

# 歯科衛生士による歯科保健指導

---



©宮城県・旭プロダクション

令和7年3月13日

---

宮城県口腔保健支援センター

# 1 指導概要

「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き」第三期（2018年度以降）における変更点として、「標準的な質問票」に咀嚼に関する3つの質問が加わりました。

- ①食事をかんで食べる時の状態
- ②人と比較して食べる速度が速いか
- ③朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取しているか

特定健診の場で、歯科との関連性を説明し、必要のある方には歯科医療機関への受診を勧めることが重要です。

## 標準的な質問票における質問項目

※下線部が変更箇所である。質問項目13は、「この1年間で体重の増減が±3kg以上増加している」を削除し、新たに「食事をかんで食べる時の状態」の質問を加えた。質問項目数の変更はない。

質問項目	回答
現在、aからcの薬の使用の有無	
1 a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2 b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
4 医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5 医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療(人工透析など)を受けていますか。	①はい ②いいえ
7 医師から貧血といわれたことがある。	①はい ②いいえ
8 現在、たばこを習慣的に吸っている。 ※(現在、習慣的に喫煙している者)とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者。	①はい ②いいえ
9 20歳の時の体重から、10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ
11 1日1時間以上実施	①はい ②いいえ
12 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
13 <u>食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。</u>	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない
14 <u>人と比較して食べる速度が速い。</u>	①速い ②ふつう ③遅い
15 <u>就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。</u>	①はい ②いいえ
16 <u>朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。</u>	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
17 <u>朝食を抜くことが週に3回以上ある。</u>	①はい ②いいえ
18 <u>お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度</u>	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない (飲めない)
19 <u>飲酒日の1日当たりの飲酒量</u> 日本酒1合(180ml)の目安：ビール500ml、焼酎(25度)110ml、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3合以上
20 <u>睡眠で休養が十分とれている。</u>	①はい ②いいえ
21 <u>運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。</u>	①改善するつもりはない ②改善するつもりである(概ね6か月以内) ③近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている ④既に改善に取り組んでいる(6か月未満) ⑤既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
22 <u>生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか。</u>	①はい ②いいえ

特定健診・特定保健指導  
歯科受診を勧奨された方への  
歯科医師向け解説資料

2019年3月  
公益社団法人 日本歯科医師会



## 2 結果票の確認 (歯科医師の指示)

歯科保健指導は結果票に基づき行います。

受診者より結果票を受け取り、チェックが入っている項目を確認します。

複数チェックが入っている場合は、歯科医師から指示された優先項目について、指導します。

その他特記事項等に、指導に関する歯科医師の指示があれば、記載に基づき指導を行います。

**【結果票】** ※ここから下の欄は御本人様は記入不要です。

- しっかりかめているか確認してみましょう
- 望ましい食べ方や食習慣について見直してみましょう
- 重度の歯周炎が疑われますので、早めに歯科医院を受診しましょう  
※CDCおよびAAP（米国歯周病学会）が提案している質問紙を参考に判定しています
- 歯みがきの仕方について改めて見直してみましょう
- 歯科医院で引き続き、必要な歯科治療を受けましょう

(その他特記事項等)

### 3 結果票に基づく指導

結果票は質問票の回答と口腔チェックにより  
歯科医師が記入しています。  
指導の際には、関連する回答を確認した上  
で指導を行いましょ。

例えば、**1 しっかりかめているか確認して  
みましょう**であれば相談票の「食事をかんで  
食べる時の状態」の回答を確認し、チェック  
が入っている項目に合わせ、保健指導を行  
います。  
(例：咀嚼ガム、8020ブックレット等の活用)

糖尿病等の基礎疾患のある方には歯周病  
との関連を説明し、重症化予防のための指  
導を実施します。

#### 1 しっかりかめているか確認してみましょう

【特定健診質問票から転記】

① 食事をかんで食べる時の状態	<input type="checkbox"/> 何でもかんで食べることができる <input type="checkbox"/> 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある <input type="checkbox"/> ほとんどかめない
-----------------	---

●咀嚼ガムによる咀嚼状態の確認の後、保健指導を行う。

#### 2 望ましい食べ方や食習慣について見直してみましょう

② 人と比較して食べる速さが速い	<input type="checkbox"/> 速い <input type="checkbox"/> ぶつう <input type="checkbox"/> 遅い
------------------	--

●咀嚼ガムによる咀嚼状態の確認の後、保健指導を行う。

#### 3 歯科医院で引き続き、必要な歯科治療を受けましょう

③ 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取しているか	<input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 時々 <input type="checkbox"/> ほとんど摂取しない
-----------------------------	--

●8020ブックレットを使用し、保健指導を行う。

#### 4 重度の歯周炎が疑われますので、早めに歯科医院を受診しましょう

④ 歯ぐきの病気にかかっているかもしれないと思いますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> わからない
⑤ 自然と歯がぐらつくようになったことはありますか(怪我によるものは除きます)。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> わからない
⑥ 歯科医師あるいは歯科衛生士から「歯のまわりの骨が失われている」と言われたことがありますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/> わからない
⑦ ここ3ヵ月間で、歯ぐきから血が出たことはありますか。	<input type="checkbox"/> はい(□いつも □しばしば □時々) <input type="checkbox"/> いいえ(□ほとんどない □全くない)

●④から⑦までの「はい」に回答が合計2項目以上に該当するものを重度歯周炎(CDC/AAP基準に準拠)とみなし、保健指導を行う。

#### 5 歯みがきの仕方について改めて見直してみましょう

⑧ かかりつけの歯科医院はありますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
⑨ 歯の定期健診を受けていますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
⑩ 歯科医院で治療をしていますか	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
⑪ 歯みがきは一日に何回しますか。	<input type="checkbox"/> 3回以上 <input type="checkbox"/> 2回 <input type="checkbox"/> 1回 <input type="checkbox"/> 0回
⑫ 歯間ブラシやデンタルフロスを使っていますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

●⑧～⑫それぞれに応じた保健指導を行う。

# 歯科口腔保健指導内容例

## ●咀嚼ガムを用いた相談

- ・咀嚼ガムによる咀嚼状態の確認を行います。
- ・咀嚼状態にあわせて、歯科受診勧奨します。（むし歯や歯周病の治療等を行い、咀嚼力の回復を図るため）
- ・また、望ましい食べ方（ゆっくりよくかんで食べる等）についても指導します。

## ●食べ方や食習慣についてパンフレットによる情報提供

- ・間食（砂糖）の回数が多いとむし歯になりやすいことを説明します。
- ・食事のとり方に注意し、規則正しい食生活を指導します。
- ・間食の回数は肥満と関連があることも説明します。（8020ブックレット活用）

# 歯科口腔保健指導内容例

## ● 受診勧奨

- ・咀嚼力の低下している方、不規則な食生活によるむし歯リスクの高い方、重度の歯周炎が疑われる方、歯みがきの仕方に不安がある方等を対象に受診勧奨します。
- ・受診の際の参考となるよう、歯科医院一覧やマップを渡し、受診を勧奨します。

## ● 歯みがきの方法等に関する情報提供

- ・歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシ等を用いて、ご本人の口腔内に適切な歯みがき指導を行います。
- ・特に歯と歯の間の清掃の必要性を説明します。
- ・歯みがきにおいて、歯と歯ぐきの境目を意識することや、小さく優しく歯ブラシを動かしてみがくこと等、みがき方のポイントを説明します。
- ・義歯の使用がある方にはお手入れも含めた指導を行います。

## 4 指導後、結果票の記入

保健指導後は、指導内容について結果票に記録しましょう。

結果票は複写式で用意すると、1枚はご本人に渡し、もう1枚を保管できます。

指導で用いた歯科清掃用具や冊子は、袋に入れて受診者に渡します。

(歯科口腔保健指導内容)

- 咀嚼ガムを用いた相談  
(結果：かめていない・少しかめていない・かめている・よくかめている・しっかりかめている)
- 食べ方や食習慣についてパンフレットによる情報提供
- 受診勧奨
- 歯みがきの方法等に関する情報提供



©宮城県・旭プロダクション

# 5 指導の留意点

- (1) 短時間での指導となりますので、歯科医師の指示を基に重点を絞って指導しましょう。
- (2) 指導状況や歯科医師の指示により、ご本人の口腔内で歯みがき指導を行う場合はユニバーサルプレコーションを順守してください。
- (3) 咀嚼ガムの使用に関しては、アレルギーや義歯等の有無に十分注意し不安がある方や希望しない方には、実施しないでください。
- (4) 受診者の体調に十分配慮してください。（夏場は特に注意が必要です。胃の検診等で水分補給が出来ない場合は、先に胃の方を受診していただくなど、臨機応変な対応が求められます）
- (5) 待機中の人数を確認しながら行いましょう。（相談事が多く、長時間となりそうな場合には歯科受診を促すなど、後続の待機時間への配慮が必要となります）

