

住民自身が知っておくことは？

6. 準備因子

歯周病は年齢だから仕方がないと思っている人 54%

歯の治療は犠牲を払って行くべきと思っている人 98%

歯周病関連用語の認知 (数) 3.6 1855大作戦認知 96%

たばこは歯周病に関係していると思っている人 89%

歯周病は自分の努力で防げると思っている人 96%

歯周病は定健で予防できると思っている人 99%

行動が持続するために必要なことは？

7. 強化因子

歯磨き後の爽快感をいつも感じている人 92% (フロス使用後)

歯磨き指導を受けたことがある人 88%

歯磨き指導を受け良かった人 58%

歯磨き指導を受け良かったと思った人 98%

歯石除去の体験がある人 80%

歯石除去を受け良かったと思った人 86%

行政・歯科医院がすべき受け皿づくりは？

8. 実現因子

フロスやIDBを使う技術を持っている人 100%

歯科医院ではTBIのサービスを提供しているか？ 65%

定期的な歯科医院での歯石除去の受け皿は？

治療に行く職場の理解や雰囲気があるか？

町の歯科保健サービス提供はどうか？

フロスの使用回数・自信

2回目 (目標) 4.7 日

2週間の平均 7.8

実践する自信 (10段階) 平均

改善すべきライフスタイルは？

4. 保健行動

現状 目標値

歯間ブラシ、フロスを使っている 55%

1回目 32% → 事後 (1ヶ月後) 88%

現在定期健診を受けている 30%

1回目 14% → 事後 (1ヶ月後) 12%

3回目 8% → 事後 (1ヶ月後) 12%

1ヶ月以内に受診しようと思う (1ヶ月後) 27%

1回目 6%

3回目 (評価)

2週間の平均 6.1 日

実践できた (10段階) 平均 7.7

3. 療学

30代全体	1回目	3回目	事後 (1ヶ月後)	健康上の問題は何か？
出血	79%	85%	56%	自覚症状なし 18%
歯が浮く	38%	50%	32%	自覚症状あり 82%
腫脹	47%	50%	36%	
噛めない	26%	42%	23%	
しみる	47%	69%	64%	
虫歯	31%	平均	平均	
	2.11	2.96	2.16	

2. QOL

生活の中での困りごと

歯が原因で家族に迷惑は？ 11%

歯が原因で仕事や家事に支障は？ 10%

歯が原因でよく眠れない？ 10%

歯が原因でおいしく食事が？ 21%

現在の困り事 0.6

困りごとあり 41%

1. 属性・5. 環境

対象者数	63人
受診者数	
1回目	34
2回目	27
3回目	26
事後 (1ヶ月後)	25

黒：30歳代全体の結果  
青：ひよこ歯科健診参加者結果 (1回目)  
緑：ひよこ歯科健診参加者結果 (2回目)  
赤：ひよこ歯科健診参加者結果 (3回目)  
水色：ひよこ歯科健診参加者結果 (参加1ヶ月後)

いい歯ゴージャ

1855大作戦

自覚症状なし18% ⇒ 55%にしよう!!

## 住民インタビューの結果

### 歯間清掃具の使用

- ・ 歯がすぎそう
- ・ 出血したので使うのをやめた
- ・ 子供が使わないように化粧ポーチの中に入れてあるので、使おうと思ってもすぐにならない
- ・ 歯ブラシで十分だと思っているので、フロスは贅沢品

### 定期健診の受診

- ・ 子供を連れて行きにくい
- ・ 音が怖い
- ・ 歯が痛くもないのに歯科医院に行くのは、治療に来ている人に対して心苦しい

参加型健康教育プログラム（ひよこ歯科健診編）

MIDORI 理論	何の情報を知りたいか	誰に	いつ・どこで	誰が	どのようにして
導入 気づき	日頃あまり意識していない自分の口について、意識してもらおう。	2歳6ヶ月～ 7ヶ月児の保護者	ひよこ歯科健診1	歯科衛生士	<p>準備物：名札（親子）、GUMのプロス、アンケート、手鏡、パンフレット（受講票を兼ねる）、フッ素、綿棒、筆記用具、受講票、スタンブ、のり、受付け名簿、次回のチラシ</p> <p>お母さん同士の自己紹介⇒「遊びの教室」の最後に行う（保育士担当）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・隣の人と自己紹介（1分間ずつ）</li> <li>・レクレーション</li> </ul> <p>①歯科衛生士の自己紹介 ②自分の歯の本数を知る 「○○さん、あなたの歯は何本？」（何人かに聞く） 手鏡で確認してもらおう（手の指の数は知っている？自分の歯の数は？） ③人間の歯の本数を知る 「永久歯の本数28本（親知らずを除いて）」 ④ 話の内容 「日頃からお世話になっていて、意外と意識していない歯についての話をお母さんにします。」</p> <p>⑤年齢と共に歯がなくなっている現状を知る（グラフ1：H7年度広島県） グラフ1（一人平均現在歯数の推移）の見方の説明：横軸・縦軸 20・30代（28）本 50代（25）本 80歳（5）本 40代から歯が抜け始め、50代から急激に歯の数が減る ⑥歯が抜ける原因は歯周病であることを知る（グラフ2） グラフ2（歯の喪失原因の変化）の見方の説明：横軸・縦軸 主な原因 ⇒ 20代：むし歯 30代：歯周病予備軍 40代：歯周病 ⑦歯の数が少なくなると噛めなくなっていくことを知る（グラフ3） グラフ3（歯の本数と噛む力の関係）の見方の説明 グラフ3（歯の本数と食品別おいしく食べられる人の割合の変化）の見方の説明</p> <p>※2種類のグラフを用意して反応の良い方を採用する 「20本あったら、噛める」（20本あれば大丈夫と元氣付ける） ⑧8020運動を知る</p>
知識	I. 歯の大切さ	2歳6ヶ月～ 7ヶ月児の保護者	ひよこ歯科健診1	歯科衛生士	

◆◆フッソスの使い方は？◆◆

この図を見ながら使ってみましょう。



次回、上手なフッソスの使い方方を修得しましょう！  
もし、出血したら…

「出血」 これまで磨けていなかったところが、磨けるので、最初は出血しますが、1ヶ月程続けると出血しなくなりま

す。  
《ひよこ歯科健診での結果（出血の症状）》  
フッソスを使う前 使い始め 1ヶ月後

83% → 80% → 44%

もし、しみてきたら…

「しみる」 歯ぐきが引き締まっている証拠です。

フッ素入りの歯みがき剤を使うと症状が徐々に改善してきます。

\*『フッ素入り』は、成分表の中の薬用成分に「フッ化ナトリウム」「モノフルオロリン酸ナトリウム」「モノフルオロリン酸ナトリウム」と書いてあるのが目印です。

◆◆フッソスはどこに行ったら手に入る？◆◆

スーパー・薬局・歯科医院 など  
あとはお好みで。または、こだわりで 自分に合ったものをお求めください。

◆◆ひよこ歯科健診◆◆

《1回目》 時間 9時30分～12時

遊びの広場・リズム体操

歯・は・はのはなし

みんなで歯科健診（子ども・大人）

歯科・保健相談

《2回目》 時間 9時30分～12時

遊びの広場・リズム体操

おちやを作って遊ぼう！

とっておきの予防法を教えます！！（1）

～フッソスを上手に使おう～

《3回目》 時間 9時30分～12時

遊びの広場・リズム体操

おちやを作って遊ぼう！

とっておきの予防法を教えます！！（2）

簡単・便利アイテム  
の登場！

わからないことがあれば、保健センターまで  
何でもお気軽に相談してください。

安浦町保健センター TEL 70-6061

FAX 84-0420

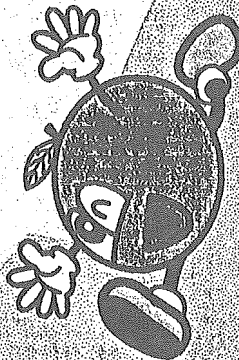
安浦町・安浦町歯科医師会

安浦町

お口の健康づくり大作戦！



ひよこ  
1855



なまえ ( )

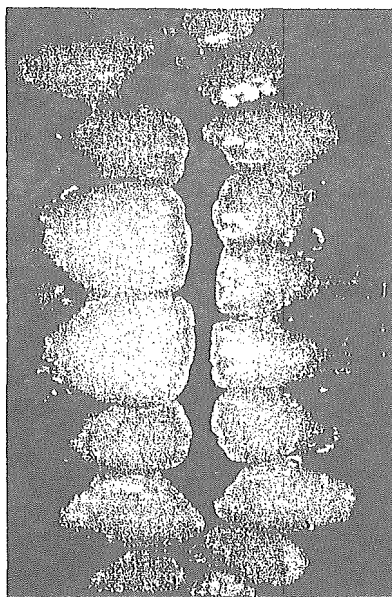
月 日	月 日	月 日
-----	-----	-----

※ 毎回もってきてください。

◆◆◆歯周病ってなあに？◆◆◆

歯周病とはブラーク（歯垢）が原因でおこる病気です。初期には歯肉の腫れや出血などが起こり、最後には歯を支えている骨がなくなり歯が抜けてしまいます。歯周病の予防に大切なのは、「1日1回の確実なブラークコントロール」です。あなたのお口は大丈夫ですか？

今日から歯周病予防の第一歩を始めましょう！



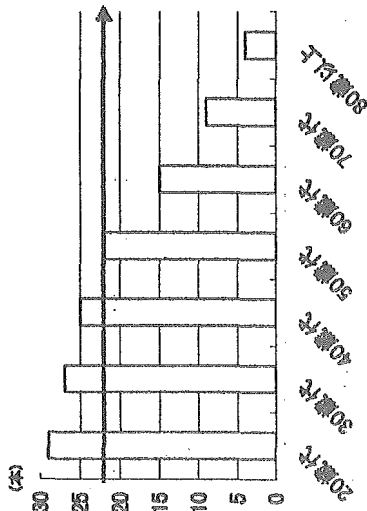
(写真) 歯周病を持った中学生の歯ぐき

◆◆◆歯周病を防ぐには？◆◆◆

歯周病の予防には歯間部のブラークを除去することが重要です。特に、狭い歯と歯の間や歯ぐきとの境目のブラークをいかにうまく除去できるかがポイントとなります。(これがブラークコントロールです。)

そのためには、フロスや歯間ブラシなどの道具を使う必要があります。適材適所ですね。

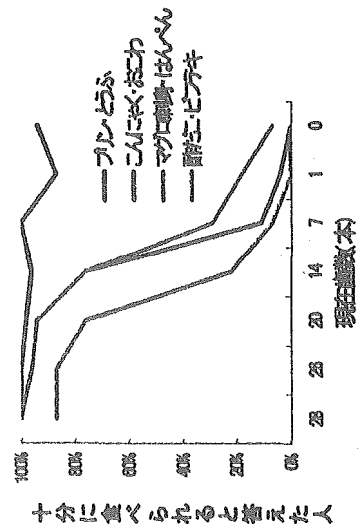
◆◆◆あなたの歯は何本ですか？◆◆◆



残っている歯の平均数をグラフにしました。50歳代を過ぎると徐々に歯の本数が減ります。あなたは平均より上回る自信がありますか？

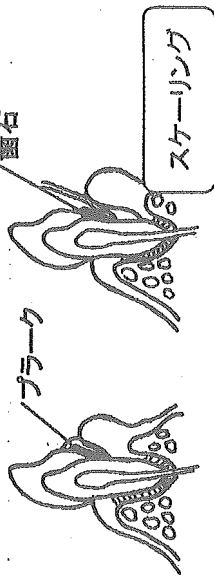
◆◆◆おいしく食べられるのは？◆◆◆

20本以下になると固いものが食べづらくなり、さらに15本以下になるといろいろなもの食べにくくなるのが分かります。いつまでも自分の歯でおいしく食事をしたいですね。



◆◆◆知って得する用語◆◆◆

- ブラーク 歯垢、細菌の塊
- 歯間ブラシ 隙間のある隣接面を清掃する道具
- デンタルフロス 隙間が狭い隣接面を清掃する道具、糸ようじ
- 歯間ポケット 病的に深くなった歯と歯ぐきの溝
- 歯石 ブラークが石のように硬くなったもの



スケーリング 歯石を取り除くこと

歯肉炎 歯ぐきの炎症

歯周病 歯ぐきの炎症が悪化し、歯を支えている骨を溶かす

歯科衛生士 みなさんのお口の健康を守るための

お助けレディー

8020運動 80歳で20本の歯を保とう！！

◆◆◆1855大作戦ってなあに？◆◆◆

お口のアンケートの結果、歯や歯ぐきに関する自覚症状のない人は、わずかに18%でした。

自覚症状のない人18%を5%に増やそう！

8020運動を具体化するため、安浦町で取り組んでいるのが『1855(いい歯ゴゴゴ)大作戦』です。

## 参考資料6

### 蘇陽町における歯科保健

熊本県 柏歯科診療所 甲斐 義久

#### 概要

蘇陽町は齲蝕の多い地域で、齲蝕予防のために医療関係・行政関係が一緒になって様々な齲蝕予防活動を行ってきた。しかしながら、その効果もなかなか上がらず困っていたところ Midori 理論を用いた齲蝕予防に出会った。平成11年度に乳幼児を対象にアンケート調査を行い、平成12年度に「歯と健康を考える座談会」と称して2回の住民とのグループワークの場をもうけた。その場で「3年後（平成15年）に、3才児の虫歯の本数を2本にする」という目標値および具体的な保健行動の住民決定がなされ、平成13年度から実践が行われた。その結果、3歳児における齲蝕の減少傾向が顕著となった。

また、平成13年度からは Midori 理論を用いた齲蝕予防を小学生に応用し、アンケート調査・住民座談会を開催し、小学生・一般住民による「4年後（平成17年）4年生のむし歯を0.5本にする」という目標値の決定がなされた。14年度から具体的な行動を学校中心におこしていく予定である。

#### 良かった点

- ・住民との話し合いでこちらの把握できない事情・バックラウンドを知ることができた。
- ・押しつけの保健行動でなく住民が達成可能な目標決定ができた。
- ・住民決定であるため周りへの影響力が強い。
- ・他職種との連携・意志疎通ができた。
- ・連絡網（メール）の整備ができた。
- ・短期間で、結果が出せた？

#### 問題点

- ・住民を集めることの難しさ。
- ・グループワークの際、果たして住民の意見を十分にひきだしているのか？
- ・グループワークの際に司会進行役として各班にはいったスタッフの力量に差。
- ・学校との連携が難しい。（先生によって理解にばらつき）
- ・下手をすると、私どもの空回り。
- ・養護教諭・校長の転勤。
- ・これからの Midori 理論の展開に不安。

## 歯科保健センターの概要

### 1. 職員数

- ・ 歯科医師 1名（非常勤・柏歯科診療所に勤務）
- ・ 歯科衛生士 2名（非常勤・柏歯科診療所に勤務）

### 施設

- ・ 名称 歯科保健センター
- ・ 場所 熊本県阿蘇郡蘇陽町大字柏 989
- ・ 建物 柏歯科診療所に併設
- ・ 開設日 月～金（8：30～5：15）第2、4土曜日（8：30～12：00）

## 歯科保健センターによる健康管理事業

### 目的

1. 在宅寝たきり老年者の口腔衛生の維持管理
2. 特別養護老人ホーム（蘇望苑）入居者の口腔衛生の維持管理
3. 各ライフステージにおける齲蝕・歯周病に対する予防・啓発活動

### 内容

1. 蘇陽病院、訪問看護ステーション、在宅介護支援センター、行政、社会福祉協議会との連携をとりながら、歯科医師及び歯科衛生士による在宅寝たきり老年者及び介護者に対する口腔衛生指導を行い、寝たきり老年者の口腔機能の維持増進を計る。
2. 特別養護老人ホームの口腔内健診を行い、歯科医師・衛生士による継続的な口腔衛生指導を行う。スタッフに対しても口腔ケアに関する指導を行う。
3. 口腔機能の重要性さらには健康に関する意識を高めるため、各世代に対応したう蝕・歯周病の予防に関する講話をスライド・小冊子・位相差顕微鏡・CCDカメラを用いて行い、歯科疾患に対する予防・啓蒙活動を行う。（別紙1、2参照）

### 事業効果

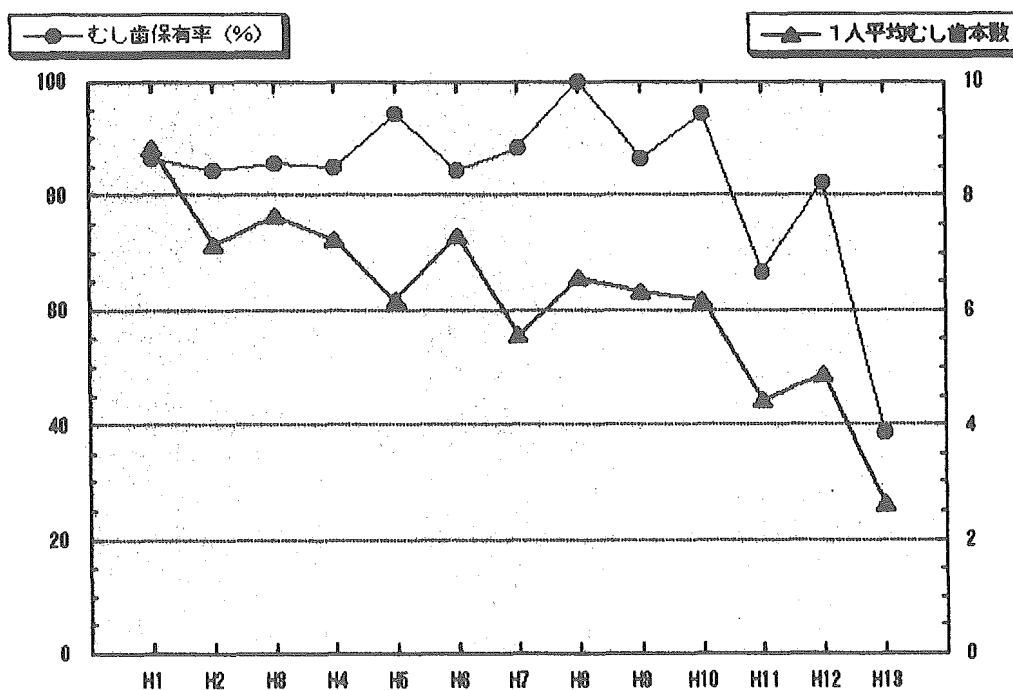
1. 寝たきり老年者の口腔機能を改善することによりADLが向上し、介護者側も食事に関する負担の軽減がみられるケースがあった。在宅寝たきり老年者の口腔衛生を維持管理していくことは、口腔内不潔による誤嚥性肺炎予防などの器質的なことだけでなく、“食べること・話すこと”を改善していくことで老年者のQOLを向上させ、さらには、在宅で介護にあたる介護者の負担を軽減するにも役立った。

2. 特別養護老人ホームの健診・指導で、入居者の口腔機能が健常に保たれることができ、体の健康にもつながる結果となった。また、特養スタッフに口腔衛生の重要性を認識し、理解を深めていただいたので、口腔内の異常がある場合の相談・依頼が増加した。
3. いろいろな事業を行うことで、数多くの場において歯科疾患予防に関する指導・講話の機会を得ることができた。結果、各ライフステージにあわせた様々な活動ができるようになり、住民の口腔衛生意識向上につながった。今年度も今までの反省をふまえ、更に発展した内容の歯科保健事業を行う予定である。

平成12年度に、乳幼児における緑理論を用いた歯科保健対策において、住民との座談会を開催することができた。その座談会で「3年後（平成15年）に、3才児の虫歯の本数を2本にする」という目標値の住民決定がなされた。そして、この目標を達成するための作戦名を一般に公募し、「2本チャチャチャ、歯磨き茶茶茶」作戦と決定した。具体的な保健行動として、次の3つの項目に絞り込みが行われ、この項目を達成しようという住民決定が採択された。

- ・毎日仕上げ磨きをする家庭が85%（現状36.7%）になる。
- ・断乳を1歳までに終了する家庭が40%（24.1%）になる。
- ・フッ素塗布を年4回うける家庭が90%（ほぼ0%）になる。

13年度はこの目標値に向けて、具体的な保健行動を実施していった結果、下記のように3歳児における齲蝕が減少傾向となった。



3歳児の齲蝕の状況



また、本年度は、Midori 理論に基づいた齲蝕予防活動を小学生に対して開始した。小学生を対象としたアンケート結果を基に住民と「歯と健康を考える座談会」を開催、グループワークを行った。その座談会の中で以下のような住民決定がなされた。

(蘇陽町住民による決定事項)

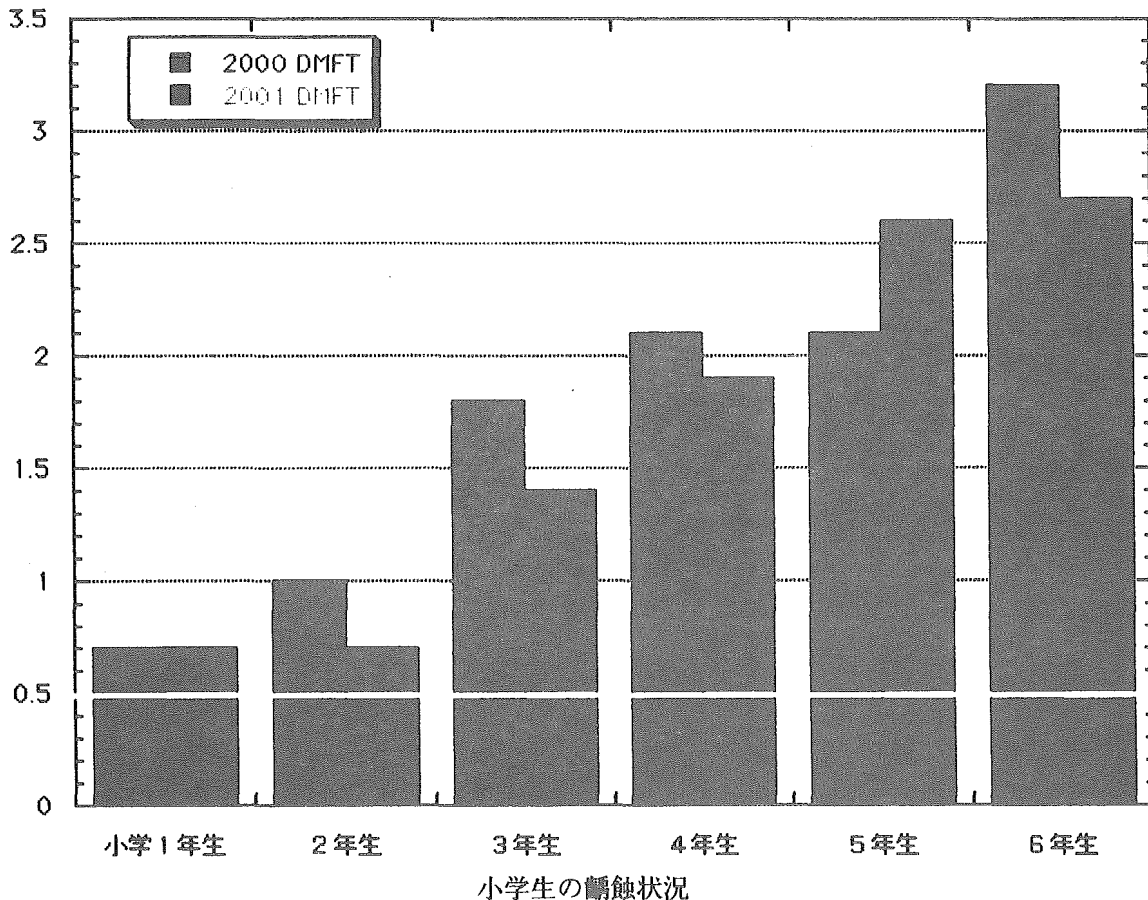
目標設定 「4年後(平成17年)4年生のむし歯を0.5本にする」

具体的な保健行動

- ・ 9時迄に寝る子を、 現状35.2%から 70%へ
- ・ 朝ごはんを毎日食べる子を、 現状86.7%から 100%へ
- ・ 3分以上歯を磨く子を、 現状28.1%から 80%へ

目標に向けての保健行動に対するキャッチコピー (町内外に公募予定)

このように、住民を中心に歯科保健を行っていくことが、子供を取り巻く保護者、祖父母・学校関係者に対する歯科疾患への啓発につながり、しいては、各ライフステージにおける住民主体の歯科保健へと発展していくと考えられる。



# 平成13年度歯科保健センター事業計画

# 別紙1

事業項目	対象者	内容	協力スタッフ	場所	実施回数	備考(実施状況)
1. 乳幼児健診時指導・教育	6ヶ月児 1歳児 1歳半児 2歳児 4歳児 5歳児	健診終了後、対象児の年齢に合わせた口腔健康教育・指導を行う。 ・スライド講話 ・歯垢染色 ・位相差顕微鏡 ・小冊子など 1歳児より希望者にフッ素塗布	健康生活課	保健センター	4回/年 4回/年 3回/年 2回/年 1回/年 1回/年	6ヶ月 4/6、7/6、10/5、1/11(午後) 1歳児 4/6、7/6、10/5、1/11(午前) 1歳半 5/11、9/14、1/25 2歳児 4/11、10/10 4歳児 11/7 5歳児 12/5 東竹原保育園 6/4 二瀬本保育園 6/4
2. 保育園	保育園児	歯科健診	保育士	各保育園	1回/年	東竹原 11/22 二瀬本 9/11 菅尾 7/3 馬見原 6/8
3. 保育園での自分の歯の模 型を用いた歯磨き指導	保育園児と 保護者	あらかじめ歯の模型を作製し保護者と園児に対して指導を行う。 ・おやつ指導 ・模型作製 ・歯垢染色 ・位相差顕微鏡	保育士	各保育園	1回/年	東竹原 11/22 二瀬本 9/11 菅尾 7/3 馬見原 6/8
4. 保育園での祖父母への指 導・講話	保育園児の 祖父母	スライドを用いた指導 おやつ指導	保育士 健康生活課	各保育園	1回/年	東竹原 二瀬本 菅尾 馬見原 12/12
5. 小中学校歯科健診	小学生 中学生	歯科健診	養護教諭	各学校	2回/年	東竹原小学校 6/5 蘇陽小学校 6/26 菅尾小学校 5/29 蘇陽中学校 6/12、6/19 就学児健診 10/30
6. 小学校での養歯疑似体験	蘇陽小	養歯の疑似体験を行う。(6年生) 1回目の歯科健診時に咬合圧を測定し、統計的検索を行う。	養護教諭	蘇陽小	1回/年	1月実施予定
7. 中学校での咬合圧測定	蘇陽中学校	学校からの健康教育・指導等の依頼に柔軟に対応する。 ・スライド講話 ・位相差顕微鏡・咬合圧測定など	蘇陽中学校養護教諭	蘇陽中学校	1回/年	6/12、6/19
8. 口腔健康教育依頼への対応	小学校 中学校 高校	学校からの健康教育・指導等の依頼に柔軟に対応する。 ・スライド講話 ・位相差顕微鏡・咬合圧測定など	養護教諭 健康生活課	各学校	随時	10/25 蘇陽中 11/8 菅尾小(低学年) 12/4 馬見原分校 12/13 菅尾小(高学年)

平成13年度歯科保健センター事業計画

別紙2

事業項目	対象者	内容	協カスタッフ	場所	実施回数	備考
9. 各団体・施設からの講話 依頼への対応	一般住民	夜の健康学習会・介護教室・糖尿病教室等での講話。			随時	6/28 学校等保健委員会 10/25 蘇陽中 2/28、3/28 糖尿病教室
10. 健康むら長サミット参加	一般住民	歯科相談・健診 ・クイズ・位相差顕微鏡 ・咬合圧測定 ・8020 達成者の表彰・写真掲載 ・虫歯0の子の表彰・写真掲載	健康生活課 保育士	フェスタ 会場	1回/年	2/3 予定
11. かみかみメモニコング ール	小・中・高 一般住民	おかずの部・おやつの部でコンテスト実施。優秀作品を選考し、健康むら長サミット時に表彰。	養護教諭 健康生活課	フェスタ 会場	1回/年	2/3 予定
12. 蘇望苑歯科健診	入所者	歯科健診およびスタッフに対する教育を行う。 義歯ネーム入れサービスを実施。	蘇望苑	蘇望苑	1回/年	4/21
13. 在宅寝たきり老人訪問指導	寝たきり 老人	口腔内清掃および本人・介護者に対する指導を行う。	健康生活課		随時	
14. 8020 調査	8020 達成 者	実態調査・口腔内撮影	健康生活課		1回/年	対象者5名
15. 人間ドック歯科健診	受診者	歯科健診および指導・教育を行う。 ・スライド講話 ・アンケート調査	蘇陽病院	蘇陽病院	2回/年	8/18、11/10
16. 緑理論を用いた乳幼児歯科保健推進		目標値に向けての保健行動の実施。住民間のグループワーク開催。小学校におけるアンケート調査、および小学校における緑理論を用いた歯科保健を行う。目標値の決定および保健行動の絞り込み。	歯科保健対策 委員会	役場		15年を目標に実施中 11/17 歯と健康を考える座談会
17. 小学校における緑理論を用いた歯科保健の開始	一般住民		歯科保健対策 委員会	役場		菅尾 10/1、東竹原 10/5、 馬見原 10/5、蘇陽 10/23 11/17 歯と健康を考える座談会
18. パンフレット作成事業	一般住民		歯科保健対策 委員会			計画中 (小学生用)
19. 歯科保健対策委員会	スタッフ	歯科保健の定例会議	歯科保健対策 委員会	役場	1回/月	4/24、5/29、6/26、7/26、8/28 9/18、10/23
20. 学会・会議出張	歯科診療 所	学会・会議出席のための費用	公衆衛生学会 地域医療学会	高松 青森		10/31～11/2 9/27～9/29

# 2本チャヤチャ、歯磨き茶茶茶!

今、行っていること

**まわりの協力**

歯磨きを手伝う時に、周りの家族が手伝ってくれた?  
よく手伝ってくれた 30.4  
時々手伝ってくれた 44.3  
歯が手伝ってくれなかったか? 49.2  
父親 76.3  
祖父 76.3  
祖母 76.3  
いつも 22.8  
時々 68.4  
いつも+時々 91.2 (福岡63)  
あまりもらわない 7.6  
ほとんどもらわない 1.3  
仕上げ磨きの協力はあるか? 30.4 (福岡53)  
よく協力してくれる 43.0  
時々 43.0  
あまり協力してくれない 13.9  
協力してくれない 12.7  
歯科検診につれていくのに家族の協力は必要? 81.0 (福岡51)  
はい 19.0  
いいえ

知っていること

歯磨きの遅れが虫歯の原因になることを知っていた?  
よく知っていた 29.1 (祖父 6.2)  
だいたい知っていた 57.0 (祖父 40.0)  
歯磨きの手伝いをするのは必要? 31.6  
1歳以前 38.0  
1歳2.3ヶ月 21.5  
1歳半頃 7.6  
自然に 7.6  
甘いおやつと虫歯の関係を知っていますか?  
よく知っていた 67.1 (祖父 55.4)  
だいたい知っていた 30.4 (祖父 35.4)  
あまり知らなかった 2.5 (祖父 4.6)  
お菓子を手の届かないところにおくようにしている。  
そうしている 55.7 (祖父 50.8)  
あまりしていない 35.7 (祖父 40.0)  
全くしていない 6.3 (祖父 9.2)  
虫歯になりにくいおやつを食べていますか?  
そうしている 25.3 (福岡31)  
あまりしていない 67.1  
全くしていない 7.6  
フッ素は歯磨き前に塗る効果があると思いますか?  
大いにそう思う 19.0  
そう思う 62.0  
大いにそう思う+そう思う 81.0 (福岡83)  
思わない 5.1  
フッ素に関する話を歯から聞きましたか? (Q28) 31.6  
歯科医院 62.0 保健婦 50.6 本やテレビ  
友人 8.9 保育士 1.3  
虫歯予防に多少のお金をかけるべきだと思いますか?  
確かにそう思う 36.7  
そう思う 40.5  
確かにそう思う+そう思う 77.2 (福岡74)  
思わない 22.8  
知っている言葉

**おやつ**

甘いおやつを1日何回?  
ほとんど与えない 11.4  
1回位 43.0  
2回位 32.9  
3回以上 10.1  
いつごろから甘いお菓子の味を?  
1歳頃 51.9 (福岡40.3) (祖父 49.2)  
2歳頃 40.5 (福岡45.4) (祖父 36.9)  
3歳頃 6.3 (福岡13.9) (祖父 6.2)  
スポーツ飲料や乳酸飲料を飲ませていますか?  
いつも 2.5 (祖父 13.8)  
時々 62.0 (祖父 56.9)  
飲ませない 12.7  
いつ頃から  
6ヶ月頃 15.7 (祖父 6.8)  
1歳頃 41.2 (祖父 50.0)  
1歳半頃 23.5 (祖父 15.9)  
2歳頃 11.8 (祖父 18.2)  
2歳半以降 9.8 (祖父 9.1)  
そのきっかけは?  
病気の時の栄養補給 58.8  
子どもが味しかなかった 17.6  
上の子が飲んでいる 9.8  
小児科医に勧められて 5.9

**断乳**

断乳完了はいつ?  
1歳以前 24.1 (福岡40.5)  
1歳2.3ヶ月 39.3  
1歳半頃 20.3  
1歳半以上 15.2  
母乳はいつまで?  
1歳以前 36.7 (福岡35.5)  
1歳2.3ヶ月 16.5  
1歳半頃 11.4  
1歳半以上 8.9  
母乳でジュースやスポーツ飲料?  
よく 6.3  
時々 20.3

**仕上げ磨き**

フッ素塗布を受けたことがありますか?  
はい 44.3 (福岡65)  
いいえ 49.4  
仕上げ磨きをしてあげていますか?  
ほとんど毎日 36.7 (福岡82)  
時々 44.3  
あまりしていません 8.9  
ほとんどしていません 2.5  
今はしていません 7.6  
年2回以上歯科検診につれていきますか?  
はい 13.9 (福岡54)  
いいえ 74.7

乳歯の虫歯

	福岡	紫陽町
H10	H11	
1歳半	-	0.58
2歳頃	1.5	5.12
3歳頃	3.6	7.7
4歳頃	4.9	-
5歳頃	4.9	8.79

子どもの歯が原因で困ったこと

食べられなかった	0	1.3
夜眠れなかった	1	2.5
歯を休んだ	0	5.1
治療に時間がかかった	1	6.3
治療にお金がかかった	11	7.6
つれていくのが大変	14	13.9

どこで?  
歯科医院 86.6  
保健所 5.7  
連れて受けてよと思いましたが  
強くなった 13.9  
やってみた 35.4  
思わなかった 1.5

いつから始めましたか?  
1歳以前 35.0 (福岡51.6)  
1歳-1歳半頃 33.2 (福岡30.5)  
2歳頃 11.3 (福岡13.5)  
3歳頃 7.5 (福岡 3.5)  
できない理由は?  
時間や余裕がない 32.0 (福岡16.9)  
言葉がわからない 48.0 (福岡 9.5)  
歯磨きを嫌がる 8.0 (福岡 5.1)  
方法を知らない 0.0 (福岡 0.3)

何をしてももらいませんか?  
フッ素塗布 68.4 (福岡59.8)  
シラント 0.0 (福岡37.5)  
歯磨き指導 68.4 (福岡42.9)  
おやつ指導 15.8 (福岡15.5)

家族の支援

対応者	男	女
福岡	154 (52.0%)	141 (48.0%)
祖父	50 (62.5%)	30 (57.5%)
祖母	55%	36%
兄弟	51%	29%
兄弟	1人	2人
祖母	22%	57%
祖母	16%	49%
祖母	2%	35%
祖母	28%	69%
祖母	98.6%	1.1%
祖母	30.0%	16.0%
祖母	-	60%

歯に?  
保健婦 82.9 (福岡38.5)  
保健士 51.4 (福岡 3.7)  
歯科医師 50.0 (福岡29.7)  
歯科衛生士 34.3 (福岡21.5)  
保育士 14.3 (福岡 2.4)

非常に役に立った 37.5  
役に立った 59.4

# 歯と健康を考える座談会パート2要項

期 日 ; 平成13年11月17日(土)

時 間 ; 午後1時30分から4時まで

場 所 ; 営農大ホール

(内 容)

司会進行 門川補佐

時 間	内 容	役 割
午後1時30分～	開会 課長あいさつ	坂本課長
午後1時40分～	昨年の井戸端会議からの経過報告と結果について	飯法師保健婦
午後1時50分～	今年度の取り組み(小学校)とアンケート調査の結果について	甲斐歯科医師
午後2時～	各小学校からの報告 (5分間程度×5校)	各小学校・児童
午後2時30分～	グループ討議 ① 小学校4年生のDMFTを4年後に何本にするか? ② むし歯を増やさないためにこれから頑張っていくことは?	司会:各スタッフ 記録;養護教諭
午後3時～	各グループからの発表	各グループ
午後3時20分～	各グループ代表による会議 (代表以外の方は、休憩)	各グループ代表 スタッフ
午後3時40分～	まとめ	甲斐歯科医師
午後3時50分頃	終了予定	

★グループは各学校ごとに構成します。住民の方は地元の学校のグループに入ってください予定です。

# 4年後4年生のむし歯を 本にする!

これをたっせいで済ますためにしなければいけないこと。

## まわりのきょうりよく

学校のしかけんしんしんでむし歯があつたら、すぐにとりに行く  
 ①すぐに行く 30.5 1.5  
 ②歯科の先生に相談する 50.4 2.7  
 ③行く 3.4 3.8  
 ④行く 4.4 2.8  
 ⑤行く 9.4 3.8

家の近くに歯科があるれば、ひとりで行くことと思いませんか?  
 ①はい 43.8 2.1  
 ②いいえ 23.7 2.8  
 ③わからない 25.8 2.7

歯医27 どうしてですか?  
 ①歯医がない 16.7 3.5  
 ②歯医の先生が忙しい 25.0 2.0  
 ③歯医の先生がイヤだ 18.7 3.5  
 ④歯医の先生が遠いから 41.7 5.0  
 ⑤その他( ) 0 0

## 知っていること

むし歯は歯の歯質や歯並びに関係している?  
 ①はい 68.5 2.2  
 ②いいえ 21.9 2.6  
 ③わからない 8.6 4.5

むし歯は歯の歯質や歯並びに関係している?  
 ①よく知っている 18.8 2.1  
 ②知っている 43.0 2.3  
 ③あまり知らない 26.6 3.1  
 ④知らない 11.7 2.0

子供の歯のむし歯は大人の歯に比べ多いからですか?  
 ①はい 32.0 2.7  
 ②いいえ 48.2 2.5  
 ③わからない 18.8 2.0

フッ素はむし歯予防に効果がある?  
 ①はい 36.7 2.6  
 ②いいえ 6.3 2.7  
 ③わからない 56.3 2.4

①歯医の先生 54.7 2.2  
 ②歯医の先生 28.7 1.9  
 ③歯医の先生 (あやうじ) 61.7 1.9  
 ④歯医の先生 (アヤウジ) 62.8 2.3  
 ⑤歯医の先生 (アヤウジ) 36.7 1.9  
 ⑥歯医の先生 (アヤウジ) 97.7 2.4  
 ⑦歯医の先生 (アヤウジ) 25.8 3.2  
 ⑧歯医の先生 (アヤウジ) 19.5 2.5  
 ⑨歯医の先生 (アヤウジ) 43.0 2.1  
 ⑩歯医の先生 (アヤウジ) 73.1 2.3

だれから買いましたか?  
 ①歯医の先生 24.0 1.8  
 ②歯医の先生 17.7 3.1  
 ③歯医の先生 14.6 2.5  
 ④歯医の先生 (あやうじ) 9.4 1.5  
 ⑤歯医の先生 (アヤウジ) 29.2 1.4  
 ⑥歯医の先生 (アヤウジ) 67.7 2.5  
 ⑦歯医の先生 (アヤウジ) 0 0  
 ⑧歯医の先生 (アヤウジ) 21.9 2.1  
 ⑨歯医の先生 (アヤウジ) 0 0

歯医の先生から買いましたか?  
 ①はい 21.7 1.2  
 ②いいえ 70.0 2.5  
 ③わからない 8.3 2.7

だれから買いましたか?  
 ①歯医の先生 17.4 1.3  
 ②歯医の先生 13.0 4.0  
 ③歯医の先生 (あやうじ) 0 0  
 ④歯医の先生 (アヤウジ) 52.2 1.0  
 ⑤歯医の先生 (アヤウジ) 4.3 4.0  
 ⑥歯医の先生 (アヤウジ) 17.4 2.0

## ならったこと

おやつとむし歯について習った?  
 ①はい 75.0 2.4  
 ②いいえ 10.9 1.9  
 ③わからない 12.5 3.3

歯のむし歯を防ぐ方法を習ったこと?  
 ①はい 88.8 2.3  
 ②いいえ 3.1 6.3  
 ③わからない 2.3 4.3

歯医の先生から習ったこと?  
 ①歯医の先生 32.0 2.5  
 ②歯医の先生 68.7 2.4  
 ③歯医の先生 (あやうじ) 35.2 1.9  
 ④歯医の先生 (アヤウジ) 5.5 2.6  
 ⑤歯医の先生 (アヤウジ) 7.8 2.5  
 ⑥歯医の先生 (アヤウジ) 4.7 2.7  
 ⑦歯医の先生 (アヤウジ) 5.5 2.7  
 ⑧歯医の先生 (アヤウジ) 4.7 1.0

フッ素について習ったこと?  
 ①はい 18.0 1.5  
 ②いいえ 59.4 2.8  
 ③わからない 21.9 2.4

## みなさんのせいかわ

おやつやジュースを? 28.9 2.6  
 ①毎日 30.3 2.4  
 ②1日に3~4回 32.0 2.5  
 ③1日に1~2回 0.8 0  
 ④食べない

①「⑩」 「⑩」 おやつやジュースの時間?  
 ①あまりない 7.9 3.4  
 ②少ない 33.9 2.8  
 ③適度 57.5 2.2

よく食べるおやつを 3つ?  
 プリン・ゼリー・アイス 50.8 2.3  
 スナックがし 50.0 3.0  
 菓物 50.0 3.0  
 あめ・チョコレート 24.2 2.2  
 チーズ・ヨーグルト 23.4 1.9  
 キャンベレ・かりんとう 19.5 2.1  
 ケーキ・クッキー・かしパン 18.8 3.1

家でよく飲む飲み物?  
 お茶・水 60.9 2.2  
 牛乳 26.6 2.8  
 ジュース 7.0 2.4  
 スポーツドリンク 4.7 4.1  
 にゅうぜいりんりょう 0.8 1.0

買いたくないジュース?  
 ①はい 18.0 2.4  
 ②いいえ 74.2 2.4  
 ③わからない 7.8 3.1

## せいかわ

何時ごろ食べますか?  
 ①7時ごろ 0 0  
 ②8時ごろ 34.4 2.6  
 ③9時ごろ 44.5 2.2  
 ④10時ごろ 18.0 3.0  
 ⑤11時ごろ 1.6 4.5  
 ⑥12時ごろ 0.8 2.0  
 ⑦それより後

休みの日は外で?  
 ①よく外で食べる 52.3 2.2  
 ②ときどき外で食べる 36.7 2.8  
 ③家で食べる 10.2 2.5  
 ④その他( ) 0.8 4.0

学校・友だちの何を?  
 ①よく食べる 35.2 2.7  
 ②たいてい食べる 41.4 2.1  
 ③あまり食べない 21.9 2.7  
 ④食べない 1.8 3.0

## おやつ

何回食べますか?  
 ①毎日 0 0  
 ②1日に3~4回 34.4 2.6  
 ③1日に1~2回 44.5 2.2  
 ④食べない 18.0 3.0  
 ⑤それより後 1.6 4.5

## むし歯の本数

小学4年生~6年生 128名  
 (男子63名、女子65名)

篠崎町 全国  
 4年生 2.05 1.12  
 5年生 2.61 2.28  
 6年生 2.73 2.20

## せいかわにつに かわること

むし歯がげんいんで増えなかったこと  
 ①はい 68.8 2.3  
 ②いいえ 4.7 2.8  
 ③わからない 26.5 4.0

むし歯がげんいんで減ったこと  
 ①はい 78.4 2.4  
 ②いいえ 3.1 5.0  
 ③わからない 23.4 2.9

## ごはん

朝ごはんを食べますか?  
 ①毎日食べる 88.7 2.3  
 ②たまに食べる 11.7 3.2  
 ③食べない 1.6 4.0

よくかんで食べますか?  
 ①よくかんで食べる 22.7 2.2  
 ②あまりかんで食べる 65.6 2.5  
 ③よくかんで食べる 11.7 2.8  
 ④よくかんで食べる 0 0

夕食のメニュー? (3つ選択)  
 カレー・ハンバーグ 2.7  
 サンドウィッチ 41.4 2.7  
 やきそば 35.2 2.1  
 みそ汁・すまし汁 34.4 2.9  
 にもの 18.8 2.0  
 からあげ 14.8 3.2  
 魚のにつけ 14.8 2.4

朝ごはんを食べた飲み物?  
 お茶 58.6 2.3  
 牛乳 25.0 2.8  
 水 9.4 2.5  
 ジュース 3.1 2.5  
 その他( ) 0.8 4.0

## はみがき

いつ 歯をみがきますか?  
 ①朝ごはんの前 6.3 2.5  
 ②朝ごはんの後 73.4 2.3  
 ③朝ごはんの前と後 86.7 2.4  
 ④朝ごはんの前と後 31.3 2.2  
 ⑤朝ごはんの前と後 53.9 2.7  
 ⑥その他( ) 0 0

1回の歯みがきの時間?  
 ①3分以上 26.1 2.1  
 ②2分くらい 50.0 2.6  
 ③1分くらい 17.2 2.5  
 ④1分より短い 4.7 2.8

歯みがきの他に、チェック?  
 ①いつもチェック 13.3 2.2  
 ②ときどき 43.8 2.4  
 ③チェックしない 43.0 2.6

## 参考資料7

### 住民参加型地域保健活動—歯科保健対策を中心として— 東京都中野区

当区に於いては、歯科相談室が設置されたのが、昭和50年である。昭和50年代までは地域保健活動の中心は母子であったが、60年代は成人保健活動が重点であった。平成年代に入り現在に至るまでは、高齢者、特に自立している高齢者を対象に口腔を切り口に多職種と共に地域保健活動を実施している。

高齢者を重点課題に地域保健活動をしているものの、当然他の世代にも地域保健活動は、実施している。

どの時代にも自主グループを育て、活動を支援してきた。毎日食事をとる口腔は直接その変化を確認でき、健康学習するにはとてもインパクトのある有効な器官である。特に高齢者の場合は、事業に参加する時間もあり、口腔のトラブルの経験から、その大切さに実感があり、学習の効果もあがり、住民参加型事業は、企画実施しやすい。

\*地域に健康? (保健衛生福祉部) を意識させるために実践していること

①保健事業に参加したメンバーをグループに育てる

母子事業

成人事業

高齢者事業

母親学級

生活習慣病

育児相談

ボランティア

多胎児の会

その他

外国人母子の会

その他

②育てたグループを自主活動するグループにする

③グループの活動の場をつくる

④グループとグループの交流の場をつくる

6年前より南部よいとこ祭として実施していたが、昨年「健康まつり」として全区的に実施している。

<良い点>

- ・活動するグループの地域が活性化する
- ・地域の保健に対するデマンドがわかる
- ・人を集めやすくなる
- ・口腔を切り口に活動しやすい。高齢者は特にしやすい

<問題点>

- ・グループができるまでの働きかけに工夫、エネルギーが必要
- ・単独職種だけより多職種の協力が必要
- ・母子グループは、5年が限度 転出入がめだつ
- ・地域を動かすキーパーソンの把握が難しい

<高齢者の事例として>

口腔の働きを切り口に、5つの高齢者会館に歯科衛生士が6回～8回健康学習に出向き『おいしく食べて、風邪ひかないように』を实践。  
育ったグループより、給食サービス、ボランティア、出前の健康教育グループ、デーサービスなどをするグループが育った。

20011039

以降 P.60－P.63は雑誌/図書等に掲載された論文となりますので  
下記の資料をご参照ください。

**【ヘルスプロモーションと口腔保健】 地域の中での歯科保健活動 歯科  
衛生士の立場から** 白田 千代子  
保健婦雑誌(0047-1844)54 巻 4 号 Page286-290(1998.04)



なかの  
健康フェスティバル

2002



なかのZERO  
2002年2月6日

《主 催》  
中 野 区  
健康フェスティバル実行委員会

《後 援》  
健康づくり都民会議

# ~~~~~ プログラム ~~~~~

2002年2月6日(水)

午前10時受付開始

なかのZERO西館

I 展示・体験コーナー 午前10時～午後2時 美術ギャラリー(1F)  
健康づくり活動が続けてきているグループ・団体が、日頃の活動を紹介します。

◆ 健康づくり活動の紹介 あやめ会、さぎの会、なんぼ会、さわやか教室  
桃の会、野方男のキッチン、大和男のクッキング  
クリッククラブ、ミニデイ連絡会 ほか

- ◇ 大風の飾り付け . . . . . しんやま風の会
- ◇ フラダンス衣装を着てみませんか . . . . . ひろこと仲間たち
- ◇ 作ってみよう記念写真カード . . . . . クリッククラブ
- ◇ 舌体操、食の旅路 . . . . . ナイスミドルの会
- ◇ お口の相談コーナー . . . . . 保健スタッフ歯科衛生士

II パドルテニスの体験 午前10時～12時 学習室B  
子どもからお年寄りまでできるパドルテニスです。  
ゲーム感覚でやってみませんか!

. . . 協力団体：パドルテニス連盟

III 交流の場、憩いの場 午前11時～午後2時 学習室A

- 1 ミニデイの活動紹介ビデオ . . . . . 東山デイクラブほか
- 2 喫茶コーナー  
ケーキとコーヒーのセット . . . . . 桃の会・ナイスミドルの会

IV やってみよう“足の裏体操” 午前10時～午後2時 小ホール2Fロビー

- ◆ “足の裏体操の効用” パネル説明
- ◇ 南京豆つかみゲーム . . . . . ナイスミドルの会

V 健康フェスティバル

午後1時～3時30分 小ホール（舞台と会場）

- 1、開会あいさつ  
実行委員長 水谷 史郎  
中野区保健福祉部長 浦野 純子
- 2、みんなで踊ろう・フラダンスA  
解説：村木 裕子  
踊り：ひろこと仲間たち  
曲：「ベイシック」「月の夜」
- 3、パネルディスカッションⅠ  
テーマ：「健康ウォーキングの会」の活動に学ぼう！  
司会：城所 敏英 . . . . . 南部保健福祉相談所  
パネリスト：江橋 利子 . . . . . あやめ会  
佐藤 哲彦 . . . . . さぎの会  
藤原しづえ . . . . . 南部フライデー  
清水 富子 . . . . . なんぼ会
- 4、いきいき体操  
1) 玄米ダンベル体操 . . . . . さわやか教室  
指導：大井喜曹子  
2) YMCA・グーチョキパー・はな . . . . . 高齢者会館グループ  
指導：原 まり子
- 5、パネルディスカッションⅡ  
テーマ：「男の料理教室の会」の活動に学ぼう！  
司会：長尾 千春 . . . . . 桃の会  
パネリスト：長広 隆 . . . . . 野方男のキッチン  
田辺 清 . . . . . しんやま男の料理教室  
杉山 雅義 . . . . . 江古田ダンディ専科
- 6、楽しもう・フラダンスB . . . . . ひろこと仲間たち  
曲：「カイマナヒラ」「イエロージンジャーレイ」「ヒイラベ」
- 7、エンディング  
1) 伝承遊び“紙飛行機をとばそう！” . . . . . ナイスミドルの会  
2) みんなでうたおう  
曲：「しあわせなら手をたたこう」「今日の日はさようなら」
- 8、閉会あいさつ  
実行委員会副会長 細川 道雄、須合 昭子

参加団体の紹介（順不同）

グループ・団体名	あやめ会	発足年月	H9年 6月
連絡先	江橋 利子	会員数	25人
		活動頻度	月1回
		活動場所	主に都内
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
H8年度保健所主催の「区民健康診断フォロー講座」終了後ウォーキングを勧められ、初年度は保健所のご支援をいただき、のち自主的に月1回、一万歩を目指し当番がコースを決め資料をつくり楽しく歩いています。			
【生きがいがづくり・健康に役立っている事】			
発足以来55回、会の皆様と楽しく歩けるように日頃から健康に気をつけまた、食事による健康づくりの情報交換などもしています。			

グループ・団体名	「さわやか」教室	発足年月	H元年 7月
連絡先	中野区野方1-7-8 3386-9604 金子迪代	会員数	12人
		活動頻度	月2回
		活動場所	主に野方青年館
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
保健所の肥満学級に参加し栄養、運動、休養のバランスなど勉強し講座終了後せつかく学んだことをそのまま終わらせず自分達の健康づくりに役立てようと教室を開いた。50～70歳代の熟女が対象。バスタオルを使った床運動、手拭、玄米のダンベル体操など無理なく自然な動きの中でスリムな体をつくっている。			
【生きがいがづくり・健康に役立っている事】			
毎月2回(金曜)のストレッチ体操のほかに郊外ウォーキング、減食グルメ、季節の花見会等、運動の魅力と実践の楽しさが健康づくり生きがいがづくり役だっている。			

グループ・団体名	南部フライデー	発足年月	H11年4月
連絡先	藤原 (H14年3月まで)	会員数	15人
		活動頻度	毎週一回
		活動場所	集合場所 南部保健相談所
【活動契機・目的、内容・特徴など】			
南部保健相談所の高脂血症の講座が終わった時点で、歩くことの大切さを痛感した人達が自然の形で職員の後押しに助けられ今日まで続いてきた。名称由来の金曜日、善福寺川沿いに和田掘公園、又は神田川沿いに小滝橋界隈など変化をつけ、月の最終金曜日を遠出とし、お弁当持参で季節の移り変わりを楽しみつつ体感しています。			
【生きがいがづくり・健康に役立っている事】			
回を重ねるにつれ相互の親近感を深め、人の輪が広がり健康、食事、家族旅行等と話題も豊かになり、楽しい時間を共有することができます。心が穏やかに安定していれば周囲への気遣いも出来るゆとりにもなるかと…			