

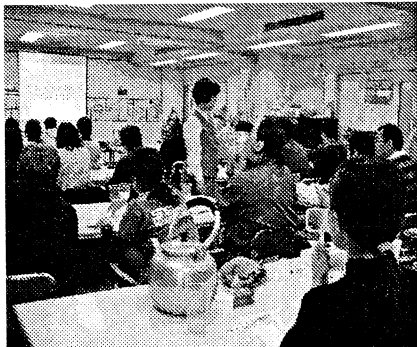
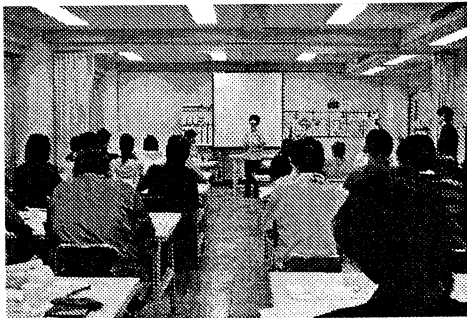
障害者8020生活実践事業 ～障害者の東京都健康推進プラン21の推進をめざして～	
北多摩西部保健医療圏	
実施年度	開始 平成14年度 終了 平成16年度
背景	都保健所では、平成9年度から障害者福祉施設(知的、身体、精神)の歯科健診を実施してきたが、これまでの継続的な健診と保健指導により、利用者の保健行動や施設側の保健体制に好ましい変容が現れつつある。保健所健診終了後も引き続き、施設主体の健康推進体制を維持、強化していくためには、利用者の日常生活に根ざした健康づくりの実践化、地域歯科医療機関の受入れ体制整備、専門的な口腔ケア指導者育成など、地域ぐるみの支援体制を構築していくことが必要である。
目標	1 障害者の歯の健康づくりによる QOL の向上 2 障害者施設の歯科保健の自主自立化(歯科健診・保健指導の計画的実施、利用者のかかりつけ歯科医定着促進、日常の食生活管理、歯みがきの定着など) 3 圏域各市の歯科医療連携システムの機能強化、発展、普及(利用者側の啓発も含む) 4 地域の歯科衛生士の人材育成、活動の場の拡大 5 障害者歯科保健・医療・人材に関する情報の収集発信拠点整備(新基幹型保健所の機能強化) ・1年目の目標:事業基盤の整備(基礎編の作成) ・2年目の目標:実践の展開(基礎編に基づく試行と実践編の作成) ・3年目の目標:基礎編、実践編の広域普及と施設実践支援強化(教材編の作成)
事業内容	1 「基礎編:歯みがきサポートシート」の施設での試行的実践の推奨と普及 施設指導者向研修の開催「楽しい歯みがき実践講座・サポートシートの活用法」(3回)、各施設実施(4回) 2 「実践編:いい歯イキイキ実践レポート」の内容充実 3 「教材編:歯の健康観察シート」(施設で活用できる写真教材)の作成 4 歯科衛生士人材発掘・活性化のための「地域歯科衛生士交流会」の開催(2回) 第1回は重症心身障害者施設の治療と口腔ケアの実際 第2回は在宅訪問や歯科診療所における精神障害者への対応について
評価	1 15年度から、保健所の歯科健診時等に、「基礎編:歯みがきサポートシート」を用いて、利用者個別の評価・目標設定・支援を行ってきたが、いくつかの施設では、さらに使いやすくするための工夫をしていることがわかった。これらの工夫は他の施設に参考になると思われるので、今後も実践レポートなどで紹介していきたい。 また、「基礎編:歯みがきサポートシート」の普及と施設での歯みがき推奨のために開催している「楽しい歯みがき実践講座」は、15年度開催していない昭島市・国立市・武蔵村山市の施設等に出張して開催した。保健所で歯科健診をしていない施設からの参加もあり、歯科保健への関心の深さがうかがえた。 2 14年度作成の「基礎編:歯みがきサポートシート」と15年度作成の「実践編:いい歯イキイキ実践レポート」は、保健所歯科業務連絡会において、多摩全域で活用することになった。印刷経費は、局から予算配布を受け、当保健所で印刷し各保健所に配布した。実践編は、多摩地域全体を包括するため、他圏域の実践例を加えて再編した。これらの作業には、各圏域の歯科医師と歯科衛生士でPTを作って当たった。各紹介事例には、施設の地域性や独自性が表れ、日々の歯と口の健康づくりへの取組が評価されたと、施設の職員等に喜んでいただけた。いろいろな施設の状況を、他施設や関係機関に紹介することは、施設主体の歯科保健活動を推進する原動力になるものと実感した。 3 「教材編:歯の健康観察カード」については、14、15年度に、施設職員も交えたプログラム作成委員会で、障害者が目で見て理解しやすい写真教材が欲しい、との要望があがっていたものである。表面はカラー写真で、裏面に施設職員向の解説をつけ、10種類作成した。他保健所からも使用の希望があるため、来年度、局から予算配布を受けて増刷する予定である。 4 歯科衛生士交流会では、16年度は障害者の歯科受診のための環境整備として、施設と地域の連携づくりを主眼に置いた情報交換と精神障害者の病気の理解を得るための研修を開催し、内容が好評であった。
問い合わせ先	多摩立川保健所 企画調整課 保健医療係 電 話 042-524-5171 ファクシミリ 042-524-7813 E-Mail S0000346@section.metro.tokyo.jp

16年度の活動 障害者のいい歯イキキ実践の拡大をめざして

1 施設での活用

14 年度作成した「歯みがきサポートシートと解説版」は、障害者福祉施設の歯科健診・指導の場で実際に使用し、施設職員とともに効果や問題点などを検討している。

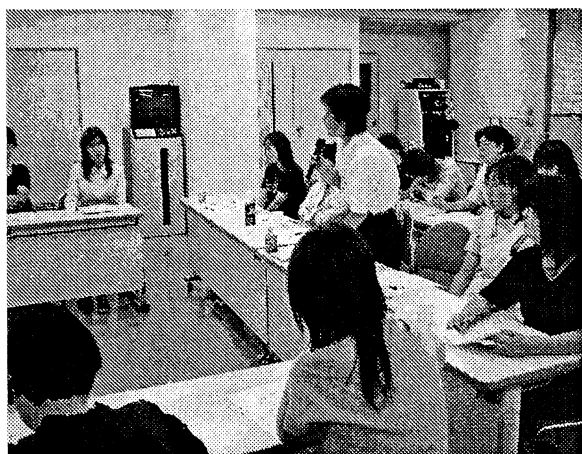
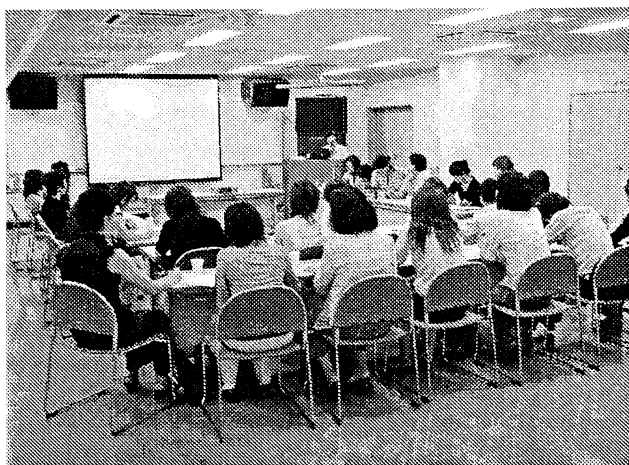
2 施設指導者向け研修

テーマ	障害者の歯と口の健康を地域で推進するために 「楽しい歯みがき実践講座」 ～歯みがきサポートシートを使いこなそう～		
対 象	障害者福祉施設職員、関係歯科衛生士		
講 師	1 部・歯をみがくと歯肉が健康になる 多摩立川保健所副参事 石井 直美 歯科医師 2 部・歯みがきサポートシートを使いこなそう 元東京都立心身障害者口腔保健センター職員 宮下順子 歯科衛生士 (障害者8020生活実践プログラム作成委員)		
	1 回	2 回	3 回
日 時	平成16年12月2日(木曜日) 15時から17時30分まで	平成17年1月27日(木曜日) 16時30分から18時まで	平成17年2月4日(金曜日) 16時30分から18時まで
会 場	国立市社会福祉協議会国立市障害者センター 2階 訓練室	昭島市保健福祉センター あいぽつく 1階 視聴覚室	武蔵村山市市民総合センター 1階 デールーム
参加者数	25名	23名	15名
内 容	1 むし歯、歯周病について(別添 資料) 2 実習 「歯をみがくと歯肉が健康になる」 参加者自身の歯肉の観察、染色液による 歯垢チェック、歯肉の腫れているところを 「私の歯肉観察カード」に記入する。 歯垢染色液染め出しで、赤く染まった 歯の部位が、一致していることを確認 一番赤く染まった歯1本をみがく。自分で工夫してみがくことにより、歯みがきする時 の力の入れ方、歯ブラシの歯面への当て方を体感で学ぶ。 3 歯みがきサポートシートの使い方解説実演指導  施設職員が歯みがき介助しにくい利用者に扮し、講師が歯みがきサポート方法を例示する。 <歯みがきのテクニック><歯みがきへの理解度><接し方><激励・賞賛>4項目について、参加者それぞれがサポートシートを用い判定する。その後、いろいろな参加者の意見を発表。判定について、講師と参加者で話し合う。 		

	4 <上手な歯みがきサポート7つのポイント><スモールステップ><10カウント> <心理的拒否と過敏への対応の仕方>等を解説
参加者の 意見・感想	・健康な歯肉と歯肉炎の写真を見て、比較してから自分の歯肉を観察すると、自分の口の中の歯肉炎が発見しやすい。利用者さんの歯みがき介助をするときは歯肉の観察が重要であると感じた。歯を強くみがき過ぎることは、歯肉に悪影響になることが分かった。 ・保健所が健診していない施設でも昼食後の歯みがきなど歯科保健への取組をしており、支援者による歯みがきの対応の仕方や評価の仕方が参考になった。 ・これまで施設で行っていた歯みがき支援の仕方が、講師と同じだったので心強く思った。
担当者の 感想	・今年度は昨年度実施しなかった昭島・国立・武蔵村山市で実施した。開催会場は、各施設の協力を得て借りることができた。 ・それぞれの会場には、障害者施設が併設されており、保健所が歯科健診を実施していない施設からの多数参加も得られた。そのため、サポートシートについては、始めて紹介する施設がほとんどであったが、参加職員の高い関心が示された。 ・参加職員から、自分の施設利用者向けに同様の研修をしてほしいという要望があり、実習を含めた本研修プログラムの有効性が確認できた。
今後の対 応	課題別地域保健医療推進プラン「障害者8020生活実践」事業は今年度終了するが、来年度以降も障害者歯科保健推進対策事業として、同様の研修を圏域各市の会場に出張して実施する予定である。

3 地域歯科衛生士交流会

障害者の歯科疾患予防をするためには、施設等の取組とともに、地域歯科診療所で定期的に専門的口腔ケアを実施することが重要である。そこで、未就業歯科衛生士等に対して研修や情報交換等を行い、地域の歯科保健医療の人材を発掘・育成し、障害者に対する予防歯科活動の促進を図ることを目的に開催している。



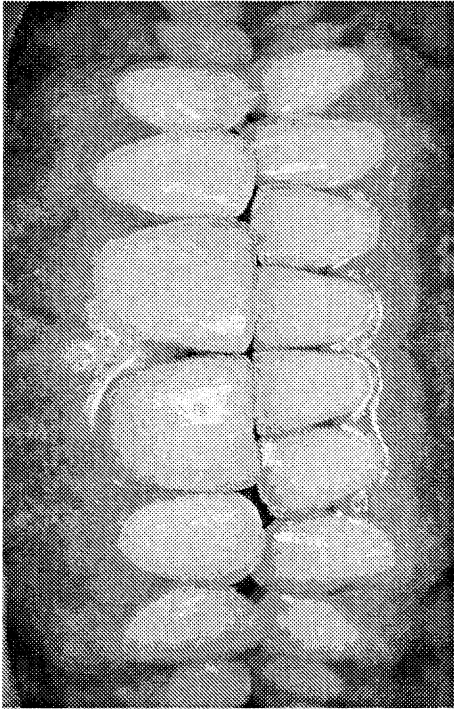
第1回 障害者施設における口腔ケアから
講師 多摩立川保健所 歯科衛生士 塚田直子
(元府中療育センター勤務)

第2回 在宅訪問や歯科診療所における精神障害者への対応
講師 東京都多摩総合精神保健福祉センター
精神科医師 竹内真弓 氏

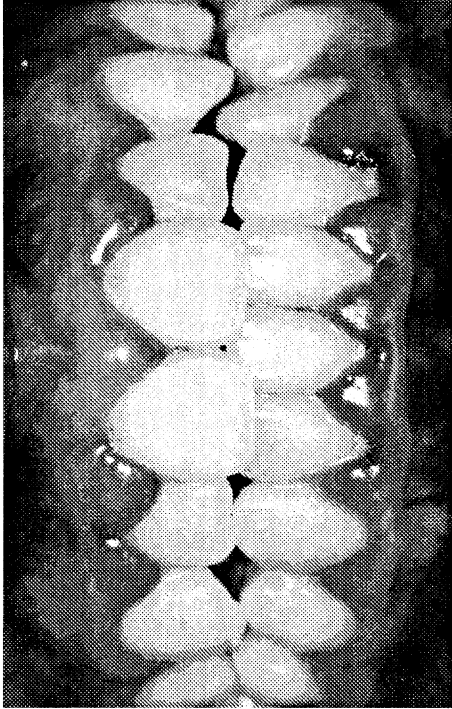
※ 研修後にディスカッション・情報交換

あなたは どちら？

健康な歯肉（歯ぐき）



歯肉炎



健康な歯肉と歯肉炎

一般に歯肉（歯ぐき）と呼んでいる部分、すなわち歯を支えている部分（歯周組織）に起きる病気を「歯周病」といいます。歯周病の始まりは、歯に接する歯肉、特に歯と歯の間の部分が赤く腫れる状態として観察されます。この状態を歯肉炎といいます。痛みなどはほとんど感じられないので自覚されにくいのですが、注意して観察すると下表のような特徴的な症状がみられます。

	健康な歯肉	歯肉炎
色	うすいピンク色、珊瑚色	赤色、暗赤色、赤紫色 など
形	薄く、歯と歯の間にしっかりと入り込んでいる。	腫れて縁が丸くふくらみ、厚みが増している。
感触	引き締まって弾力があり、歯にびったり付いている。	引き締まりがなく、プヨプヨして弾力がない。
出血	指先で押したり、歯みがきをする程度のことでは出血しない。	指先で押したり、歯みがきをするときと出血しやすい。

歯肉炎を長く放置していると、炎症は次第に歯周組織の深部に進み、歯を支えている骨（歯槽骨）まで達します。ここまで病気が進んだ状態を歯周炎といいます。普段は自覚症状がなくても、疲労したり体調を崩したりしたときに、歯肉が腫れたり痛みを感じるようになります。また、口臭がひどくなったりします。歯周炎がひどくなると歯槽骨は大きく失われ、歯はグラグラになり、歯と歯肉の隙間から血や膿が流れ出て、最後に歯は抜け落ちてしまいます。歯周病はこのような経過で、長期間を経て進行していく病気です。

直接の原因はプラーク（歯垢）

私たちの口の中には、無数の細菌が存在し生活しています。歯をみがかないでいると、歯の表面についている細菌はどんどん数を増し、歯面には多種多様の細菌が集まった固まりがたまりが形成されます。これをプラーク（歯垢）といいます。

プラークは、歯と同じような乳白色の水に溶けないネバネバした物質で、歯の表面に付いています。このプラーク中の細菌が産生する毒素や酵素など様々な代謝産物によって、歯肉が過剰な刺激を受けたとき、歯肉に炎症が生じるのです。

歯肉炎は、適切な歯みがきで改善する

歯肉炎の直接的原因は、歯の汚れ、すなわちプラークです。したがって、歯みがきを適切に行ない、プラークをいつもきれいに取り除いていけば、歯肉の炎症は消退し、健康な歯肉を取り戻せます。逆に歯みがきを怠っていると、炎症は再発します。このように、生活のあり方によって日々変化するのが歯肉炎の特徴ですから、時々、鏡を見て点検する習慣をつけることが必要です。しかし、注意していても気付かないところに異常がある場合もあるので、定期的にかかりつけ歯科医に診てもらうことも大切です。

