

127

職場における口腔のヘルスプロモーションの展開  
第2報 プリシード/プロシードモデルを利用した健康学習教室の展開

○西方 寿和、堀口 逸子、中村 清徳、神崎 昌二、中村 譲治、筒井 昭仁\*  
福岡予防歯科研究会、福岡歯科大学予防歯科学教室\*

要約：我々は第1報で得た調査結果をもとにプリシード/プロシードモデルのプロシード部分について健康学習の考えを基本とした健康学習プログラムを独自に開発し、実践している。また同モデルは、プログラムのプロセス評価のためのシステムづくりにおいても有用であった。（索引用語：プリシード/プロシードモデル、ヘルスプロモーション、産業歯科保健）

目的

生活習慣病型の疾病である歯周病に対して、プリシード/プロシードモデルをベースに健康学習プログラムを開発した。この度は、従来の専門家から知識、技術を提供するという一方通行型ではなく、本人の「気づき」や相互学習に期待する健康学習型プログラムを開発すること、およびそのプログラムのプロセス評価システムをつくることを目的とした。

対象および方法

対象は福岡市に本社をおく製造業の本社勤務者170名で、まず第1グループとして8人を選定し、1996年10月より健康学習教室を開始した。その後、第2、3グループへと順次進めている。毎回の教室には当会から歯科医師、歯科衛生士各1名、観察者1名が参加している。企業側からは健康管理室の保健婦が調整役として参画している。教室は2週間毎に3回目までを開催し、その3ヶ月後に4回目を行い、その後は6ヶ月毎のフォローアップへと継続される。なお、個人のベースライン質問紙調査の結果やその他の情報をデータベースに逐次蓄積している。これにより参加者の情報を必要に応じて簡単に検索、把握できる。

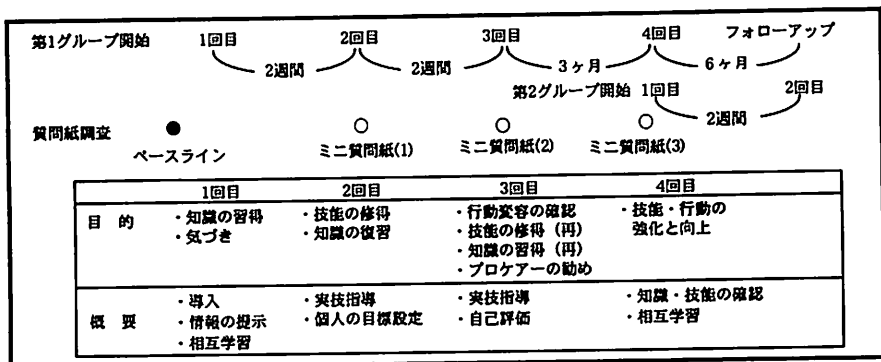


表1 健康学習プログラムのスケジュールと各内容

結果

1回目：事前にデータベースから各参加者の症状や保健行動、知識等を引きだして準備した。教室では最初に自らの問題として捉えてもらうために自分の口の様子を発言してもらい、口腔の健康に影響している生活習慣の自己/相互点検を行った。次に問題点等の「気づき」を促すために歯周疾患の原因を主にした知識提供を行った。その後、歯ブラシを渡し次回までの宿題として昼食後、職場で歯を磨いてもらうことにした。職場での歯磨き実施が、教室に参加していない人に対しても好影響を与えるであろうことを期待した。

2回目：最初に前回からの昼食後の歯磨き実施状況について各人から様子を聞き出し、その中でお互いがアイデアを出し合いながら自己/相互評価を行った。この回の主たる目的は、歯周病に関する知識の復習と理解の程度を確認すること、および具体的なセルフケアの習得である。セルフケアの重要性を説明した後、その技術習得のために歯垢染色と歯磨き指導を行った。部位は確認しやすい前歯部とし、染色や記録を自ら行うことにより不得意な箇所や改善すべき技能等について「気づき」を起こさせた。次に歯科衛生士がデモンストレーションを行い参加者は手鏡を持って口腔内と歯科衛生士のやり方を見くらべて歯磨きを行った。

実際に歯ブラシの持ち方や動かし方を練習し、歯垢を落とせることを体験してもらった。最後に、図1のミニ質問紙(1)の各項目に実行の自信の度合い(自己効力感)を記入してもらい次回までの目標とした。

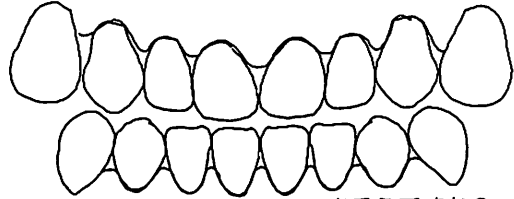
3回目：前回の実行の自信の度合いを記入した図1のミニ質問紙(1)を各人に戻し、歯磨きの実行状況や前回に設定した目標の達成度等について自己評価をもらった。その後、再び染色し、記録をとってもらい歯垢付着状況を前回と比較してもらった。教室参加前に比べて、ほとんどの人が歯ブラシの動かし方、歯磨きに要する時間や回数等に改善がみられ、歯磨き時の出血も軽減していた。家族や同僚に歯磨き方法を教えてあげたなどの話も聞くことができた。続いて、今回は歯周疾患の好発部位であり、しかも歯磨きの難しい歯間部の清掃技能修得をポイントに歯磨き指導を行った。ここでは我々の開発した歯間部の清掃性を向上させるための清掃補助器具FSPDチップを用いて指導した。最後にミニ質問紙(2)を用いて「教育・組織診断」の準備、強化、実現の各因子の変化の様子を評価した。また、保健行動継続の意志や態度の確認も行った。

4回目：教室開催の数日前に自覚症状を聞き取るミニ質問紙(3)調査を行った。内容はベースライン質問紙の自覚症状に関する質問と同じものであり、開始時点と3回の教室を経験した現在の状況とを比較することができる。最初に両方の結果を個人に返して比較してもらった。次に3回の教室に参加した後の知識の習得度合いや自覚症状、保健行動の変化を話してもらい、参加者同士で問題点を挙げ、その解決策を提案しあった。次に今まで各教室で提示してきた知識・技能について目的やポイントを明確にして再度説明し、全体の復習と確認を行った。最後にセルフケアのみでは改善できない症状があることを紹介し、これについては専門家の関わりが必要であることを伝えた。その後は6カ月毎のフォローアップへと継続していく。なお、毎回のミニ質問紙調査で得た個人情報ベースライン質問紙調査のデータに加えて順次蓄積している。

#### 考察

プリシード部分の診断から保健行動に関与している各因子の実状を把握でき、これらの因子の不十分な部分の充実をはかる健康学習プログラムを策定した。プリシード/プロシードモデルは健康やQOLを得るための保健行動の変容を導くために充足すべき内容を明らかにするという点で有用であった。さらに、各回に得た情報をデータベースに追加・蓄積していくことは、プログラムのプロセス評価を行う点で有用であった。

## みがき残しをチェックしましょう!



★次回までに、どれくらいできそうですか?

- 例) 今夜は絶対お酒を飲まない  
 1 会社で昼食後に磨く  
 2 O印を付けた箇所を、歯ブラシの(動かし方・持ち方)に気を付けて磨く  
 3 鏡を見ながら磨く  
 4 時間をはかって磨く( )分間  
 5 家族や同僚の誰か(1人以上)に今日のことを話す

図1