

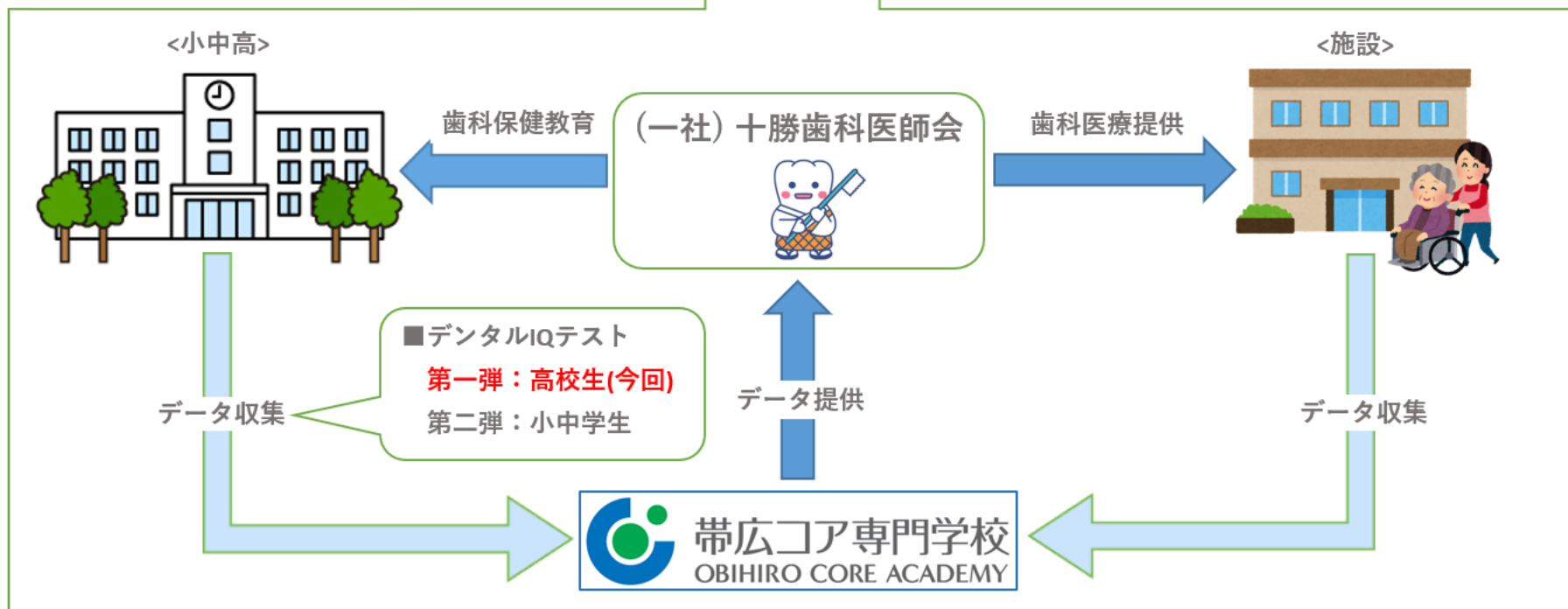
# デンタルIQテスト

## 第一弾：十勝管内高等学校22校調査 結果報告



2022年 9月 28日  
帯広コア専門学校

## 地域住民の健康寿命の延伸 (医療費の抑制)



- 第一弾：十勝管内の高校生を対象としたデンタルIQテストを実施する  
→ 学生個人のスマホや校内PC/タブレットから回答頂く
- 第二弾：小学生 + 中学生を対象としたデンタルIQテストを実施する  
→ 校内のPCおよびタブレットから回答頂く
- 第三弾：児童生徒への歯科保健教育の充実を目指す。  
→ 本校歯科衛生士科学生の出前授業参加、ICTの活用。

## 十勝歯科医師会の課題

- ・ 慢性的な歯科衛生士の不足を緩和/解消したい  
→地元での歯科衛生士育成のため2017年帯コアに学科を設立した。
- ・ 地域的にも高まる高齢化で外来診療に加えて訪問歯科診療のニーズが高まる  
→歯科衛生士業務の重要性が今後も増して行く。
- ・ 「国民皆歯科健診」が骨太の方針として閣議決定された。  
生涯を通じての歯科健診で歯やお口の環境の変化にいち早く気づき整えることができる。  
歯周病を起点とする全身疾患の予防、健康寿命を延ばすことで医療費の抑制にもつながる。

## 帯広コア専門学校の課題

- ・ 帯コアの歯科衛生士科の本年度入学生が13名と半減した。(昨年度は、28名入学)  
→地域社会の要望に答えられていない。
- ・ 帯コア情報学科では、地域内の”意識”や”思い”を含めオープンデータとして地域公開計画  
→既存事業の発展、新規事業の創出に寄与したい。

地域的な歯科医療分野のプレゼンスを向上させたい。  
そして、地域の歯科医療従事者の継続的確保を実現したい。

# デンタルIQテスト：第一弾

- 1) 対象：十勝管内 本科全日制高等学校  
22校 在学生7,671名(2022年5月1日 学校基本調査速報)
  - 2) 実施期間 2022年8月22日～9月2日
  - 3) 実施内容 GoogleFormによるアンケート形式
  - 4) テストの構成
    - ・ 回答者属性(学校名、学年、性別)
    - ・ 知識調査：9問
    - ・ 意識調査：5問
    - ・ 悩みアンケート：1問
- ※設問内容は、十勝歯科医師会様にご指導頂きました。

## <回答の状況>

回答高校数：14校 (14/22校 63.6%)

回答数：1,054名

回答率：13.7%

# 第一弾：管内高校生向け(22校へ協力依頼)

日本歯科医師会の公式キャラクター“よ坊さん”達。

このQRコードからデンタルIQテストのGoogleフォームを回答頂きます。

高等学校のステークホルダーの皆さんにもご後援頂きより多くの回答を集めたい

本校の歯科衛生士科2年生に協力を頂きました。

## デンタルIQテスト

主催：十勝歯科医師会  
共催：北海道歯科衛生士会 十勝支部  
協力：帯広コア専門学校  
後援：北海道教育庁十勝教育局 帯広市



お口の健康のこと、  
どれだけ知ってますか？

一日何回磨く？  
歯の磨き方、  
汚れが取れてる？

**アンケート実施期間  
8/22～8/31まで!**

ご協力、  
お願いします!



塚本さん (緑陽高校卒) 小澤さん (帯広大谷高校卒) 豊蔵さん (帯広大谷高校卒)  
帯広コア専門学校 歯科衛生士科2年の皆さん



十勝歯科医師会  
<https://www.tokachi-doctor.com/>  
〒080-0807  
帯広市東7条南9丁目15-3  
TEL:0155-25-2172

北海道歯科衛生士会 十勝支部  
<https://doukaikai.com/activities/tokachi/>  
〒080-0807  
帯広市東7条南9丁目15-3  
TEL:0155-25-2172

帯広コア専門学校  
<https://www.core.ac.jp/obcore/>  
〒080-0021  
帯広市西11条南4丁目3-5  
TEL:0155-48-6000

# デンタルIQテスト：Google Form

2022/07/25 9:19

デンタルIQテスト

## デンタルIQテスト

地域のデンタルIQ向上のため、回答のご協力をお願いいたします。  
今回ご協力いただいたテストの集計結果は後日ホームページ並びにデータでお知らせいたします。

\*必須

デンタルIQテスト



日本歯科医師会公式キャラクター よ坊さん

[https://docs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y\\_BmwRSO6TWimRvNVVLeYQvxMjNjpfY/edit](https://docs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y_BmwRSO6TWimRvNVVLeYQvxMjNjpfY/edit)

1/9

2022/07/25 9:19

デンタルIQテスト

1. 学校名を選択してください\*

1つだけマークしてください。

- 帯広柏葉高校
- 帯広三条高校
- 帯広緑陽高校
- 帯広工業高校
- 帯広農業高校
- 帯広南商業高校
- 音更高校
- 上士幌高校
- 鹿追高校
- 清水高校
- 芽室高校
- 更別農業高校
- 大樹高校
- 広尾高校
- 池田高校
- 本別高校
- 足寄高校
- 士幌高校
- 幕別清陵高校
- 帯広大谷高校
- 帯広北高校
- 白樺学園高校

2. 学年を選択してください\*

1つだけマークしてください。

- 1年
- 2年
- 3年

[https://docs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y\\_BmwRSO6TWimRvNVVLeYQvxMjNjpfY/edit](https://docs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y_BmwRSO6TWimRvNVVLeYQvxMjNjpfY/edit)

2/9

# デンタルIQテスト：Google Form

2022/07/25 9:19

デンタルIQテスト

3. 性別を選択してください\*

1つだけマークしてください。

- 男性  
 女性  
 回答しない

問題① 知識調査編

4. 問1：むし歯や歯周病を引き起こす原因は細菌である\*



1つだけマークしてください。

- ×

5. 問2：むし歯を引き起こす原因菌は食べ物の糖を栄養とする\*

1つだけマークしてください。

- ×

[https://docs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y\\_BmvRS06TWwimRvNVYLeYQvx4yNjpf/edit](https://docs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y_BmvRS06TWwimRvNVYLeYQvx4yNjpf/edit)

3/9

2022/07/25 9:19

デンタルIQテスト

6. 問3：むし歯や歯周病は痛みがなくなると進行することもある\*



1つだけマークしてください。

- ×

7. 問4：口呼吸による口腔乾燥は、健康に関係がない\*

1つだけマークしてください。

- ×

[https://docs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y\\_BmvRS06TWwimRvNVYLeYQvx4yNjpf/edit](https://docs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y_BmvRS06TWwimRvNVYLeYQvx4yNjpf/edit)

4/9

# デンタルIQテスト：Google Form

2022/07/25 9:19

デンタルIQテスト

8. 問5：むし歯や歯周病予防には歯磨きだけが大切である\*



1つだけマークしてください。

- ×

9. 問6：口の中の細菌が原因で全身の病気をひきおこすことがある\*

1つだけマークしてください。

- ×

[https://docs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y\\_BmwRSO6TWwimRvNVyLeyQvx4yNjpf/edit](https://docs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y_BmwRSO6TWwimRvNVyLeyQvx4yNjpf/edit)

5/9

2022/07/25 9:19

デンタルIQテスト

10. 問7：よく噛むことは、脳の活性化につながる\*



1つだけマークしてください。

- ×

11. 問8：口呼吸習慣は、口臭の原因の一つである\*

1つだけマークしてください。

- ×

12. 問9：頬杖をずっとしていると、顔が歪むことがある

1つだけマークしてください。

- ×

[https://docs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y\\_BmwRSO6TWwimRvNVyLeyQvx4yNjpf/edit](https://docs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y_BmwRSO6TWwimRvNVyLeyQvx4yNjpf/edit)

6/9



# デンタルIQテスト：Google Form

2022/07/25 9:19

デンタルIQテスト

問題② 意識調査編

13. 問10：年に1回は定期健診を受けている



1つだけマークしてください。

- はい
- いいえ

14. 問11：歯磨きの回数は1日〇回している

1つだけマークしてください。

- 0回
- 1回
- 2回
- 3回以上

[https://forms.gle/ocs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y\\_BmvRS06TWwinRvNvYLeYQvvt4yNjpfY/edit](https://forms.gle/ocs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y_BmvRS06TWwinRvNvYLeYQvvt4yNjpfY/edit)

7/9

2022/07/25 9:19

デンタルIQテスト

15. 問12：歯ブラシの他にデンタルフロスや歯間ブラシなど補助用具を使用している



1つだけマークしてください。

- はい
- いいえ

16. 問13：自分の口の中を頻繁に鏡でみる

1つだけマークしてください。

- はい
- いいえ

17. 問14：洗口剤・デンタルリンスを使用している

1つだけマークしてください。

- はい
- いいえ

[https://forms.gle/ocs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y\\_BmvRS06TWwinRvNvYLeYQvvt4yNjpfY/edit](https://forms.gle/ocs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y_BmvRS06TWwinRvNvYLeYQvvt4yNjpfY/edit)

8/9

# デンタルIQテスト：Google Form

2022/07/25 9:19

デンタルIQテスト

18. 問 1 5：口の中に悩みがある方はお答えください

当てはまるものをすべて選択してください。

- 口臭
- むし歯
- 歯の黄ばみ
- 歯石・歯垢
- 歯肉のはれ・出血
- 歯並び・噛み合わせ
- しみる（知覚過敏）
- その他: \_\_\_\_\_

以上でテストは終了です。ご協力ありがとうございました。送信ボタンを押して回答を送信してください。

!Thanks!!

ご協力ありがとうございました



このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。

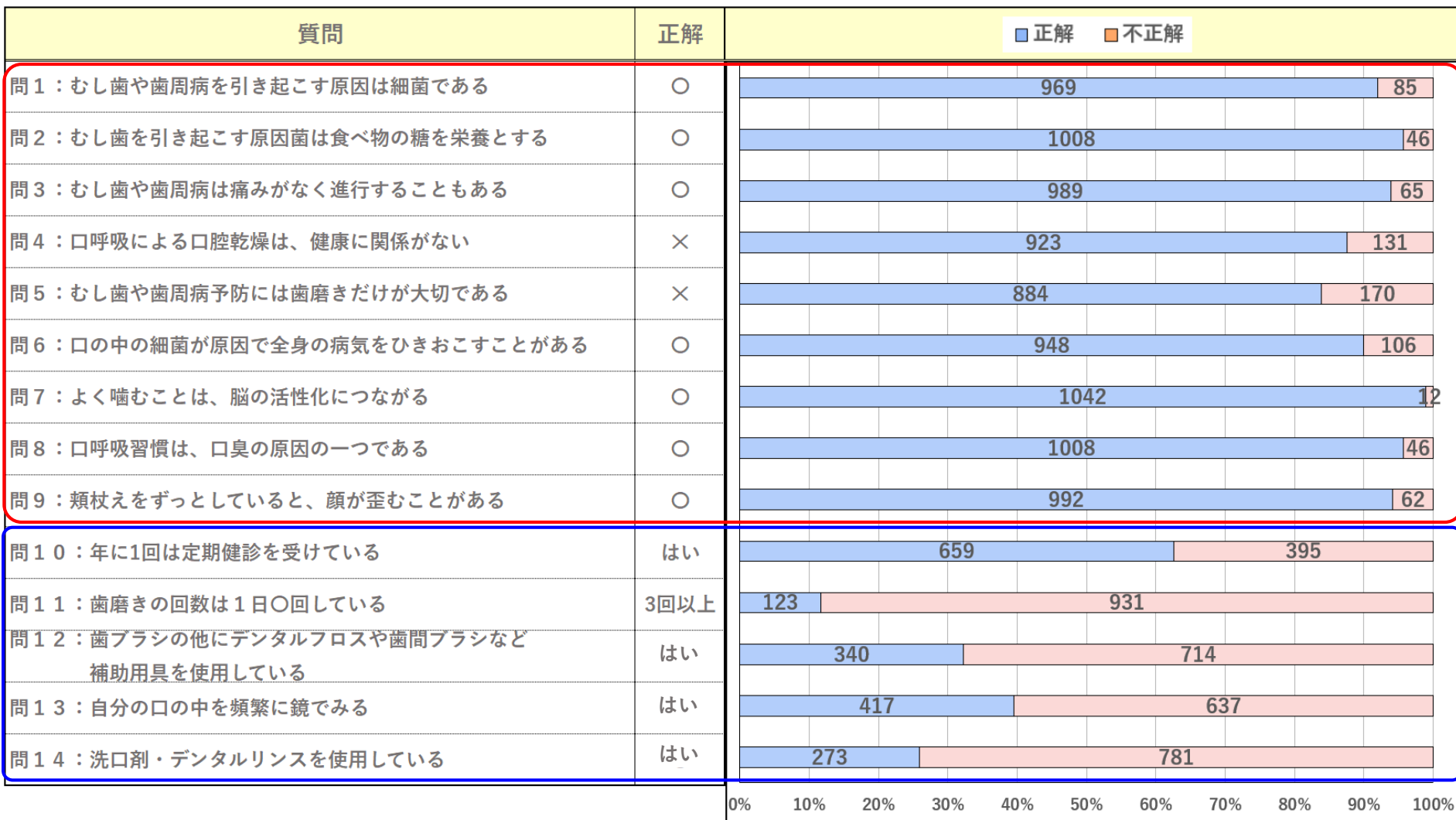
Google フォーム

[https://docs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y\\_BmwRSG6TWimRvMvVLeYQvx4YNgpf/edit](https://docs.google.com/forms/d/17pd3Bje5cu1y_BmwRSG6TWimRvMvVLeYQvx4YNgpf/edit)

9/9

# デンタルIQテスト：回答結果

## 問1～問14における回答の分布



# デンタルIQテスト：第一弾

## <回答の傾向(+感想)>

- 1)知識調査では、正答率が8割超と比較的高いと感じました。  
→問1～問9まで、全て”○”が43人いました。
- 2)意識調査の回答からは、改善の機会があると感じました。  
問10)年に1回は、定期健診を受けているが659人(62.5%)。  
→学校で実施する健診を含むか明記すべきと反省しています。  
問11)歯磨きの回数が1日0回が10人もいました。  
→2回以上が92.6%を占めており、少し安心しました。  
問12)3割強がデンタルフロス、歯間ブラシなどの補助用具を使用している。  
→意外と補助用具が使われていると思いました。  
問13)約4割が自分の口の中を頻繁に鏡で見ている。  
→これも以外と見ていると思いました。  
問14)洗口剤、デンタルリンスの使用率は、25%でした。  
→他の回答からすると、使用率が少なく感じました。  
問15)悩みのトップは、「歯並び・噛み合わせ」、2位は「歯の黄ばみ」。  
→外観的な項目が上位となっていると感じました。
- 3)性別を回答しなかった人が26人いました。→今後は、性別問わない！

# デジタルIQテスト：第一弾

今回のデジタルIQテスト活動で以下の反省点(学び)がありました。

## <反省点>

- 1) アンケート形式でのデータ収集に集中してしまい、アンケート回答者への学びの機会を逸してしまいました。本来は、アンケート回答直後に正誤の結果とフィードバックを行うべきでした。
- 2) 高等学校の在學生を対象としながら、問10の定期健診の設問は不適切だった。結果的に、健診状況の回答に大きな揺れを含むこととなりました。
- 3) 回答率を上げるための工夫(プロモーション)が足りなかった。当初の回答期限(8/31)では、415件に留まっており、その後、期間延長(9/2)と学校個別依頼(帯コア教員による電話連絡)を実施し、結果的に1,054件の回答を得ることができました。次回は、事前説明を充実させる必要性を感じました。

これらの反省を次回活動へ必ず活かします。

# デンタルIQテスト：設問の回答状況

## 問1：むし歯や歯周病を引き起こす原因は細菌である

正解：○

回答	回答数	回答比率
○	959	91.8%
×	85	8.2%

<フィードバック>

人の口の中には多数の細菌が生息しています。その細菌の種類数はなんと800種類以上！その中のむし歯菌によってむし歯が引き起こされてしまいます。逆にむし歯菌の数が少ない人はむし歯になりにくいと考えられています。

## 問2：むし歯を引き起こす原因菌は食べ物の糖を栄養とする

正解：○

回答	回答数	回答比率
○	1,008	95.6%
×	46	4.4%

<フィードバック>

むし歯菌の栄養源は糖質です。人が糖を接種するとむし歯菌が元気になります。代替え甘味料として有名なキシリトールはむし歯菌が好きな味なのですが、栄養にはならないという利点を持っています。なので、むし歯予防にキシリトールは有効なのです。

# デンタルIQテスト：設問の回答状況

## 問3：むし歯や歯周病は痛みがなく進行することもある

正解：○

回答	回答数	回答比率
○	989	93.8%
×	65	6.2%

<フィードバック>

残念ながら、むし歯と歯周病は進行していても痛みがないことがあります。自覚症状を感じた時はかなり進行していたということもあります。とても嫌ですねえ。

## 問4：口呼吸による口腔乾燥は、健康に関係がない

正解：×

回答	回答数	回答比率
○	131	12.4%
×	923	87.6%

<フィードバック>

口で呼吸をしていて口の中が乾燥すると、細菌が増えやすくなります。細菌や汚れは唾液によって洗浄されるのでその機能が低下してしまうからです。他にも口呼吸の弊害は全身の感染症やアレルギーなどもあります。

# デンタルIQテスト：設問の回答状況

## 問5：むし歯や歯周病予防には歯磨きだけが大切である

正解：×

回答	回答数	回答比率
○	170	16.1%
×	884	83.9%

<フィードバック>

もちろん毎日の歯磨きが一番大切です。それと並行して、プロによるクリーニングも大切になります。セルフケアではとりきれない汚れがあるので、プロフェッショナルケアが必要になります。

## 問6：口の中の細菌が原因で全身の病気をひきおこすことがある

正解：○

回答	回答数	回答比率
○	948	89.9%
×	106	10.1%

<フィードバック>

口の中の清掃状態が不良だと、歯肉炎を起こすことがあります。この歯肉の炎症によって発生する毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、病気を引き起こすことがあります。例として糖尿病、心疾患、早産、低体重時出産、誤嚥性肺炎などがあります。



# デンタルIQテスト：設問の回答状況

## 問7：よく噛むことは、脳の活性化につながる

正解：○

回答	回答数	回答比率
○	1042	98.9%
×	12	1.1%

<フィードバック>

食べるということは人の五感を刺激し、様々な器官が連動して行う行為です。そしてよく噛むと脳内の血流が増え、神経活動が活発になります。

## 問8：口呼吸習慣は、口臭の原因の一つである

正解：○

回答	回答数	回答比率
○	1,008	95.6%
×	46	4.4%

<フィードバック>

口呼吸は口の中の乾燥を引き起こします。乾燥すると唾液による自浄作用や抗菌作用が低下するので、これが口臭の原因になることがあります。

# デンタルIQテスト：設問の回答状況

## 問9：頬杖えをずっとしていると、顔が歪むことがある

正解：○

回答	回答数	回答比率
○	992	94.1%
×	62	5.9%

<フィードバック>

頬杖をつくということは、下顎に負荷が加わることなので、下顎が後退することがあります。また、片方から支えるような頬杖をつくると歯並びが内側方向にずれることがあります。よって顔がゆがんでしまうのですね。

## 問10：年に1回は定期健診を受けている

正解：はい

回答	回答数	回答比率
はい	659	62.5%
いいえ	395	37.5%

<フィードバック>

定期検診はむし歯を早期発見したり、歯磨き法のチェックなどを行います。歯の健康を保つためには定期的なケアが大切です。

# デンタルIQテスト：設問の回答状況

## 問11：歯磨きの回数は1日〇回している

正解：3回以上

回数	回答数	回答比率
0回	10	0.9%
1回	68	6.5%
2回	851	80.9%
3回以上	123	11.7%

※無回答2名

### <フィードバック>

「口内の環境は食事だけでなく、ストレスや喫煙などによっても悪化していきます。口内環境は適切な歯磨きによってリセットできますが、1日3回ならば多過ぎず、十分な効果が期待できると考えられます。それより回数が少ないと、口内環境が悪い時間が長くなるため、必然的にデメリットしかありません。

“食後の歯磨き”という習慣には、勘違いされやすいポイントが2つあります。1つ目は『起床後すぐの歯磨き』です。就寝中は口内環境が悪化しているため、起きたらまずリセットしましょう。つまり、『朝食を抜いたから』といっても歯磨きは必要なのです。『朝食は軽めに取る』という人が多いと思うので、起床後にしっかり歯磨きをして、朝食後には軽く歯磨きをする程度でよいでしょう。

過度なブラッシングは歯肉（歯茎）を傷める恐れもあります。せっけんで頻繁に手を洗うと手荒れの原因になりますが、歯磨きも同じと考えると想像しやすいと思います。

歯磨きは『1日3回』『1回あたり、最低10分間程度』が適度といえます。これは、1日に食事を3回取る場合において推奨する回数なので、実際は『食事の回数＝歯磨きの回数』が最適です。

# デンタルIQテスト：設問の回答状況

## 問12：歯ブラシの他にデンタルフロスや歯間ブラシなど補助器具を使用している

正解：はい

回答	回答数	回答比率
はい	340	32.3%
いいえ	714	67.7%

<フィードバック>

歯ブラシだけでは歯と歯の間に毛先が届かず磨き残ってしまいます。  
歯間ブラシやデンタルフロスで仕上げましょう。

## 問13：自分の口の中を頻繁に鏡でみる

正解：はい

回答	回答数	回答比率
はい	417	39.6%
いいえ	637	60.4%

<フィードバック>

毎朝鏡で顔を見てニッコリ、歯やお口も見てみましょう。

# デンタルIQテスト：設問の回答状況

## 問14：洗口剤・デンタルリンスを使用している

正解：はい

回答	回答数	回答比率
はい	273	25.9%
いいえ	781	74.1%

<フィードバック>

デンタルリンスは爽快にする、お口の中を洗浄する、口臭を防ぐなどの効果があります。製品によりむし歯を防ぐ、歯周病を防ぐ、歯を白くするなどの効果があるものもあります。お口の中を清潔に気持ち良く保つ為に使用して見ましょう。

# デンタルIQテスト：設問の回答状況

## 問15：口の中に悩みがある方はお答えください

### <みんなの悩みランキング>

順位	悩み	回答数	回答比率
1位	歯並び・噛み合わせ	249人	23.6%
2位	歯の黄ばみ	236人	22.4%
3位	しみる（知覚過敏）	180人	17.1%
4位	口臭	151人	14.3%
5位	歯石・歯垢	103人	9.8%
6位	むし歯	85人	8.1%
7位	歯肉のはれ・出血	35人	3.3%

### <その他の悩み回答>

“口内炎”が6名、“親知らず”が2名、“噛みきれない”が2名。

「睡眠中の歯ぎしり」、「顎関節症」、「奥歯の一部が舌に刺さり咳を引き起こす」、「少しグラグラする歯がある」、「歯の根元が溶けている」、「矯正がイズイ」、「たまに顎が外れそうになる」が1名ずつ回答あり。

# デンタルIQテスト：帯コア授業で実施

## <授業目的>

オープンデータの利活用で  
十勝を元気に！！

## <オープンデータの定義>

国、地方公共団体及び事業者が保有する官民データのうち、国民誰もがインターネット等を通じて容易に利用(加工、編集、再配布等)できるデータのこと。

- ①営利目的、非営利目的を問わず二次利用可能なルールが適用されたもの
- ②機械判読に適したもの
- ③無償で利用できるもの

## <コンセプト>

- 1)十勝の様々なデータをワンストップで提供する
- 2)中学生が理解/活用できる

# 帯コアのオープンデータ推進モデル

