

職場における口腔のヘルスプロモーション (2)

— PRECEDE-PROCEED model を利用した健康教育プログラムの開発—

にしがた すわ
 ○西方 寿和、堀口逸子、中村 清徳、松岡 奈保子、中村 諒治、
 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)

はじめに

職場における口腔のヘルスプロモーション (1) で紹介した「プリシード/プロシードモデル」をベースとする勤労者の口腔保健状況のプリシード部分の各診断を基にプロシード部分に沿った口腔保健に関する学習プログラムを開発した。今回はプログラムに沿って行っている健康学習教室の内容を紹介する。

対象および方法

事前調査から104名 (全対象の73%) の健康学習教室への参加希望があった。この中から8名を選び第1グループとした。選定は「プリシード/プロシードモデル」に基づくベースライン質問紙調査結果からの個人情報、および年齢、勤務部署などを考慮して行った。教室開催のスケジュールと各教室の目的・概要を図1に示した。教室は2週間毎に1回目から3回目を開催し、3回目から3カ月後に4回目を行った。その後は6カ月毎のフォローアップへと継続される。2、3回目の開催時さらに4回目直前に自己評価、プロセス評価のためのミニ質問紙調査を行った。教室は社内の会議室を使用して勤務終了時間 (17時30分) の30分前から開催し、1時間とした。1996年10月に第1グループの第1回目の教室がスタートし、現在 (97年3月) は第2グループ8名のプログラムもスタートしている。プログラムの運営に関しては企業側から健康管理室の保健婦1名が調整役として参画し、当研究会からは毎回の教室に歯科医1名、歯科衛生士1名が出向いている。他に記録者1名が参加している。

健康学習教室の基本的な考え方とねらい

参加者の発言を進行の材料にする相互学習を基本とした。また、「教える」ではなく、「気づいてもらう」ことを大事にした教室とした。これにより以下の4点を期待した。

- ・口腔内状況の確認や日常の保健行動内容の把握 (主観的評価) がある程度の精度を持ってできるようにする。
- ・各自に将来のあるべき口腔内状況を設定してもらう。
- ・各自に日常の保健行動についてできる範囲、程度を設定してもらう。(自己効力)
- ・努力目標の達成度について自己評価してもらう。

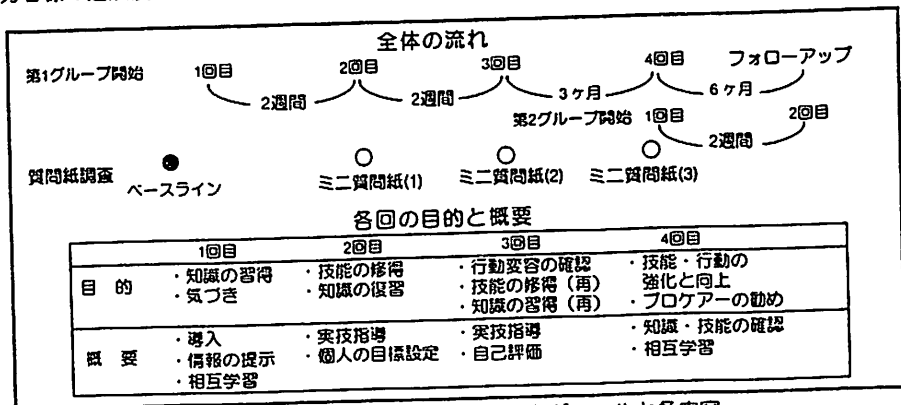


図1 健康学習プログラムのスケジュールと各内容

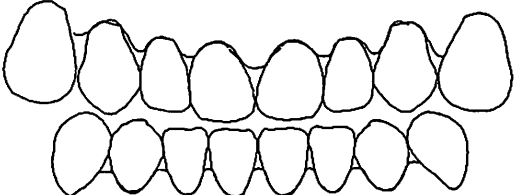
内容

第1回目：教室開催前に教室担当者がベースライン質問紙調査をもとに、参加者全員の個人の保健行動、知識の有無、症状の程度などの検討、確認を行った。教室では最初に歯科医がこれらの情報をおおまかに

紹介し各参加者に歯周病を自らの問題として捉えさせるための「導入」をした。その後、自分の口のことを発言してもらい自分の問題について気づきをおこさせ、将来どうありたいか（欲求）を自覚してもらった。また、自分自身の生活をかえりみてもらい口腔の健康に影響をあたえる生活習慣についての問題点を確認した。次に歯科医からの「知識の提供」では歯周疾患の原因に重点をおき、その予防や改善のために歯磨き技術の向上が重要であることを伝えた。ここで歯科衛生士が参加者に歯ブラシを配布し、社内での昼食後の歯磨き実施を次回教室までの課題とした。

第2回目：最初に歯科衛生士が歯磨きに要した時間や回数の変化と配布した歯ブラシの使用状況について聞き出した。前回に提示した知識の復習をしながらセルフケアの修得と向上の必要性について説明した。次に歯周疾患予防の重要なファクターである歯垢を落とすためのセルフケアを修得することを目的に以下の簡単な実習を行った。参加者自らが染色された歯垢付着部位の記録をとることにより（図2）自分の不得意な箇所や改善すべき技能などについて気づいてもらった。その後、歯科衛生士が歯磨き方法を具体的に指導した。その際歯周疾患の改善や予防には継続した日常的なセルフケアが効果的であることを繰り返し説明した。最後に、次回までの実行の自信の度合いをミニ質問紙（1）（図2）に記入してもらい次回までの目標とした。

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 会社で昼食後に帰く

2 O印を付けた場所を、歯ブラシの（動かす方・持ち方）に気を付けて帰く

3 鏡を見ながら帰く

4 時間をはかって帰く（ ）分間

5 家族や同僚の誰か（1人以上）に今日のことを話す

お名前： _____

図2 2回目に用いたミニ質問紙（1）

図2）に記入してもらい次回までの目標とした。

第3回目：最初に前回からの状況を聞き出したり設定した目標の達成度について発言してもらった後、前回記入した質問紙（図2）を各人に戻し自己評価してもらった。この回は主たる目的を歯磨きの技能修得とし、技能のなかでも難しい白歯部をポイントとした。白歯部は観察が困難なためまず歯科衛生士が具体的な方法を見せ、それを参加者が手鏡で口腔内を見ながら真似をしていくという方法をとった。さらに加えて、歯周疾患の好発部位である歯間部の清掃向上のための歯間ブラシや清掃チップ等の補助器具を紹介し、使用についても指導した。最後に修得した知識の程度や保健行動継続の意思を確認する内容のミニ質問紙調査（2）を行いプロセス評価の材料とした。

第4回目：開催の数日前に主として自覚症状を聞き取るミニ質問紙調査（3）（ベースライン質問紙の自覚症状質問と同じ）を行った。教室の最初にこの結果とベースライン質問紙を各個人に返して比較してもらった。次に今までの3回の教室に参加した後の知識の習得状況や自覚症状、保健行動の変化の様子などについて各参加者より発表してもらい参加者同士で話し合いを行い、問題点や解決策を提案しあった。その後、歯科医が歯科保健行動の改善と継続のために提示してきた知識と技能の整理、確認を行い、目的やポイントの明確化をはかった。最後にセルフケアのみでは改善できない症状を紹介し、これについては専門家の協力（受診）が不可欠であることを伝えた。

感想

教室を重ねる度に参加者の知識の習得や技能の向上が認められ症状改善の様子も把握できた。教室参加者の口腔の状態がよりよい方向に展開していくことが予想される。学習の過程に身近な者への情報、技術伝達も組み込んでおり、家族や同僚への広がりをも期待している。途中3回行ったミニ質問紙調査内容は参加者にとっての自己評価さらに改善状況確認の材料となっている。同時に各教室の詳細記録とつけ合わせることで教室のプロセス評価や教室の内容改善等にも有用であった。