

報告書名：館林邑楽管内住民における健康につながる咀嚼のあり方についての検討

研究者名：岩崎守雄、岩崎弘、大石和彦、川島晃、木村雅子、小島道夫、小西卓郎、松永諭勲、増田裕之、森田正彦

所 属：館林邑楽歯科医師会

今日の保健指導には根拠に基づいた適切なものが求められている。そこで管内住民の咀嚼能力値と歯の発育、欠損歯数状況との関係並びに咀嚼習慣確立様式に関係する因子との関係について調査し、健康教育の学習効果を高めるための動機づけとなる方法と咀嚼指導項目の検索とを検討した。管内小学 2 年生、5 年生と成人（30 歳以上）を対象にチューインガム法による咀嚼能力測定とアンケート調査を行い、歯の発育については口腔診査により Helman の分類を利用してステージごとの咀嚼能力値を、成人は欠損歯数ごとのその値を求めて咀嚼能力の推移を観察した。咀嚼習慣確立様式の関連のある質問を設けたアンケート調査では被調査者の回答率と平成 13 年度の疫学調査により観察した確立度合とを比較して現状における咀嚼習慣確立に向けての指導項目を検討すると同時に質問ごとの咀嚼能力値を求めて咀嚼能力と質問項目との関係を比較検討してその能力に対する指導項目を検討した。その結果、以下の結論を得た。

- 1) 咀嚼能力値は、C 期で $9.37 \pm 0.537 \text{ mg/sec}$ であり、その後の発育期にある者は増加し、C 期にある者は 10.76 ± 0.306 と有意に増加し、永久歯列で欠損歯数 0 歯の者で $11.43 \pm 0.714 \text{ mg/sec}$ とさらに増加していたが、5～10 歯欠損している者から減少して 21 歯以上欠損している者で $7.05 \pm 2.341 \text{ mg/sec}$ とさらに減少する傾向を示し、「8020 運動」の大切さを確認した。また、歯の発育期で学年が異なり同じ発育期の咀嚼能力値に有意差が認められ、2 年生にあっては発育期と咀嚼能力に不安定な関係がみられたが、5 年生で発育に伴って咀嚼能力が増加する傾向がみられた。いずれにしても管内住民を対象とした摂食・咀嚼指導における基準値としたい。
- 2) 咀嚼習慣の確立を目指した保健指導に当たっては、2 年生を対象にする場合には咀嚼回数、食事時の噛み方・時間のかけ方・気持ちの持ち方、食べ物の味・栄養のバランス、食べる量、食後の過ごし方、生活環境などに注意する必要があるが、5 年生を対象とする場合はこれらに加えて「ゆっくり落ち着いてよく噛む」ことを意識させることが必要なことがわかった。成人を対象にする場合には歯・口腔疾患と咀嚼との関係、咀嚼回数、食事時の噛み方・時間のかけ方・気持ちの持ち方、間食について、幼児期の噛みがき習慣・咀嚼に対する躰の有無などについて保健指導することが効率的なことを示した。
- 3) 咀嚼能力に対する保健指導に当たっては、2 年生を対象とする場合には食事時の噛み方・時間のかけ方・気持ちの持ち方、食べ物を口にするときの味や中身への配慮の仕方、咀嚼に向けての目的をもった噛みがき指導、5 年生を対象にする場合には歯及び咀嚼と体の健康との関係についての啓蒙、ゆっくりよく噛むことの大切さの理解と実践、成人を対象とする場合には食べ物を口にするときの味や中身への配慮の仕方を中心とした食生活のあり方、食べ方などに焦点を絞って指導する必要性を示した。
- 4) 咀嚼能力測定を用いた保健指導は健康教育の学習効果を高めるための動機づけを図るために効果的であると判断された。