良く答えられなかった。

《住民代表の議員さんへの啓発》

- ◎住民代表の議員さんに勉強してもらうことが必要。

- ◎議員さんが理解しないと進まないの、議員さんに勉強してもらうことが重要。
- ◎推進員はいろいろな研修を受けている。もっと重要ポストの議員さんたちに広めてもらいたい。

《住民からの意見を求める活動》

- ◎催眠療法にかかったようだが、全員にわかりやすく説明しないととても難しい、行政は説明責任がある。いろんな意見を住民からいただいてすすめる必要がある。

《厚生省への働きかけ》

- ◎大事なのは解るが一般の人に理解してもらうのは難しい。フッ素洗口剤は引き出しにしまわれている家もある。また水についてこだわりがある人もいるのでどうだろうか。厚生省などがもう少し働きかけて欲しい。

《保健センターでの啓発活動》

- ◎保健センターはわかりやすいチラシを配って短時間でよいから、早くみんなに知らせていくことが必要。
- ◎間違っただけ情報が流れてからそれをうち消すのは大変なこと、早く正しく知らせるようにした方がよい。
- ◎正しく知らせるためには、小さな地域ごとの学習会が必要。
- ◎時代が予防に向かっている、良い方法を見いだしていくための第一歩。
- ◎町で強制的に押しつけるものではない、住民に十分説明し納得して実現していくもの、町には水道が28か所あるがそこを基地にしてさらに勉強会をしていく。
- ◎町民から信頼を受けている議員さん町民代表の区長さんには町民へ正しい情報提供をしていただき、大きなご支援とご指導をいただきたい。

【フッ化物についての住民の認識】

- ◎お茶の中にフッ素がふくまれている事や、自然界に多く存在することを知っている。
- ◎食べ物の中にこんなにフッ素が入っているとは忘れていた。

質 問

【フロリデーションと安全性について】

《フッ素濃度調整について》

- ◎自然界にあるフッ素を調整すると言うことですが詳しく教えてください。

《温度による変化》

- ◎フッ素は温度によって変化しないのですか？

《飲み込む量による害》

- ◎どのくらいの量を飲むと害がでるのですか？

《体に及ぼす害》

- ◎水を飲んで体に及ぼす影響はないのですか？
- ◎いろんな体質の人でも大丈夫ですか？
- ◎フロリデーションをした場合、個人差の影響はないのですか？

《発ガン性》

- ◎がんのことは心配ないのですか？
- ◎発ガン性、科学的なものはどうですか？

《国の方針について》

- ◎世界で行われていることなら国がなぜやらないのですか？
- ◎初めてやる場所ですね？

【費用について】

- ◎水道料金はどのくらいかかるのですか？

【反対者の理由について】

- ◎反対者の理由は何ですか？
- ◎フッ素濃度の調節、完璧とは限らない、反対している人たちがいる。水道水に入れたら、歯に塗る物を何故飲むのかという疑問がでるが？

【はみがきとむし歯予防について】

- ◎はみがき時間は？
- ◎はみがきは食前と食後のどっちがいいですか？
- ◎きちんと歯を磨けばむし歯は防げると思うがどうですか？
- ◎昔からはみがきが良いと言われているがどうですか？
- ◎毎日フッ素洗口をしているが、歯みがきを忘れるのとフッ素洗口を忘れるのとではどちらがむし歯予防にとって不利になりますか？
- ◎はみがき剤はどのような物がいいのか歯科医師に聞いたら、から磨きをすすめられたことがある。

【その他】

- ◎キシリトールガムはむし歯予防に効果的ですか？
- ◎はみがき後の洗口剤は？
- ◎塩にもフッ素が入っているなら塩のうがいでいいですか？
- ◎推進員の視察研修で日大松戸歯学部に行ったとき、歯科学生がフロリデーショーンをすると歯科医が困ると言うがそんな事は無いと話していた。