

すべての
歯科保健事業
担当者向け

歯科保健指導マニュアル

MANUAL

はじめに

本歯科保健指導マニュアルは、歯科専門職のいない自治体も含め、すべての歯科保健事業担当者の方がご活用いただけるように、保健指導の基本的な考え方、各ライフステージにおける歯科保健指導等について、歯科健診を受診後の住民へ、必要な歯科保健指導を実施できるようにまとめています。なお、専門的な歯科保健指導が必要な場合には地域の歯科専門職の方とご相談いただくこと、またできるだけ幅広い方にご利用いただくため、本マニュアルでは歯科保健指導の内容を厳選してまとめています。本マニュアルを通して、幅広い自治体において歯科保健指導が実施され、歯・口腔の健康を通し、健康寿命の延伸・健康格差の縮小につながる一助としていただければ幸いです。

目次

はじめに	1
目次	1
総論(保健指導の基本的な考え方)	2
① 生活習慣の改善につなげる保健指導の特徴	2
② 健康行動に関する手法や理論	4
③ 歯科保健指導の応用例	5
各論(各ライフステージ共通の歯科保健指導)	7
各論(乳幼児期における歯科保健指導)	10
各論(少年期における歯科保健指導)	11
各論(成人期における歯科保健指導)	12
各論(高齢期における歯科保健指導)	13
各論(妊産婦に対する歯科保健指導)	14
参考(ICTを活用した歯科保健指導)	15
参考資料(歯科保健指導等に関する情報)	16

歯科保健指導の考え方は、歯科領域に限定されず、全領域における保健指導の考え方がベースとなっていますので、まず、保健指導の基本的な考え方について解説を行います。

1 生活習慣の改善につなげる保健指導の特徴

生活習慣病における保健指導は、**健診によって生活習慣病の発症リスクを発見し、自覚症状はほとんどないが発症のリスクがあることや、生活習慣の改善によってリスクを少なくすることが可能**であること等を分かりやすく説明することが特に重要です。しかし、改善すべき生活習慣に自ら気付くことが難しく、また、対象者は、行動変容は難しいと認識している場合が多いです。さらに、行動変容に抵抗を示す場合もあることを念頭に置いて、対象者への支援を行う必要があります。

○ 保健指導を実施する際の要点

対象者は、保健指導の際の面接において、客観的に自己の生活習慣を振り返ることで改善すべき生活習慣を認識できます。その気付きが行動変容のきっかけとなります。そのため、保健指導実施者は、**実行可能な行動目標を対象者が自ら立てられるよう支援**することが重要です。その上で、対象者が新たな行動を継続できるよう、定期的に助言・支援することや同じ課題に取り組むグループへの参加の勧奨等、

必要な支援

- 実行可能な行動目標を対象者が自ら立てられるよう支援
- 対象者が現在の状況を客観的に把握できる機会を提供
- 自己効力感を高める支援

対象者が現在の状況を客観的に把握できる機会を提供します。そして、実行していることに対しては、励ましや賞賛する等、**自己効力感を高める支援**が重要となります。

○ 保健指導を実施する際の留意事項

① 行動変容ステージに応じた対応を行う

保健指導を実施する際は、対象者がどの行動変容ステージに該当するのかを判断した上で、それに対応する指導をすることが必要になります。

行動変容ステージ	対応内容
無関心期	行動変容の必要性を正しく理解し、関心をもってもらうこと
準備期	対象者に目標と方法を決めてもらい、行動計画を立ててもらうこと
実行期・維持期	行動変容を継続してもらうこと

②対象者自身が健診結果と生活習慣との関係を理解し、生活習慣病の予防・重症化予防が可能であることを分かりやすく説明

現在の生活習慣を続けることにより、将来疾病が発症する可能性等を伝える場合、対象者に対していたずらに恐怖心を抱かせないように、発症リスク等の事実を伝え、**生活習慣の改善によって疾病の発症を予防できることや、疾病をコントロールしやすくなることの理解を促すことが重要**です。

③生活習慣の改善につながる様々な働きかけの必要性

生活習慣の改善につなげるためには、対象者に押しつけることなく、その人に合わせた支援を行い、**生活習慣を変えることが本人にとって快適であることを実感させ、楽しめるようなプログラムを提示する等、様々な働きかけが必要**です。また、毎年、**特定健康診査等を継続して受診することの必要性を対象者が納得できるように支援**することも重要です。

④健康づくりの取組の継続と継続を促す環境づくり

国民一人ひとりが健康づくりの取組を実践し、継続していくためには、ポピュレーションアプローチとして様々なインセンティブの提供や、ICT (Information and Communication Technology) や民間の創意工夫も活用した多様な選択肢(健康プログラム)を提供することが考えられます。**個人が日常生活の大部分を過ごす職場や地域社会の中で、無理なく健康づくりを行える環境づくりや、ともに取組を進めることができる新たなコミュニティの構築等も、併せて進めていくことが必要**です。

2 健康行動に関する手法や理論

カウンセリング的要素を取り入れた支援や、認知行動療法の手法、コーチングの手法、ティーチングの手法、健康行動理論等を取り入れた支援等があります。ここでは、ヘルスビリーフモデル、トランスセオレティカルモデルについてご紹介します。

①ヘルスビリーフモデル(健康信念モデル) ¹⁾

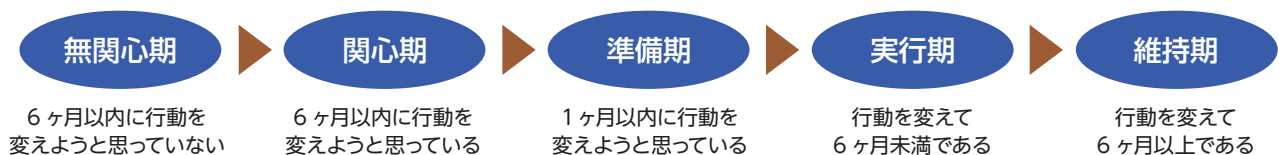
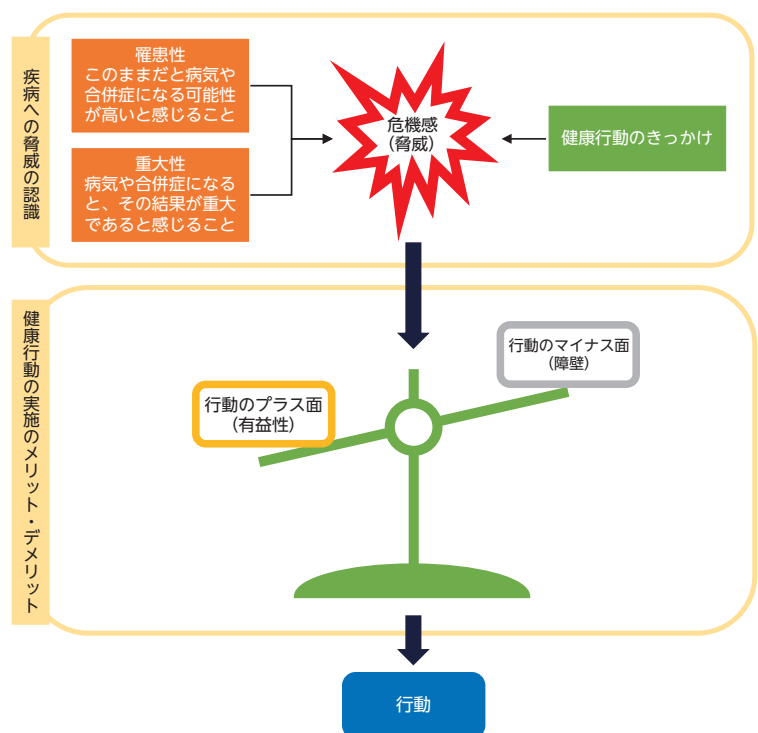
ヘルスビリーフモデルは代表的な健康行動理論の一つで、**人が健康により行動を行う可能性を高める主な要因として「脅威の認識」と「メリットとデメリットのバランス」**の2つを挙げています。

「脅威の認識」と「メリットとデメリットのバランス」が満たされることによって、危機感が生まれ、その危機感を減らすために健康行動をとる可能性が高くなります。加えて、**危機感に影響を与えるものとして、健康行動のきっかけ(症状を感じるなどの内的なきっかけや医療従事者からの情報提供などの外的なきっかけ)があります。**

②トランスセオレティカルモデル(行動変容ステージモデル) ²⁾

行動変容ステージモデルでは、人が行動を変える場合は「無関心期」→「関心期」→「準備期」→「実行期」→「維持期」の5つのステージを通ると考えます。行動変容のステージをひとつでも先に進むには、その人が今どのステージにいるかを把握し、**それぞれのステージに合わせた働きかけが必要**になります。

ヘルスビリーフモデルのイメージ



1) Rosenstock IM. Historical origins of the Health Belief Model. Health Education Monographs. 1974; 2(4): 328-35.
2) Prochaska JO, DiClemente CC. Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1983; 51(3): 390-395.

3 歯科保健指導の応用例

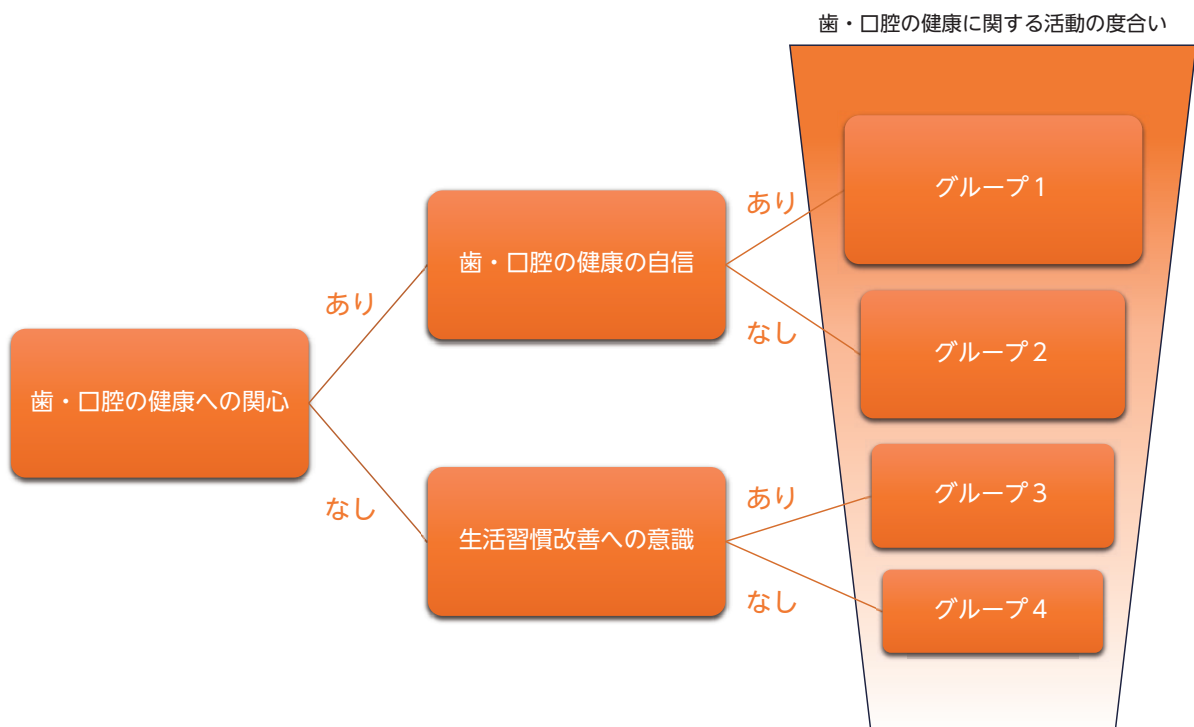
実際の歯科保健指導では、ヘルスビリーフモデルやトランスセオレティカルモデル等を参考に、対象者の疾病や健康に対する価値観や関心を探るとともに、現在の生活習慣や健康状態のアセスメントを行います。



その上で、対象者の状況に応じて効果的な歯科保健指導を実施することが重要であり、本マニュアルでは行動経済学的アプローチを中心とした行動変容方法に関する研究等を参考に、歯科保健指導での応用の例として、歯・口腔の健康への関心度等により無関心者の類型化を行い、グループ分けをした対象者ごとに有効と考えられる活用可能なメッセージ例を示します。(ヘルスビリーフモデル、トランスセオレティカルモデル、令和4年厚生労働科学研究「行動経済学を用いた健康無関心層の類型化に基づく効果的な保健指導手法の確立」(研究代表者山本精一郎教授)等を参考に本マニュアルにおいて作成)

なお、対象者は、歯科保健指導により歯・口腔の健康への意識づけができたとしても、多忙により取組ができない場合もあります。その場合は、日常生活で対応が可能な内容から指導を行うことが必要となります。

対象者のグループ分け



グループ	伝える際のポイント	メッセージの例
グループ1 歯・口腔の健康への関心あり・セルフケア実施あり	<ul style="list-style-type: none"> ・セルフケアが実施できていることを賞賛する ・セルフケアに加え、プロフェッショナルケアの必要性を伝えることが重要 ・歯・口腔状態を定期的にチェックするよう促すことがポイント 	<p>「適切な歯磨き、食生活の改善などを実践されており素晴らしいです。実践されていることを家族や友人とも共有すると続けやすくなります。」</p> <p>「自分で行う歯磨きに加え、歯科医師等が行う歯・口腔のケアや指導を受けることは、歯・口腔の健康状態を維持するために必要です。」</p> <p>「定期的に歯科健診を受け、あなたの今の歯・口腔の健康状態にあった最も良い方法について考えてみませんか？」</p>
グループ2 歯・口腔の健康への関心あり・セルフケア実施なし	<ul style="list-style-type: none"> ・将来の歯科疾患のリスク低下のための行動(セルフケアの実施)を促すことが重要 ・歯・口腔状態を定期的にチェックするよう促すことがポイント 	<p>「将来のう蝕や歯周病などの病気に罹患するリスクを下げるために、適切な歯磨き、食生活の改善などの健康行動を行うことが重要です。まずは、歯磨きや食生活の改善など、歯科疾患の予防に向けた取り組みにも挑戦してみませんか？」</p> <p>「かかりつけ歯科医や歯科健診のときに専門家に相談してみることで、あなたの歯・口腔の状態にあったより健康になるための方法が見つかるかもしれません。」</p>
グループ3 歯・口腔の健康への関心なし・生活習慣改善への意識あり	<ul style="list-style-type: none"> ・歯・口腔の健康に関する関心を持つてもらう ・歯・口腔の健康が全身の健康にも関係している事を知ってもらい、歯・口腔への関心を高めることが重要 ・歯・口腔状態を定期的にチェックするよう促すことがポイント 	<p>「入れ歯になると今と同じような食事を楽しむことができなくなる場合があります。」</p> <p>「歯周病は糖尿病や心疾患など、全身疾患にも影響を及ぼします。今取り組んでおられる健康的な習慣に加えて、歯磨きや食生活の改善など、歯科疾患の予防に向けた取り組みにも挑戦してみませんか？」</p> <p>「かかりつけ歯科医や歯科健診のときに専門家に相談してみることで、あなたの歯・口腔の状態にあったより健康になるための方法が見つかるかもしれません。」</p>
グループ4 歯・口腔の健康への関心なし・生活習慣改善への意識なし	<ul style="list-style-type: none"> ・歯・口腔の健康に関する関心を持つてもらう ・健康や歯・口腔の健康を改善するため、日常生活でできる生活習慣の改善への気づきのきっかけを作ることが重要 ・歯・口腔状態を定期的にチェックするよう促すことがポイント ・指導した内容が改善されているか、一定期間後にフォローアップすることも重要 	<p>「入れ歯になると今と同じような食事を楽しむことができなくなる場合があります。また、治療費も非常に高額になる場合があります。」</p> <p>「歯周病は糖尿病や心疾患など、全身疾患にも影響を及ぼします。歯周病や糖尿病が悪化すると定期通院による時間的負担もありますし、大きな医療費の負担が生じることもあります。食生活の改善や運動、歯磨きの仕方を見直すなど、日々の生活を少しでも健康にしてみませんか？」</p> <p>「歯科健診のときに専門家に相談してみることで、あなたの生活にあったより良い方法が見つかるかもしれません。」</p>

※多忙な方へは、日常生活の小さな行動の変化でできる生活習慣の改善への気づきのきっかけを作ることが重要です。例えば、「忙しい生活ではどうしてもそれらの行動を続けることが難しいこともあるかもしれません。フッ化物配合の歯磨剤を使うことや間食を控えるなど、日常的な小さな行動を少し変えることで、確実に健康行動を実践することができます。」というようなメッセージが考えられます。

各ライフステージ共通の 歯科保健指導

各ライフステージを通して最も多くみられる歯科疾患は、う蝕(むし歯)と歯周病です。まずは、これらの歯科疾患対策について指導を行うことが必要となります。歯科疾患対策は、各個人が行うセルフケアと歯科医師等が行うプロフェッショナルケアが両輪となり、**歯科健診の結果からリスクに応じて定期的な歯科健診の受診や歯科治療の受診等へ促していくことが重要**となります。ここでは、セルフケアを中心に解説を行っていきます。まず、共通して重要なことが歯みがきとなります。

また、**口腔の健康は、全身の健康にも関係してきます。歯科疾患対策が全身の健康につながる**ことと関係づけて**歯科保健指導を行うことも重要**です。歯科保健指導を実施する際、保健指導や他の健康関連の事業とも連携を取りながら対象者にアプローチしていくことも重要です。

なお、本マニュアルでは、各ライフステージにおける代表的な歯科疾患についてまとめていますが、災害時の歯科保健、障害児・障害者の歯科保健、要介護者の歯科保健も重要です。それぞれ関連の資料をご確認ください。

歯科保健指導の方法

- 歯科疾患対策の意義や方法について分かりやすい資料や動画を活用しながら説明することが不可欠です。例えば、公益財団法人8020推進財団のウェブサイト等には、国民向けの分かりやすいリーフレットや動画も用意されています。
- 歯科疾患対策が、歯・口腔の問題だけではなく、糖尿病や心疾患等の全身の健康にも関係することを併せて伝えることにより、歯科疾患対策に関する行動変容につなげていくことも必要です。



歯科疾患対策

う蝕対策と歯周病対策では、まずは適切な歯磨きが重要となります。各ライフステージによって口腔内の状況も変わりますので、次のようなウェブサイトも活用しつつ、歯磨きの指導を行ってください。

公益社団法人 日本歯科医師会 ウェブサイト

正しい歯みがきできていますか?
あなたにピッタリな歯のみがき方を探してみよう!
詳しくは、かかりつけの歯医者さんに相談してください。

STEP1 あなたの年齢を選んで




STEP2 問診票に「はい」「いいえ」で答えていただくだけで

STEP3 あなたにピッタリな歯のみがき方を探せます!

使い方はカンタン!

う蝕対策

- う蝕対策には、フッ化物配合の歯磨き剤の使用やフッ化物配合の洗口剤が有効となります。一般的に販売されている歯磨き剤の大半にはフッ化物が配合されており、それぞれの年齢に応じてフッ化物の濃度も異なりますので、年齢に応じた歯磨き剤を使用するよう指導(下記参照)を行ってください。

年 齢	使用量	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1～2mm程度) 	1,000 ppmF (日本製品を踏まえ900～1,000 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前を含めて1日2回の歯磨きを行う ・1,000 ppmFの歯磨き剤をごく少量使用する。歯磨き後にティッシュなどで歯磨き剤を軽くふき取ってもよい ・歯磨剤は子どもの手が届かない場所に保管する ・歯磨きについて専門家のアドバイスを受ける
3～5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1,000 ppmF (日本製品を踏まえ900～1,000 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前を含めて1日2回の歯磨きを行う ・歯磨き後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする ・子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す
6歳～成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度) 	1,500 ppmF (日本製品を踏まえ1,400～1,500 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝前を含めて1日2回の歯磨きを行う ・歯磨き後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする ・チタン製歯科材料が使用されていても、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する

(フッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年1月)(日本口腔衛生学会、日本小児歯科学会、日本歯科保存学会、日本老年歯科医学会))

- 口腔内全ての歯面にまんべんなく歯ブラシをあてる必要があります。例えば、下顎の奥歯から前歯、反対側の奥歯まで磨くなど歯列に沿って順に磨くと磨き忘れが減ります。また、歯科健診で指摘された部分や磨き残してしまう部分など、各個人の状況に合わせて対応する必要があります。
- 糖分を含む食品の摂取頻度の制限といった食生活の改善も有効です。

歯周病対策

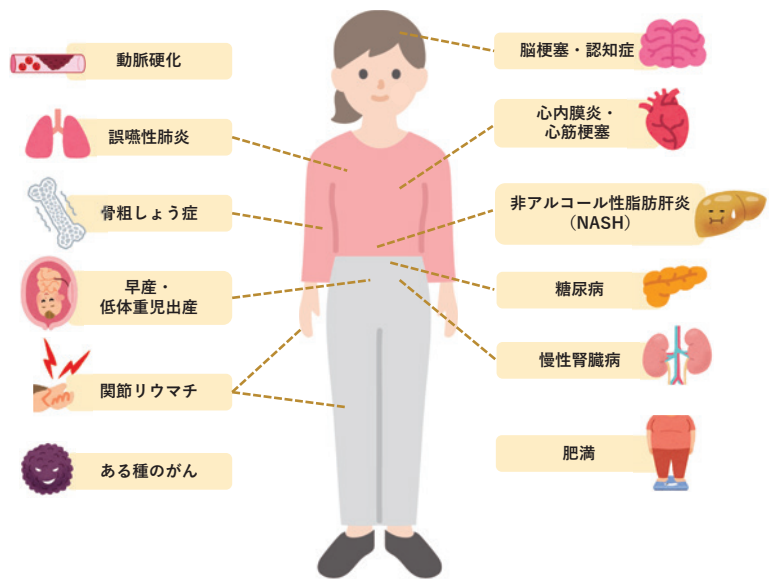
- 特に歯周病は糖尿病との関係が報告されており、他の疾患との関連も指摘されています。他の疾患の指導にも合わせて歯周病対策の指導も行っていくことが重要です。
- たばこを吸うと歯周病が進行しやすくなりますので、禁煙指導も必要となります。

口腔の健康と全身の健康の関連

歯周病と糖尿病の関連をはじめとして、口腔の健康と全身の健康は相互に密接に関係しています。また、口腔の健康が健康寿命に関連するという研究結果も出ています。歯科保健指導を行う際は、歯科疾患対策だけではなく、全身の健康状態も踏まえ指導を行うことも重要となります。口腔の健康と関連のある疾患としては次のようなものがあります。

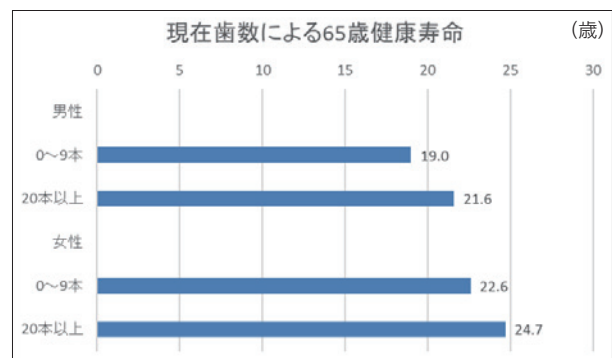
口腔の健康が全身の健康に関連する代表例

- 歯周病と糖尿病との関連はエビデンスが高いものとして知られており、糖尿病があると歯周病が悪化することや、歯周病のある糖尿病患者に歯周病治療を行うことで、血糖コントロールの指標に改善が見られるなど、歯周病と糖尿病との間には双方向的な関連があるといわれています。
- 歯周病は、心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、悪性新生物(がん)、早産・低体重児出産など、さまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。



口腔の健康が健康寿命に関連する研究結果

- 男女ともに現在歯数が少ないほど健康寿命は短かったという結果(右のグラフは、現在歯数別に、65歳時点での健康寿命を示す)が出ています。また、現在歯数が少ない場合でも、口腔ケアの実践により健康寿命が延伸しうる可能性も示唆されています。



厚生労働科学研究「成人期における口腔の健康と全身の健康の関係性の解明のための研究」(研究代表者小坂健教授)

乳幼児期における 歯科保健指導

乳幼児に対しては、**年齢・口腔内の状態に応じた歯科保健指導**を行うことが必要となります。

萌出直後の歯は**う蝕になりやすいので注意**が必要であること、**適切な歯磨き習慣・仕上げ磨き習慣を身に付ける**ことが重要です。


口腔機能の獲得も重要な時期となり**口腔機能の獲得に影響する習癖がある場合は、その対策**も重要となることがあります。口腔機能の獲得に影響を及ぼす習癖として、指しゃぶり、吸唇癖・咬唇癖、舌突出癖などがあります。それぞれ発生する時期や心身の発達等の背景も様々であることから、**歯科専門職や小児関連の専門職とも連携**しつつ、丁寧に対応を行うことが必要となります。

保護者が1日に1回は仕上げ磨きをし、子どもの口腔内を観察することも重要です。

なお、歯の生える時期は個人差がありますが**極端に歯の萌出が遅れている場合、矯正治療**についての相談があった場合等については、**歯科医療機関への受診を**促しましょう。

乳幼児のチェックリスト

- ✓ 年齢・口腔内の状態に合わせた指導
- ✓ 適切な歯みがき習慣を身に付ける指導
- ✓ 口腔機能の獲得に影響する習癖への対策
- ✓ 保護者による仕上げ磨きや口腔内の観察の実施

年齢	歯の萌出状況	歯科保健指導のポイント
0歳		<ul style="list-style-type: none"> ✓ 歯が生え始める前から、ガーゼで歯肉や舌を拭う練習をすることが有用です。 ✓ 乳歯は生後6～7か月頃から生え始めます。 ✓ 口腔機能の発達は、5～6か月頃から口唇を閉じて飲み込む機能、口唇から取り込む機能を獲得します。その後、舌を使って押しつぶす機能、歯肉で噛みつぶす機能を獲得していきます。 ✓ 離乳食は、6～7か月頃は、離乳食を始めて1か月位したら1日2回食にし、食品の種類をふやし、7～8か月頃から舌でつぶせる固さにします。9～10か月頃は、1日3回食にし、9か月頃から歯ぐきでつぶせる固さにします。1歳の頃は、食欲をなくさぬよう、また、う蝕予防のために、砂糖を含む飲食物を控えましょう。
1歳 6か月児		<ul style="list-style-type: none"> ✓ 上あごの6本と、下あごの6本が生えています。 ✓ 萌出直後の歯、特に上の前歯の「歯と歯肉の境目」「歯と歯の間」はう蝕になりやすいため、注意が必要です。 ✓ 保護者による仕上げ磨き、口腔内の観察の実施が必要です。 ✓ 幼児が自分で歯ブラシを持って磨く時は、歯ブラシの喉つき事故に注意が必要です。 <div style="text-align: right;"> <p>上の前歯の「歯と歯肉の境目」「歯と歯の間」</p>  <p>う蝕になりやすい歯の面</p> </div>
3歳児		<ul style="list-style-type: none"> ✓ 全ての乳歯が生えそろっています。 ✓ 萌出直後の歯、特に奥歯の「かむ面・溝」「歯と歯の間」はう蝕になりやすいため、注意が必要です。 ✓ 保護者による仕上げ磨き、口腔内の観察の実施が必要です。 <div style="text-align: right;"> <p>奥歯の「かむ面・溝」 「歯と歯の間」</p>  <p>う蝕になりやすい歯の面</p> </div>

乳歯から永久歯への歯の交換が起こりますが、**萌出直後の歯はう蝕になりやすいので注意**が必要です。また、歯の交換に伴い、食べにくい食材も出てきます。**口腔内の状態に合わせた歯磨き(デンタルフロスの使用を含む)や食生活ができるよう児童・生徒自身・保護者へ指導**を行うことが重要です。

口腔機能の獲得も重要な時期となり、**口腔機能の獲得に影響する習癖がある場合は、その対策も重要**となることがあります。

保護者が定期的に子どもの口腔内を観察したり、定期的な歯科健診の受診の促しが必要です。

なお、歯の生える時期は個人差がありますが極端に歯の萌出が遅れている場合、矯正治療についての相談があった場合等については、歯科医療機関への受診を促しましょう。

養護教諭や栄養教諭・学校栄養職員、学校歯科医など専門性を有する教職員や歯科衛生士や地域の方々などの参画・協力を得て、子どもの課題に応じた支援ができるような体制づくりが必要です。

少年期のチェックリスト

- ✓ 年齢・口腔内の状態に合わせた指導
- ✓ 適切な歯磨きの実施・食生活への指導
- ✓ 口腔機能の獲得に影響する習癖への対策
- ✓ 保護者による口腔内の観察の実施

年 齢	口腔内の状態	歯科保健指導のポイント
6 歳 (小学校 低学年)		<ul style="list-style-type: none"> ✓ 奥の永久歯が新たに生え、下あごの前歯が生えかわります。 ✓ 萌出直後の歯はう蝕になりやすいので注意が必要です。特に永久歯は歯の溝が複雑ですので、歯科医療機関で予防の処置を受けることも有効です。 ✓ 保護者による仕上げ磨き、口腔内の観察の実施が必要です。
9 歳 (小学校 中学年)		<ul style="list-style-type: none"> ✓ 上あご・下あごの多くの前歯が生えかわります。歯の交換時期は、野菜や肉など食べにくい食材が出てきます。食生活に注意が必要であることも指導を行うことが必要です。 ✓ 保護者による仕上げ磨きを時々実施し、口腔内の観察や定期的な歯科健診の受診のうながしがが必要です。 ✓ 萌出直後の歯はう蝕になりやすいので注意が必要です。
12 歳 (小学校 高学年)		<ul style="list-style-type: none"> ✓ 第三大臼歯（親知らず）を除き全ての永久歯が生えそろっています。 ✓ 保護者による仕上げ磨きを時々実施し、口腔内の観察や定期的な歯科健診の受診のうながしがが必要です。 ✓ 萌出直後の歯はう蝕になりやすいので注意が必要です。

成人期、特に20歳以降は、親元を離れることで環境が変わることが多く、また、飲酒や喫煙の機会が増え、仕事等により生活習慣が不規則になった結果、**口腔清掃の不良になるなど、歯科疾患のリスクファクターが多くなります**。特に、喫煙は、歯周病のほか、口腔がん、口臭、歯や歯肉・歯の修復物への着色などのリスクファクターとされていますので、**口腔清掃含め、食生活や運動、喫煙等の生活習慣を改善するように指導を行う**ことが必要となります。

成人期のチェックリスト

- ✓ 定期的な歯科健診の受診
- ✓ 口腔の健康と全身の健康を踏まえた生活習慣の改善の指導
- ✓ 歯周病が増加する時期ですので、適切な歯磨き、歯間ブラシ等の選択をするよう指導

歯周病と全身の健康の関連

歯周病と糖尿病や心疾患、慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症、関節リウマチ、悪性新生物(がん)など、さまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。全身疾患との関連にも触れながら、生活習慣の改善等の指導を行うことが重要となります。

歯周病対策

●成人期以降歯周病が増加しますので、口腔清掃を適切に実施するため、歯・口腔の状態に合わせた歯磨きを行うことが必要です。特に歯ぐきに炎症がある場合には、歯磨きの際、歯の外側も内側も、歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきのさかい目に向けて45°の角度にあて、軽い力で小さく動きに動かして歯磨きをするよう指導を行ってください。

●また、歯ブラシに加え歯間ブラシやデンタルフロスといった清掃用具を、口腔の状態に合わせて選択させるとともに、使用方法の指導を行うことも重要となってきます。

歯ブラシ以外の補助清掃器具と使い方

デンタルフロス

デンタルフロスの種類



歯間ブラシ

歯間ブラシの種類



高齢期は歯の欠損がある場合が多くその対策、歯の根の部分のう蝕対策が必要です。また、高齢期以降は、唾液の分泌量が減り、口の中が乾いたり、**オーラルフレイル**(歯の喪失や食べること、話すことに代表されるさまざまな機能の「軽微な衰え」が重複し、口の機能低下の危険性が増加しているが、改善も可能な状態)になりやすくなりますので、**口腔体操を促すことが重要**です。

高齢期のチェックリスト

- ✓ 定期的な歯科健診の受診
- ✓ 歯の欠損がある場合の指導
- ✓ 歯根面のう蝕対策の指導
- ✓ オーラルフレイル対策の指導

歯の欠損がある場合の対策

●歯の欠損がある場合は、入れ歯を使用することになりますが、入れ歯を使用しないで長期間放置すると反対側の歯が伸び出てきたり、隣の歯が傾いてきたりして咀嚼機能に影響が出てきます。また、入れ歯を使用していても口腔内の状態の変化に伴い、入れ歯の調整が必要になります。咀嚼機能の悪化は、食事を通して全身の健康に影響することもありますので、定期的に歯科医院を受診し、入れ歯の状態に問題が無いかの診察を受けることも必要です。

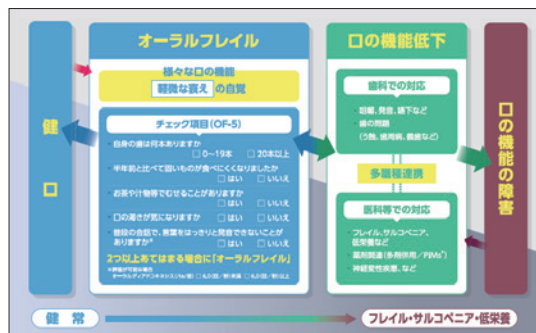
歯根面う蝕対策

●年齢とともに歯肉が退縮すると、写真の赤枠内のように歯の根が出てくる場合があります。この部分はう蝕になりやすいのです。歯と歯の間、歯周ポケットに届くよう歯ブラシの毛先を使い、ていねいな歯磨きが必要になります。また、砂糖などの摂取頻度を低くする等の食事指導、フッ化物配合の歯磨剤の使用等口腔衛生状態の維持・改善等の指導を行うことが必要です。また、定期的な歯科の受診を促し、歯根面へのフッ化物の塗布等の処置を受けることも重要となります。



オーラルフレイル対策

●高齢期以降のオーラルフレイルは、早期に発見し、口腔機能の低下を予防するための口腔体操を促すことが重要です。



妊娠中は、口腔内の環境の変化による歯科疾患のリスクの増加、歯周病が重症化した際の早産等のリスクの増加、胎児の歯の形成を念頭においた食事指導が重要となります。

妊産婦のチェックリスト

- ✓ 歯周病と早産・低体重児のリスクの関連を踏まえた指導
- ✓ つわりが辛い時の歯磨き指導
- ✓ 食生活への指導

歯周病と早産・ 低体重児のリスク

●妊娠中はホルモン分泌の変化で、口の中の唾液が酸性になり、う蝕や歯肉炎、歯周病になりやすくなります。また、つわりのため、歯磨きができない、食事の回数が増えるなど、口腔内の環境を悪化させる要因も増えます。また、歯周病が重症化すると早産や低体重児の出産のリスクが高くなると言われています。

つわりが 辛い時の歯磨き


●つわりがつらく、歯磨きができない場合には、歯ブラシのヘッドを小さめのものにする、歯磨剤の味を変えたりする方法があります。また、つわりが落ち着いている時間帯に歯磨きをするように指導し、妊娠中の歯周病等の歯科疾患を予防していくことが重要となります。

胎児の歯にも影響する食生活の指導


●妊娠初期から、歯の芽ができません。丈夫な歯を作るためにも、妊婦が健康であることに加え、バランスの取れた食生活を通して、胎児に栄養を補給することが大切となりますので、妊婦への口腔清掃方法の指導に合わせて、食生活についても指導を行うことが重要です。

積極的にとりたい栄養


■ カルシウム

カルシウムは赤ちゃんの骨や歯、血液、神経組織などをつくるうえで大事な栄養素です。豊富に含まれている食品は、乳製品、小魚、豆類や大豆製品、海藻類、緑黄色野菜です。


■ タンパク質

赤ちゃんの歯の芽をつくるには、タンパク質も欠かせません。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などをバランスよくとりましよう。


■ リン

歯の石灰化（硬くなること）のために必要です。米、牛肉、豚肉、卵などに多く含まれています。

■ ビタミンA・C・D

・ビタミンA（豚肉、レバー、ほうれん草、にんじん）は、歯の表面のエナメル質の重要な栄養素になります。
・ビタミンC（ほうれん草、みかん、さつまいも）は、その下の象牙質の重要な栄養素になります。
・ビタミンD（バター、卵黄、牛乳）は、カルシウムの代謝や歯の石灰化に関係しています。

■ 鉄分

妊娠中は貧血になりやすくなります。貧血が続くとお腹の赤ちゃんの成長に影響しますので、鉄分は妊娠前の3倍以上を目安にとりましよう。小松菜、ほうれん草、ひじき、レバー、赤身肉、カツオ、ブリなどに多く含まれます。

歯科保健指導方法の工夫の一つとしてICT活用があります。特に、近年は新型コロナウイルス感染症の拡大により、従来の対面式での歯科保健指導が困難となった自治体を中心にICTを活用した歯科保健指導取組の広がりが見受けられます。

運営側・利用者側の利便性等の観点から、ICTを活用した歯科保健指導は効果が期待されます。一方で、高齢者層を中心にICTが浸透していない世代には従来の対面指導で対応する方がよい等、各年代の特徴やまた対面・ICTの利点・難点を踏まえた歯科保健指導が重要となります。




	対 面	オンライン
利点	模型や実技指導などが可能になる 利用者に ICT スキルが不要	感染症対策になる 利用者の移動が不要 多くの指導者の確保が比較的容易
難点	利用者の移動が必要となる	オンライン会議ツールの準備が必要 実技指導が難しくなる

歯科保健指導教室などの参加率を向上させたいとき

- **オンライン形式での歯科保健指導**の導入により、利用者の準備・移動の手間が省け、特に小さい子供がいる家庭の保健指導教室参加率が増加した事例があります。また、オンラインでの指導は、参加者のみならず指導者の移動も不要となり、遠方の指導者を招くことが比較的容易になります。
- **サテライト形式での歯科保健指導**も、本会場+サテライト会場にて収容可能人数が増え、また利用者も近所のサテライト形式にて受講が可能となることから、参加率向上に効果的なICT活用となります。

参加者の理解度を高めたいとき

- 指導する際、事前作成したスライドや録画した動画等の**ICTデバイスを活用すること**により、「誰がどこに行っても同じ指導を受けられる」ようになります。

オンライン形式 	<ul style="list-style-type: none"> ● 準備・移動の手間が省け、保健指導の参加率が増加 ● 遠方の指導者を招くことが比較的容易に
サテライト形式 	<ul style="list-style-type: none"> ● 本会場への移動が不要となり、利用者の利便性が向上し、利用者人数が増加 ● スタッフ人数が縮小し、より効率的な運営が可能
対面での ICT デバイスの活用 	<ul style="list-style-type: none"> ● 運営の効率化および指導内容の標準化が可能 ● 視認性が高い指導が提供可能

歯科保健指導等に関する情報

本マニュアルは、歯科保健指導に関する全体像を簡便に把握するために作成をしております。より具体的な歯科保健指導等に関する情報は、以下の各ウェブサイトもご参照ください。

厚生労働省 歯科口腔保健関連情報



厚生労働省 e-ヘルスネット 歯・口腔の健康



公益社団法人 日本歯科医師会 8020 テーマパーク



公益社団法人 日本歯科医師会 健口チェック



公益社団法人 日本歯科衛生士会 歯とお口の健康情報



公益財団法人 8020 推進財団



委託先：PwCコンサルティング合同会社

事業名：厚生労働省委託事業「ライフステージに応じた歯科口腔保健推進事業」

発行日：令和7年（2025年）3月25日