令和５年度８０２０公募研究事業
研究報告書抄録（採択番号 23-1-02）

研究課題：ナッジ理論の応用による６５歳以上の歯科保健行動の変化

研究者名：角田　伊知郎[1)]、丸山　貴之[2)]、福原　大樹[2)3)]、横井　彩[2)]、
外山　直樹[2)]、澤田　ななみ[1)]、中原　桃子[1)]、江國　大輔[2)]
所　　属:　1)岡山大学病院歯科・予防歯科部門
2)岡山大学学術研究院医歯薬学域予防歯科学分野
3)医療法人田中歯科

本文…

【背景】：現在、厚生労働省と日本歯科医師会が推進している 8020 運動の達成率は向上している。令和 4 年　歯科疾患実態調査では、65 歳以上の半数の高齢者が歯周病に罹患している。個人の口腔衛生を向上させる効果的な方法の開発が求められており、健康行動に影響を与えるものとして、「ナッジ理論」があげられる。ナッジ理論では健康ナッジの枠組み EAST（Easy：簡単に、Attractive：印象的に、Social： 社会的に、Timely：タイムリーに）を活用して健康行動を促進させる方法がある歯科の分野においても、ナッジ理論を応用した報告がある。20～40 代の労働者を対象とした過去の研究において、ナッジ理論を応用して歯周病に対する知識が向上した。しかし、ナッジ理論と歯科保健行動との関係を調べた研究はなく、ナッジ理論の応用で歯科保健行動が変化するかどうかは不明である。

【目的】：本研究の目的は、予防歯科を受診している 65 歳以上の患者を対象としてランダム化比較試験を行い、ナッジ理論をこれまでの口腔衛生指導に加えることで、歯科保健行動が向上するかどうかを調べることとした。

【方法】：対象者は岡山大学病院予防歯科外来患者 20 名をとなり外来受診時に歯科保健行動に関する質問に回答してもらい 4 週間後に自宅へ電話による聞き取り調査を両群に行った。その他には介入群と対照群とともに 0‘Leary のプラークコントロールレコード(PCR)を調べ、結果をお伝えして、術者による口腔衛生指導行った。介入群にはナッジの EAST（Easy：簡単に、Attractive：印象的に、Social：　社会的に、Timely：タイムリーに）の活用したモニターや冊子を使用した。統計分析はカイ二乗検定を行った。

【結果】：歯間ブラシの頻度、歯磨き回数の頻度、間食習慣はベースライン時と再評価時で有意な差はみられなかった。いずれか 1 つ以上の改善した者は、介入群で有意に多かった

【結論】：2 群を比較した結果ナッジ理論を口腔衛生指導に加えることで歯科保健行動が向上した。