

令和4年度「みえ歯ートネット」運営協議会

委員

(順不同・敬称略)

所属	所属における役職	氏名
三重県自閉症協会	会長	勝又 亜里砂
三重県重症心身障害児(者)を守る会	会長	山本 静雄
三重県知的障害者福祉協会	会長	近藤 忠彦
三重県医療保健部健康推進課	課長	丸山 明美
三重県医療保健部健康推進課	主任	奥野 ゆたか
三重県子ども・福祉部障がい福祉課 地域生活支援班	班長	田中 直子
三重県教育委員会特別支援教育課	課長補佐兼班長	遠藤 純子
三重県歯科衛生士会	副会長	松岡 陽子
三重県歯科医師会	会長	大杉 和司
三重県歯科医師会	常務理事	福森 哲也
三重県歯科医師会	公衆衛生担当理事	伊東 学
三重県歯科医師会	公衆衛生担当理事	伊藤 法彦
三重県歯科医師会	公衆衛生担当理事	山本 英志
三重県歯科医師会障害者歯科センター	センター長	武山 一

アドバイザー

(順不同・敬称略)

所属	所属における役職	氏名
すずき歯科クリニック	院長	鈴木 俊行

「みえ^へ歯ートネット」運営協議会会則

第1条 目的

本会は、障がい児（者）歯科保健医療の充実を通して、三重県における障がい児（者）の健康づくりに寄与し、関連する活動や研修を行い、障がい児（者）のQOLの向上を図ることを目的とする。

第2条 組織

本会を構成する組織は、三重県医療保健部、三重県歯科医師会、障がい児（者）支援団体、その他本会事業の推進に必要と認められる団体とする。

第3条 役員

本会に次の役員を置く

会長 1名

副会長 2名

- 1) 会長は、三重県歯科医師会会長をもって充てる。
副会長は三重県医療保健部、障がい児（者）支援団体の代表をもって充てる。
- 2) 役員任期は1年とする。但し、再任を妨げない。
- 3) 会長は本会の会務を統括し、本会を代表する。
- 4) 副会長は会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代行する。

第4条 事業

本会は、第1条の目的を達成するため、次に掲げる事業を行なう。

- 1) 「みえ歯ートネット」の運営に関する事項を決定する。
- 2) 障がい児（者）歯科保健医療の充実のため、必要な事業方針を決定する。
- 3) 事業推進のため研修会を開催する。

第5条 会議

本会は、前条の事業の企画、ならびに会務報告を行なう。また、会議は会長が召集する。

第6条 事務局

本会の事務局は、三重県歯科医師会事務局に置き、事務責任者は、三重県歯科医師会の理事をもって充てる。

第7条 補則

本会運営に関する必要事項は会長が別に定めるものとする。

第8条 アドバイザー

本会の事業推進に関して、必要に応じてアドバイザーを招集できる。

附則

1. この会則は、平成22年2月11日より施行する。
2. 第2条、第3条の一部改正は、平成30年4月1日より施行する。

みえ歯一トネット協力歯科医院数

郡市歯科医師会	令和3年度末	令和2年度末	令和元年度末
桑 員	11件	11件	13件
四日市	18件	20件	21件
鈴 鹿	6件	7件	8件
亀 山	1件	1件	1件
津	19件	19件	19件
松阪地区	9件	11件	12件
伊勢地区	12件	13件	13件
鳥羽志摩	4件	4件	5件
尾 鷲	1件	2件	2件
南 紀	6件	6件	6件
伊 賀	10件	10件	10件
計	97件	104件	110件

みえ歯一トネット「皆様の声」

年度	受付日	メール・TEL	種別	内容
平成23年度 【0件】				
平成24年度 【2件】	7月31日	電話	苦情	歯一トネットで紹介された歯科医院でむし歯治療をした。何度も詰め物がとれ、何度も通院した。歯科医師から、そっちがよく動くから治せないのだと言われた。対応が悪いので、名簿から外して欲しい。
	8月	—	相談	特別支援学校の保健担当者会で話をしたとき、養護教諭から相談をうけた。 昨年、特別支援学校の歯科健診で開口器の使用により歯が破折した問題があった。今年の健診では同学校歯科医は、開口器は使わなくなったものの、健診時の対応が荒いので、学校歯科医を変えることはできないか。同学校歯科医は歯一トネットの名簿にも載っているが、障がい者に対する対応が分かっていないのではないか。学校歯科医を変えることができないのであれば、しっかり指導していただけたらありがたい。
平成25～27年度 【0件】				
平成28年度 【1件】	3月	電話	苦情	(尾鷲在住・保護者) 障害者に対応できるという事で、X歯科医院で障害者の子供に対する治療に通院しているが、子どもが治療の時に先生の手を噛んでしまう。それに対して、先生が保護者に対して「謝る事はないのか？謝罪はないのか？」と言ってくる。障害者に対応できるというので、行っているのに、謝罪を求めるのか。子供は中学1年でしゃべる事もできない。謝罪しないと治療は受けることはできないのか？ 回答：三重県歯科医師会の方から患者様からご意見があった事を伝えた。近くの別の歯科医院を案内した。
平成29年度 【0件】				
平成30年度 【0件】				
令和元年度	10月	-	相談 5	(歯一トネットにおける歯科保健指導事業担当者) 歯一トネット協力歯科医院名簿に載っている歯科医院に受診をお願いしても診てもらえないことが多い。確実に診てもらえる歯科医院を載せて欲しい、と施設からの希望があった。

みえ歯一トネット活用状況

＜障害者歯科センター⇒病院歯科＞				
紹介年月日	紹介先地域	紹介内容	障害名	紹介時の年齢
H22.4.4	三重大	智歯抜歯	頸椎損傷	43・男
H22.4.8	三重大	全身麻酔下での根管治療とう蝕処置	知的障害	19・男
H22.4.28	三重大	全身麻酔下での根管治療とう蝕処置	交通事故後の脳障害	36・男
H22.6.10	三重大	全身麻酔下 根治・う蝕処置・抜歯	自閉症	21・男
H22.9.5	三重大	口蓋隆起疑い精査	知的障害	18・女
H22.11.17	三重大	全身麻酔下での歯肉切除術	てんかん・知的障害	12・男
H23.5.26	三重大	全身麻酔下での智歯抜歯	自閉症・てんかん	19・男
H24.4.18	三重大	全身麻酔下でのう蝕治療	自閉症	13・男
H24.7.11	三重大	全身麻酔下での智歯抜歯	自閉症・重度精神遅滞	20・男
H24.12.12	三重大	全身麻酔下での智歯抜歯	自閉症	17・男
H25.1.10	三重大	全身麻酔下での智歯抜歯	知的障害・てんかん	27・女
H25.2.20	三重大	全身麻酔下での6番抜歯	知的障害	16・男
H25.6.12	三重大	根管治療	自閉症	14・男
H26.1.9	三重大	治療	自閉症	15・男
H26.3.5	三重大	治療	自閉症	15・男
H26.3.12	三重大	治療	知的障害	39・男
H27.7.16	三重大	治療	知的障害・多動	27・男
H28.1.27	三重大	治療	自閉症・聴覚障害	17・男
H28.9.28	三重大	治療	自閉症	24・男
29.11.12	三重大	智歯抜歯	知的障害	26・男

＜障害者歯科センター⇒病院歯科＞				
紹介年月日	紹介先地域	紹介内容	障害名	紹介時の年齢
H30.6.7	三重大	治療	自閉症	22・男
H30.6.14	三重大	治療	てんかん	23・女
H30.9.6	三重大	治療	自閉症	29・男
H30.10.4	三重大	治療	自閉症	25・男
H30.11.15	三重大	治療	自閉症	18・男
H30.12.2	三重大	治療	知的障害	18・男
H31.2.13	愛知学院大学	治療	自閉症	男
R1.6.2	伊勢赤十字病院	治療	成長ホルモン分泌不全	男
R1.9.1	三重大	治療	自閉症	男
R1.11.28	三重大	治療	自閉症	男
R1.12.11	三重大	治療	自閉症	男
R2.1.9	三重大	治療	自閉症	男
R2.1.9	三重大	治療	知的障害	男
R2.10.8	愛知学院大学	治療	脳性麻痺	男
R3.3.17	三重大	治療	自閉症	男
R3.4.7	三重大	精密検査	肢体不自由	男
R4.1.13	岡波総合病院	精密検査	知的障害	女

みえ歯一トネット事業における歯科保健指導

※令和4年度における事業の実施は新型コロナウイルス感染拡大の状況を踏まえ、
本年度の実施を中止することを決定いたしました。

実績報告

<平成21年度>

県立草の実リハビリテーションセンター、療育センターどれみ、通園めだか、名張育成園児童寮

<平成22年度>

鈴鹿市療育センター、三重県いなば園くすのき寮、県立草の実リハビリテーションセンター、通園めだか、療育センターどれみ、県立特別支援学校 伊賀つばさ学園

<平成23年度>

県立特別支援学校 北勢きらら学園、県立杉の子特別支援学校 石薬師分校、児童サービスこよし会、鈴鹿市療育センター、県立草の実リハビリテーションセンター、三重大学教育学部 附属特別支援学校、県立盲学校、県立聾学校、城山れんげの里、稲葉特別支援学校、三重済美学院、特別支援学校 東紀州くろしお学園、通園めだか、名張育成園 成美、名張育成園 成峯、ふっくりあ、上野ひまわり作業所、びいはいぶ

<平成24年度>

県立草の実リハビリテーションセンター、三重県いなば園 くすのき寮プリズム、三重済美学院、通園めだか、県立杉の子特別支援学校、県立杉の子特別支援学校 石薬師分校、県立聾学校、県立稲葉特別支援学校、県立特別支援学校 東紀州くろしお学園、特別支援学校 聖母の家学園

<平成25年度>

通園めだか、鈴鹿市療育センター、三重済美学院、三重県立小児心療センター あすなろ学園、三重県立草の実リハビリテーションセンター、三重県いなば園多機能事業所 プリズム、藍ちゃんの家ふぁみりーくらぶ みのり、県立杉の子特別支援学校 石薬師分校、県立杉の子特別支援学校、県立特別支援学校 西日野にじ学園、東紀州くろしお学園 おわせ分校、県立盲学校、特別支援学校 聖母の家学園、県立稲葉特別支援学校

<平成26年度>

通園めだか、鈴鹿市療育センター、県立草の実リハビリテーションセンター、藍ちゃんの家ふぁみりーくらぶ みのり、県立杉の子特別支援学校 石薬師分校、県立杉の子特別支援学校、県立聾学校、県立度会特別支援学校、県立盲学校、県立稲葉特別支援学校

<平成27年度>

通園めだか、社会福祉法人あいプロジェクト、鈴鹿市療育センター、三重県立草の実リハビリテーションセンター、藍ちゃんの家ふぁみりーくらぶみのり、津市児童発達支援センターつうぼっぽ、三重県いなば園多機能事業所プリズム、三重県立杉の子特別支援学校石薬師分校、三重県立特別支援学校北勢きらら学園、三重県立杉の子特別支援学校、三重県立聾学校、三重県立特別支援学校東紀州くろしお学園、三重県立稲葉特別支援学校

<平成28年度>

通園めだか、社会福祉法人あいプロジェクト、鈴鹿市療育センター、三重県立草の実リハビリテーションセンター、津市児童発達支援センターつうぼっぽ、放課後等デイサービスこごみのひろば、伊勢市重度身体障害者デイサービスくじら、三重県立杉の子特別支援学校石薬師分校、三重県立特別支援学校北勢きらら学園、三重県立杉の子特別支援学校、三重県立聾学校、三重県立特別支援学校東紀州くろしお学園おわせ分校、三重県立稲葉支援学校

<平成29年度>

放課後等デイサービスここいく員弁教室、(株)JSM ジョブステーションマツサカ、放課後等デイサービスひかり、三重県いなば園多機能事務所プリズム、放課後等デイサービスほし、津市児童発達支援センターつらぼっぼ、社会福祉法人あいプロジェクト、児童発達支援放課後等デイサービススクラム、鈴鹿市療育センター、三重県立豊学校、三重県立城山特別支援学校、三重県立特別支援学校東紀州くろしお学園、三重県立度会特別支援学校、三重県立杉の子特別支援学校、三重県立特別支援学校北勢きらら学園

<平成30年度>

こたつスマイルクラブ、放課後等デイサービスほし、あいプロジェクト、放課後等デイサービスささゆり、エンジョイキッズ、寺子屋オレンジキッズ、済生会明和病院なでしこ、城山特別支援学校、三重県立杉の子特別支援学校石葉師分校、三重県立特別支援学校西日野にじ学園、三重県立杉の子特別支援学校、三重県立稲葉特別支援学校、三重県立豊学校、松阪あゆみ特別支援学校

<令和元年度>

北勢きらら学園、津市児童発達センター、はび・ふれ、鈴鹿市療育センター、こごみのひろば、松阪あゆみ特別支援学校、生活介護虹いろ、第二放課後等デイサービスささゆり、放課後等デイサービスあい、三重県立豊学校、度会特別支援学校、放課後等デイサービスアルブル、放課後等デイサービスSeed、ティアラリノ、東紀州くろしお学園おわせ分校、特別支援学校玉城わかば学園

<令和2年度、令和3年度>

新型コロナウイルス感染拡大の状況を踏まえ中止

みえ歯一トネット研修会過去講師一覧

開催年度	演題		講師（敬称略）	参加者数
平成 22 年度	設立記念	共に生きるための地域支援	三重県立小児心療センターあすなろ学園 園長 西田寿美	127 名
	第 1 回	肢体不自由児の現状と治療	三重県立草の実リハビリテーションセンター所長 二井英二	120 名
平成 23 年度	第 2 回	歯科は摂食・嚥下障害になぜ関わり、どのように対応するべきか？	松本歯科大学障害者歯科学講座准教授 松尾浩一郎	109 名
	第 3 回	①長崎県における障害者歯科保健医療の現状と課題 （長崎県口腔保健センターの取り組み） ②自閉症患者への対応	社団法人長崎県歯科医師会 口腔保健センター 診療部長 長田 豊	74 名
平成 24 年度	第 4 回	私の出会った子ども達 ～明日から役に立つ障害児の歯科診療～	岡山大学病院小児歯科 講師 岡崎好秀	131 名
平成 25 年度	第 5 回	①障害者歯科診療時の注意点と対応の実際 ～『障害者医療』は『人間医療』の原点～ ②指導がむずかしいと言われてしまう子どもへの支援の実際 ～子どもが示す反抗挑戦的言動への即時対応～	①芳賀デンタルクリニック 院長 芳賀 定 ②特別支援教育ネット代表 宇部フロンティア大学臨床 教授 小栗正幸	129 名
平成 26 年度	第 6 回	①中途障害者への歯科的対応 ②環境によって驚くほど変わる子どもとその理解	①すずき歯科クリニック 院長 鈴木 俊行 ②うめもとこどもクリニック 院長 梅本正和	120 名
平成 27 年度	第 7 回	①障害児・者の嚥下障害とリハビリテーション ②子どもの育ちに必要な支援とは	①朝日大学歯学部口腔病態医療学講座障害者歯科学分野 教授 玄 景華 ②三重県立小児心療センターあすなろ学園 園長 西田寿美	119 名
平成 28 年度	第 8 回	①障がい者施策の概要について ②医療的ケアを必要とする子どもと家族のためにできること	①三重県健康福祉部障がい福祉課生活支援班 班長 田中 馨 ②三重大学医学部附属病院 小児トータルケアセンター センター長 岩本 彰太郎	65 名
平成 29 年度	第 9 回	①発達障がいの方への歯科支援 歯科治療編 ～行動変容・対応の実際～ ②発達障がいの方への歯科支援 口腔保健編	①大阪発達総合療育センター 歯科医長 中村 由貴子 ②大阪発達総合療育センター 歯科衛生士長 米花 佳代子	130 名
平成 30 年度	第 10 回	①愛知県心身障害者コロニー中央病院歯科の現状 ～小児・障害者の摂食嚥下障害を中心に～ ②「食べること」を通じて保護者・多職種とのかかわりを考える ③豊学校における歯と口の健康づくり	①愛知県心身障害者コロニー中央病院歯科 歯科医長 加藤 篤 ②愛知県心身障害者コロニー中央病院歯科 歯科衛生士 田中 恵 ③三重県立豊学校 養護教諭 山中 千聡	103 名

開催年度	演題		講師（敬称略）	参加者数
令和元年度	第 11 回	障害者の歯科保健・治療と地域連携	梅花女子大学口腔保健学科 教授 森崎 市治郎	76 名
令和 2 年度	新型コロナウイルス感染症の影響により中止			
令和 3 年度	第 12 回	①医療的ケア児と家族のトータルケア ②医療的ケア児の歯科治療	①小児・AYA がんトータルケアセンター センター長 岩本 彰太郎 ②三重病院歯科・口腔外科 歯科口腔外科医長 松村 佳彦	98 名 (Web88 名、 会場 10 名)

みえ歯一トネット研修会参加状況

研 修 内 容	歯科医師	その他 歯科 医療従事者	支援団体・ ボランティア団体	学校・幼稚 園・保育所関 係	介護・福祉・ 病院関係	市町・ その他	計
設立記念講演会 日時 平成22年2月11日(木・祝)	60	15	17	16	4	15	127
第1回みえ歯一トネット研修会 日時 平成23年1月30日(日)	30	33	10	18	9	20	120
第2回三重ハートネット研修会 日時 平成24年1月22日(日)	46	41	2		15	5	109
第3回みえ歯一トネット研修会 日時 平成24年2月19日(日)	28	33	3	4		6	74
第4回みえ歯一トネット研修会 日時 平成25年11月3日(土・祝)	57	47	1	7	13	6	131
第5回みえ歯一トネット研修会 日時 平成26年1月26日(日)	36	32	9	35	9	8	129
第6回みえ歯一トネット研修会 日時 平成27年2月22日(日)	47	39	9	16	5	4	120
第7回みえ歯一トネット研修会 日時 平成28年2月21日(日)	48	29	6	10	16	10	119
第8回みえ歯一トネット研修会 日時 平成29年2月9日(木)	27	13	5	9	6	5	65
第9回みえ歯一トネット研修会 日時 平成30年2月8日(木)	48	32	5	15	26	4	130
第10回みえ歯一トネット研修会 日時 平成31年2月28日(木)	39	14	2	15	23	10	103

研 修 内 容	歯科医師	その他 歯科 医療従事者	支援団体・ ボランティア団体	学校・幼稚 園・保育所関 係	介護・福祉・ 病院関係	市町・ その他	計
第11回みえ歯ートネット研修会 日時 令和2年2月16日(日)	42	13	2	8	7	4	76
令和2年度	新型コロナウイルス感染症の影響により中止						
第12回みえ歯ートネット研修会 日時 令和4年2月20日(日)	50	18	7	7	11	5	98

みえ歯一トネット研修会 協力歯科医参加状況

研修会	受講者数		協力歯科 医院数
	歯科医師	(内)協力歯科医	
設立記念講演会 H21年度	60	32	120
第1回みえ歯一トネット研修会 H22年度	30	20	121
第2回みえ歯一トネット研修会 H23年度	43	18	125
第3回みえ歯一トネット研修会 H23年度	27	14	125
第4回みえ歯一トネット研修会 H24年度	48	24	125
第5回みえ歯一トネット研修会 H25年度	32	25	125
第6回みえ歯一トネット研修会 H26年度	43	23	125
第7回みえ歯一トネット研修会 H27年度	42	23	121
第8回みえ歯一トネット研修会 H28年度	27	16	120
第9回みえ歯一トネット研修会 H29年度	48	27	118
第10回みえ歯一トネット研修会 H30年度	39	16	113
第11回みえ歯一トネット研修会 R元年度	42	23	110
第12回みえ歯一トネット研修会 R2年度	新型コロナウイルス感染症の影響により中止		
第12回みえ歯一トネット研修会 R3年度	50	20	98

研修会名	講師案	希望テーマ
みえ歯一トネット研修会 (障がい児・者)	原野 望先生 (九州歯科大学生体機能科学専攻生体機能制御学講座歯科侵襲制御学分野)	開業医が行う障害者治療の留意点
	小方清和先生 (東京都立小児総合医療センター)	障害児と地域でどう診るについて
	小笠原 正先生 (松本歯科大学 教授)	知的能力障害のある人の歯科治療
	馬場一美先生 (昭和大学歯科病院スペシャルニーズ歯科センター診療科長代行)	笑気吸入麻酔法の実際とその適用範囲について
	名和弘幸先生 (愛知学院大学歯学部小児歯科学講座教授)	障害のある自身による口腔ケアの自立のための支援について
	江草正彦先生 (岡山大学病院スペシャルニーズ歯科センター教授・センター長)	障がい児・者のための歯科医療について
	若子理恵先生 (豊田市こども発達センターセンター長・児童精神科医)	自閉スペクトラム症の子どもたち～歯科受診における理解とアプローチ～
	神奈川歯科大学障害者歯科	摂食機能療法
	光吉平先生 (光吉歯科医院)	医療的ケア児について

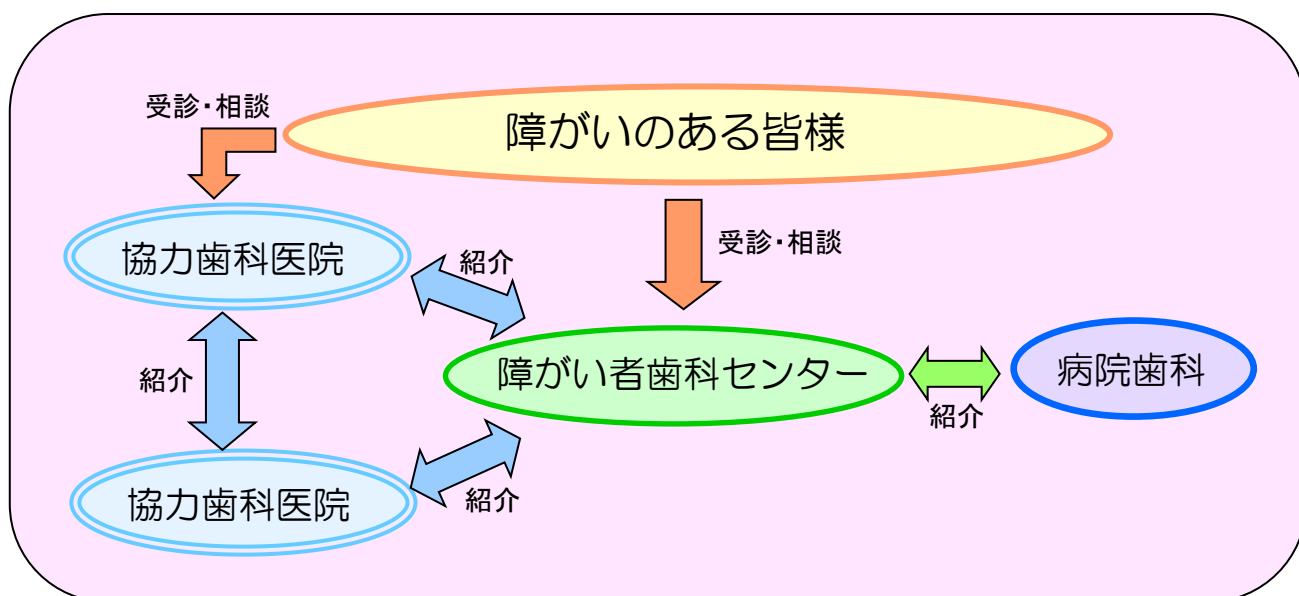
歯科治療を希望される障がいのある皆様へ

みえ歯ートネットについて

障がいのある皆様がより身近なところで歯科治療を受けていただけるように、また、必要に応じてより専門的な歯科治療を受けていただけるように、お手伝いするネットワークです。

主な活動

地域で障がいのある皆様が、安心して利便性良く歯科受診できるよう、障がいの程度や治療の内容に応じて、協力歯科医院と障がい者歯科センターが連携して必要な歯科医療を提供します。



「協力歯科医院」とは？

身近なかかりつけ歯科医として皆様の相談窓口となり、歯科治療や定期的なケアなどを行う歯科医院です。なお、協力歯科医院によって対応できる障がいの程度や治療が異なりますので、障がいの程度やお口の中の状況により、別の協力歯科医院や障がい者歯科センターを紹介することがあります。

※協力歯科医院以外の歯科医院も、従来どおり受診できます。

協力歯科医院の情報はどうしたらわかるの？

① みえ歯ートネットホームページ でご案内しています。

HP アドレス <http://www.dental-mie.or.jp/heartnet/index.html>

② 市町担当課、福祉施設、障がい児（者）団体事務局などへ「協力歯科医院名簿」をお配りしています。

歯科診療ネットワークを活用するにはどうしたらいいの？

① 協力歯科医院名簿を参考に、希望される歯科医院をお決めください。

② 事前に電話などで、直接、歯科医院にお問合せください。

その際、障がいの程度や受診の理由などをお伝えください。

③ 受診時は、健康保険証と一緒に、お持ちの方は福祉医療費受給資格証や障害者手帳、療育手帳をお持ちください。

また、お薬をお飲みの方はおくすり手帳をお持ちください。

お口の健康を守るポイント

むし歯や歯ぐきの病気（歯肉炎・歯周炎）は、早期発見・早期治療が大切です。

○ ネットワークを活用して、身近なところでもかかりつけ歯科医をつくりましょう。

○ 治療だけでなく、定期的・継続的に定期健診や予防処置を受けましょう。

○ 家庭での予防方法も教えてもらい、実行しましょう。

みえ歯ートネットに関するお問合せ先

公益社団法人 三重県歯科医師会・障害者歯科センター

診療日時・・・水曜日 10時から13時

木・日曜日 10時から16時

※受診ご希望の場合は事前(月～金 9時から17時)にお問い合わせください。

TEL 059-227-6488 FAX 059-227-0510

三重県医療保健部健康推進課

TEL 059-224-2294 FAX 059-224-2340

協力歯科医院名簿及びチラシの配布方法について

1、令和3年度までの配布方法

◇配布時期

前年度末（3月）作成の名簿を、年度はじめ（4月～5月）に配布している

◇配布先と部数

宛て先	件数	名簿	チラシ
社会福祉関係団体	9 か所	1	5
障がい児者福祉関係施設	769 ヶ所	1	5
三重県障害者相談支援センター	57 ヶ所	1	5
三重県内病院歯科・口腔外科	23 か所	1	1
こども園・保育所・幼稚園・小中高特学校	1137 ヶ所	1	1
市町教育委員会	29 ヶ所	2	2
市町保育所担当課	29 ヶ所	2	2
保健所	8 か所	1	1
市町	29 ヶ所	2	10
児童相談所・児童相談センター	7 ヶ所	1	1
難病支援センター・難病支援団体	1 ヶ所	30	30
三重県歯科衛生士会	1 ヶ所	1	1
三重県学校保健会	18 ヶ所	1	1
三重県歯科医師会会員診療所	770 ヶ所	1	1
みえ歯ートネット運営協議会委員	10 ヶ所	1	1
計	2,963 ヶ所	3,062 部	6,546 部

2、令和4年度からの配布方法

◇配布先と部数

- ・幼稚園、保育園、こども園、小中高等学校 → **チラシのみメール配信**
- ・訪問看護ステーション、地域包括支援センター → **追加**

◇その他の周知方法