

おさえたい  
おきたい

## 「心」への対応

## — 診療室で行う歯科心身医療入門 —



北海道医療大学  
歯学部口腔構造・機能発育学  
系保健衛生学分野 准教授  
松岡 紘史 (公認心理師)

## ⑥ ブラッシングをしてくれない患者さん

## はじめに

「心」への対応が必要な歯科医療、「歯科心身医療」にかかわる患者さんについて、6回にわたって概説する本シリーズの第6回（最終回）では、ブラッシングをしてくれない患者さんを取り上げます。



## 【 ブラッシングなどの口腔清掃行動を実施してくれない患者さん 】

患者さんがブラッシングなど、必要な口腔清掃行動を行ってくれず、困ってしまったことはありませんか。口腔清掃行動は口腔の健康を保つために不可欠ですが、歯科医療者の思うように実施してもらえない場合もあります。口腔清掃行動を実施してもらえない理由として、真っ先に思いつくのはやる気のなさや性格の問題など患者さん本人の要因です。しかし、こうした患者さんの要因は、指導がうまくいかないときのスケープゴートとして使われてしまうことも多く、どのように対応するとこうした要因が変わっていくかも明確でないため、より具体的な側面に注目する必要があります。

## 【 精神疾患が背景にある場合 】

口腔清掃行動を思うように実施してくれない患者さんのなかには、精神疾患が影響している場合があります。その代表例は「うつ病」です。うつ病の患者さんにはさまざまな症状がみられますが（表1、シリーズ第4回参照）、こうした症状が口腔清掃行動に影響を与える可能性があります。

たとえば、うつ病の患者さんは、集中力の減退が症状としてみられます（図1-①）。集中力の減退があると、新聞の見出しを追うことさえ困難に感じる方もいらっしゃいます。このような状態の患者さんに、診療室で歯科衛生士が懸命に指導をしても、ほとんどの情報は患者さんの頭には残っておらず、結果としてこちらが要求した口腔清掃行動を行ってもらえない可能性

表1 うつ病でみられる症状

1. 憂うつな気分が晴れない
2. いつもなら楽しめることに興味がわからない
3. 食欲がわからない、急激に体重が減少した（一部のうつ病では体重増加の場合もある）
4. 眠れない（一部のうつ病では過度に眠い場合もある）
5. じっとしていられない
6. すこし動いただけでも疲れてしまう
7. 自分に価値を見出せない
8. 集中力が著しく低下している
9. 自殺について考えたり、行動したりしてしまう

① 集中力の減退



② 無気力・強い疲労感



③ 自責の念・自己否定



図1 精神疾患（おもにうつ病）が口腔清掃行動の実施を阻む例

があります。

うつ病の患者さんには、気力のわからない患者さんや疲労感の強い患者さんも多くいらっしゃいます（図1-②）。症状がひどい場合は、着替えなどの身支度を調えるだけでぐったりしてしまい、横になってしまうこともあります。このような状態の患者さんは、口腔清掃行動の重要性や必要性を理解していても、気力がわかずどうしてもその行動が実行できないことも考えられます。

また、うつ病の患者さんは、みずからの価値観を認められず、自分を責めてしまう症状が認められることもあります（図1-③）。ほんの些細なきっかけからみずからを責めてしまっ、ますますうつ病の症状が悪化してしまう場合もあります。このような状態の患者さんは、歯科スタッフから求められた清掃行動が実施できないことで自分を責めてしまい、うつ病の症状が

悪化していくという悪循環が形成されている可能性もあります。

うつ病でみられる特徴は  
診断がつかないレベルの  
気分の落ち込み（うつ状態）でも  
観察される場合がある  
患者さん一人ひとりの心の状態を  
よく観察することが大切じゃ



うつ病の患者さんを発見するためには、さまざまなツールが開発されています。そのなかでも少ない質問で発見できる方法として、表2に示す2つの質問を患者さんに行う方法が提唱されています。2つの質問を実施し、どちらかに「はい」と答えた人には、詳細な質問を行い、うつ病の症状がほかにも実際にあるかを確かめていきます。実際に、うつ病患者さんの96%ほどがさきほどの2つの質問のどちらかに「はい」と答えることが知られていますので、これらの質問を最初の手がかりにすることで、患者さんの見逃しをかなり減少させることが可能となります。

## 口腔清掃行動に対する自信 (セルフエフィカシー)

うつ病のような精神疾患以外で口腔清掃行動の実施にかかわる要因の1つに、「セルフエフィカシー」があります。セルフエフィカシーは、「自己効力感」ともよばれ、「口腔清掃行動を実際に実施できる」と患者さんがどの程度思っているかを意味しています。セルフエフィカ

シーが高い患者さんは、表3に示すような本来であれば実施が難しいような状況でも口腔清掃行動が実施できるという自信を抱えています。セルフエフィカシーの高い患者さんは実際に口腔清掃行動の実施率が高いため、こうした要因に注目することは重要といえます。

セルフエフィカシーが低く、口腔清掃行動に対する自信をなくしてしまっている患者さんの背景要因の1つには、目標設定がうまくいっていないことやあまりやったことのない行動を実施しようとしていることなど、うまくいっているという体験を得にくい状況設定が考えられます(図2-①)。こうした事柄への対策として、目標を下げた実施しやすくすること、特に今までやったことがない行動の場合は、どうしたらやりやすくなるかを十分に考えておく必要があります。自信を損なうその他の要因としては、他者から認めてもらえない状況があります(図2-②)。歯科スタッフが口腔清掃行動のできていない側面ばかりを指摘してしまうと、患者さんの自信は低くなってしまう可能性が高いため、できていることをしっかり認める姿勢が大切になります。

表2 うつ病のスクリーニングに用いられる2つの質問

1. 気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったりすることがよくありましたか？
2. どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか？

表3 セルフエフィカシーの高さを問う質問例

次のような状況でも、ブラッシングや歯間清掃を行うことができますか？

- 夜、疲れているとき
- 近い将来歯医者にいくつもりがないとき
- 休みの日
- たくさんの仕事を抱えているとき
- 頭が痛かったり、具合が悪いとき
- 糖尿病の状態が悪いとき

① 高すぎる目標・やったことのない目標

② 認められない・褒めてもらえない



図2 口腔保健行動に対するセルフエフィカシー低下の要因



「成功体験」を多く経験してもらうためには、患者さんの頑張りを求めるのではなく、一時的に目標レベルを下げるなどの発想の転換が重要です。

また、セルフエフィカシーを高めるには、自分で成功した体験をする以外にも、他者の体験を見聞きする「モニタリング」も重要であるといわれています。ほかの人が日々の生活のなかでどういう工夫をしようまくいっていたかを、話したりすることもよいかもしれませんね。

## おわりに

ブラッシングなどの口腔清掃行動を実施できない患者さんにはさまざまな原因があります。うまくいかない原因を患者さんの性格などに求め、患者さんにすべての責任を押しつけてしま

うことは解決にはつながりません。今回取り上げたうつ病やセルフエフィカシーは、評価方法や改善方法が明確であることが特徴です。こうした側面を手がかりに患者さんへ対応することで、解決の可能性を高めることにつながると考えられます。

6回の連載をとおして、「心」への対応が必要な歯科医療、「歯科心身医療」について解説を行いました。歯科医療者からみて、困った患者さん、奇妙な患者さんも、その訴えや行動の背景にはそれぞれの理由があります。今回の連載で紹介した内容をもとに患者さんをじっくり観察していただくと、その方の違う側面がみえてくるかもしれません。また、視点を変えて理解できたことを活かして、患者さんへの対応を変えてみると、患者さんとの関係がいつもとすこし違うものとなるかもしれません。本連載が、皆さんが患者さんに寄り添う一助となれば幸いです。