

平成31年2月24日 石川県地場産業振興センター

平成30年度糖尿病対策成果発表会

石川県歯科医師会の活動 について

石川県歯科医師会 公衆衛生委員会委員長

羽咋郡市糖尿病地域連携協議会 委員

西尋 直規

主な活動内容

- 研修会の開催
- 普及啓発の実施
- 医療機関との連携強化
- 日本糖尿病協会、石川県糖尿病
かかりつけ歯科医への登録推進
- 歯科からのメタボ対策

研修会の開催

糖尿病に対する教育・受診勧奨
地域かかりつけ歯科医による出前講座など



普及啓発の実施

健康関連イベント

糖尿病フォーラム
いしかわ介護フェスタ
禁煙フォーラム
つばた健康まつり

など



普及啓発の実施

生活歯援プログラム

生活習慣病、糖尿病、歯周病のリスクを
考慮した歯科健診、保健指導



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

日本歯科医師会



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. 左右両方がめる 2. 片方 3. 両方がめない
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 歯ぐきをはれてフヨフヨしますか	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めず、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

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

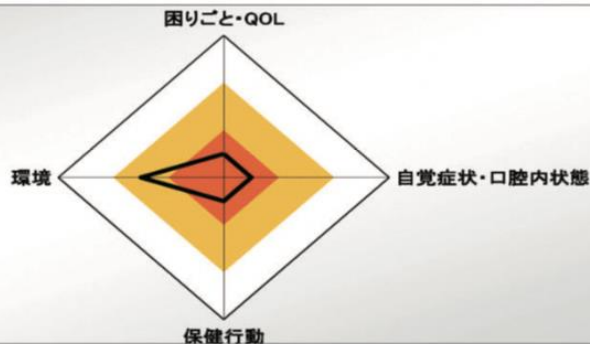
●あなたの「歯の健康力」

【チャートの見方】

- : 問題なし
- : やや課題あり
- : 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	歯がしみる	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
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、■: 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、できること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、周囲の支援的関心が必要です。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

事前質問20問の回答内容のうち、問題のある症状、環境、生活習慣について赤塗りされています。

特に、歯科受診勧奨にチェックのある方は、歯科医院での健診をお勧めします。

医療機関との連携強化

糖尿病連携手帳（日本糖尿病協会編） 糖尿病診療情報提供書 （羽咋郡市糖尿病地域連携協議会編） の活用など



糖尿病診療情報提供書

患者氏名 _____ 殿 (男・女) 明・大・昭・平 年 月 日生(____歳)

全身所見

【診断名】糖尿病(2型・1型・妊娠糖尿病・その他(____))
罹病期間 約____年(____歳 発症・発見)

【合併症】糖尿病腎症 (あり・なし) 尿蛋白(3+・2+・+・-) アルブミン尿(____mg/gCr)
糖尿病神経障害(あり・なし)
高血圧症 (あり・なし)
脂質異常症 (あり・なし)
心血管疾患 (脳梗塞・脳出血・心筋梗塞・狭心症・その他(____))

【検査所見】身長____cm・体重____kg・HbA1c____%・血糖値____mg/dl・クレアチニン値____mg/dl

【治療】食事運動療法のみ・経口血糖降下薬(____)・注射薬(____)

【特記事項】

____年 月 日 病院・医院・内科 医師

眼所見

【眼底】 福田 Scheie コメント
右 ____ (黄斑症 光凝固術後 硝子体手術後) H_S____
左 ____ (黄斑症 光凝固術後 硝子体手術後) H_S____

【治療方針】経過観察・網膜光凝固術・硝子体手術

【次回治療予定日】____ヶ月後

【特記事項】

____年 月 日 病院・医院・眼科 医師

口腔内所見

【歯周疾患指数 CPI】
0 異常なし 1 歯肉出血 2 歯石沈着 3 歯周ポケット(4-5mm) 4 歯周ポケット(6mm以上)
(軽度歯周病) (中等度歯周病) (重度歯周病)

【今後の治療】ブラッシング指導・スクレーリング・スクレーリング・ルートプレーニング(SRP)
歯周外科治療・定期的管理・その他(____)

【次回治療予定日】____ヶ月後

【特記事項】

____年 月 日 歯科 歯科医師

日本糖尿病協会登録歯科医 への登録推進

石川県歯科医師会会員 545名中
日本糖尿病協会登録歯科医 48名
(平成30年)

石川県 糖尿病 かかりつけ歯科医

『**歯科navi**』
から
検索可能

The screenshot shows the website of the Ishikawa Dental Association (石川県歯科医師会). The browser address bar shows the URL <http://ida1926.or.jp/>. The page features a navigation menu with links for 'トップページ HOME', 'インフォメーション information', '石川県歯科医師会 ida', '石川県歯科医療専門学校 school', and '口腔保健医療センター center'. A large banner for the movie '笑顔の向こうに' (Smile Beyond) is displayed, announcing its nationwide release in February 2019 at Ion Cinemas. Below the banner is a 'トピックス' (Topics) section with a list of recent events:

- 12月16日 ・ 高齢者食支援アドバンスセミナーが開催されました
- 12月06日 ・ 日本歯科医師会製作『笑顔の向こうに』がグランプリを受賞
- 11月25日 ・ 石川県防災総合訓練に参加
- 11月22日 ・ 自由民主党石川県連が口腔保健医療センターを視察
- 11月11日 ・ 県民公開講座「こんなこ怖い口呼吸～あいうべ体操で元気な体～」が行われました
- 11月10日 ・ 第59回よい歯の学校運動石川県大会が開催されました

At the bottom of the page, there is a search bar for dentists and a button labeled '歯科navi'. A sidebar on the right contains social media links for Facebook and a search bar for dentists.

石川県糖尿病かかりつけ歯科医

石川県歯科医師会 歯科ナビ

歯科ナビトップ

検索

歯科ナビでは石川県内の歯科医院を検索できます。

[医院名や住所から検索](#)


医院名：
漢字またはひらがな 一部でもOK

住所：
住所の一部 例)金沢市

検索

[登録歯科医から検索](#)

糖尿病かかりつけ歯科医

がん診療連携登録歯科医 

[訪問診療施設] 病院 施設 在宅

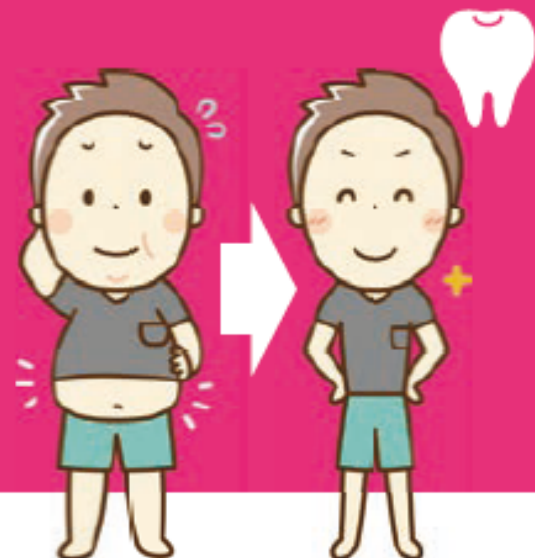
[訪問診療内容] 詳細は各医院まで

う蝕 義歯 抜歯 口腔ケア 口腔機能訓練 嚥下スクリーニング 嚥下内視鏡(VE) 食支援

検索

「歯科」からのメタボ対策

特定健診・特定保健指導に「歯科」の要素が組み込まれています



2018年度より、特定健診の「標準的な質問票」に咀嚼に関する質問が加わりました（**Q13**）。この質問票には他にも歯科と関連の高い質問項目があります（**Q8** **Q14** **Q16**）。特定健診における「歯科」の関わりをまとめましたので、保健指導の際には是非ご活用ください（図1参照）。

Q13 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。

- 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

Q8 習慣的な喫煙

Q14 食べる速度が速い

Q16 間食や甘い飲み物の摂取

「歯科」からのメタボ対策

リーフレット

「歯科」からのメタボ対策

指導者向け解説資料

2018年8月

The left page of the leaflet features a red header with the title 「歯科」からのメタボ対策. Below the header, there is introductory text and a flowchart illustrating the relationship between dental health and metabolic syndrome. The flowchart shows a cycle involving oral health, systemic inflammation, and metabolic syndrome, with arrows indicating the direction of influence. There are also small illustrations of people and icons representing various health aspects.

The right page of the leaflet contains two bar charts. The top chart shows a downward trend in a series of orange bars, likely representing a decrease in a specific metric over time or across different groups. The bottom chart is a grouped bar chart with multiple bars in various colors (blue, green, red, orange) for each category, comparing different data points. Text is interspersed between the charts, providing context for the data presented.

公益社団法人
日本歯科医師会

「歯科」からのメタボ対策

保健指導に従事する皆様へ

本解説資料の活用について

- 第1期～第2期（2008～2017年度）の特定健診・特定保健指導には「歯科」が組み込まれていない状況でしたが、第3期（2018～2023年度）の改定において「標準的な質問票」に咀嚼に関する質問が組み込まれました。
- そこで、日本歯科医師会ではリーフレット「歯科」からのメタボ対策”を作成しました。
<https://www.jda.or.jp/metabolic/>
<https://www.jda.or.jp/>
- 本解説資料は、このリーフレットの解説用マニュアルで、特定保健指導の初回指導を担当される方々が指導を行う際、新たに組み込まれた「歯科」の要素を対象者に効果的に伝えていただくポイントをまとめたものです。

「歯科」からのメタボ対策

リーフレット「歯科」からのメタボ対策

構成

指導者向け解説資料

➡ 1. 全体的なこと

2. 「標準的な質問票」における各質問項目 について

- ① 咀嚼に関する質問 [Q13]
- ② 食べる速さに関する質問 [Q14]
- ③ 喫煙と間食に関する質問 [Q8・16]

〈参考資料〉

- ・ e-ヘルスネット「歯・口の健康」のうち、保健指導に活用できるもの
- ・ e-ヘルスネット以外で保健指導に活用できるサイト情報

41頁へ

42頁へ

「歯科」からのメタボ対策

標準的な質問票と基本的な方針

標準的な質問票には「歯科」に強く関連する質問が4つありますが、本図は、これらの質問に「リスクあり」と回答した場合の基本的な対応を示したものです（なお質問21・22は本図から割愛しております）。

非常に強い
歯科保健との関係が

改善するには歯科受診するしかない

質問項目	回答
1-3 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日30分以上の軽い汗かく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ
11 日常生活において歩行又は同等の身体活動が1日1時間以上実施	①はい ②いいえ
12 毎週1回、年齢の目標と比較して歩行速度が速い。	①はい ②いいえ
13 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。	① 何でもかんで食べることがある ② 歯や歯ぐき、かみあわせなど劣りになる部分があり、かみにくいことがある ③ ほどんどかめない
14 人と比較して食べる速度が速い。	①はい ②いいえ
15 食前食後の歯磨き及び歯間ケアをこの項目より頻りに実施している。	①はい ②いいえ
16 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。	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
17 朝昼を抜くことが頻りにある。	①はい ②いいえ
18 お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度	①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)
19 飲酒量の1日当たりの飲酒量 日本酒1合(180ml) 白ワイン1杯(90ml)、赤ワイン1杯(120ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ブドウ酒1杯(240ml)	①1合未満 ②1~2合未満 ③2~3合未満 ④3合以上
20 睡眠で休養が十分とれている。	①はい ②いいえ

たばこは歯周病のリスクでもあることを情報提供する

歯科受診が必要である
(かめない状態は自然治癒しない) ことを伝える

速食いの是正が必要であることを伝え、行動目標として選んだ場合、その指導演法をアドバイスする

砂糖はむし歯のリスクでもあることを情報提供する

「歯科」からのメタボ対策

各質問から導かれる方針に対する 従来の扱われ方と保健指導を実施する「場」

Q13 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。

- 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

Q8 習慣的な喫煙

Q14 食べる速度が速い

Q16 間食や甘い飲み物の摂取

Q13

- 従来はなかった視点
- これを改善できる「場」は歯科医療機関のみと言っても過言ではない。

- 「かめない」状態は自然治癒することがありません。「かめる」ように改善するためには、歯や歯質の欠損を物理的に補ったり、痛みなどの自覚症状を除いたりすること、すなわち歯科治療という専門的な処置が必要で、歯科治療以外の対応は困難です。
- なお、「かめない」状態を改善する歯科治療は、一定以上の治療回数をするのが一般的ですので、保健指導を受ける時間的な余裕はあると考えて差し支えありません。

Q14

- 従来の特健診の質問票に組み込まれていたが、速食い習慣の是正を図る保健指導が十分行われてきたとは言い難い。
- この保健指導を行う「場」としては、従来型の特健診の場に加えて歯科医療機関での指導も期待できる。

Q8 & Q16

- 従来の特健診でも中心課題として取り組まれてきた。
- 保健指導を行う主たる「場」は初回指導者が管轄する場であり、歯科医療機関はこれを支援する立場と捉える。

「歯科」からのメタボ対策

「歯周病治療による糖尿病の重症化予防も期待されます」について

- 近年、糖尿病患者に対して積極的な歯周病治療を行うと血糖値のコントロールが良好になるという研究結果が報告されるようになりました。
- 一方、糖尿病に罹ると歯周病が悪化しやすくなります。歯周病の悪化により硬い食品を避けるようになり、糖尿病の食事療法を妨げます。
- 以上より、糖尿病患者への歯周病治療には、糖尿病の重症化を防ぐ効果が期待されます。

参照

e-ヘルスネット「歯・口腔の健康」-「歯周病と全身の状態 糖尿病 と歯周病の双方向性」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-03-012.html>

標準的な質問票における
各質問項目について

①咀嚼に関する質問
〔Q13〕





私達石川県歯科医師会は
健診や情報提供を通じて、皆様のお口の健康
を守るお手伝いをしていきます。

ご清聴ありがとうございました

石川県
Ishikawa

