

噛むカムチェックガムを用いた普及啓発事業 歯科医師用指導手引き (令和6年5月22日改定版)

公益財団法人8020推進財団

〇はじめに

2022年度の歯科疾患実態調査によれば、80歳の人約51.6%の人が20本以上の歯を有していますが、国の「歯科口腔保健の推進に関する基本的事項」によれば、80歳の人20本以上の自分の歯を有している割合を85%、40歳以上における自分の歯が19歯以下の者の割合を5%に目標とすることが定められており、今ある自分の歯を活用し、お口の機能を高めて維持していくことの大切さを、より広く皆様に知ってもらう必要があります。

本財団で作成してきた「噛むカムチェックガム」を用い、お口の機能の維持と噛むこと大切さを、広く認識してもらうとともに、参加者にアンケートに答えていただき、噛むことへの意識・噛める能力についてのデータを広く集め、今後の「噛むこと」の普及啓発活動に資するとともに、口腔状態に関わるデータを収集することが本事業の目的です。

〇「噛むカムチェックガム」について

後述の実施方法から分かるように、2種の色違いガムを、一定の回数の咀嚼してもらい、ガムの混じり具合から評価するものです。従って、このガムで評価できるものは、咬合力ではありません。あくまで、「そしゃく力」をチェックするガムです。2つ同時に噛むので、ガムの大きさが、小学校低学年には少し大きいかもしれません。

また、このガムは通常のガムと違い「糖衣（コーティング）」されておらず、ガムそのものです。甘味料としては、キシリトールのみしか使われていません。また、ガムベースには、入れ歯につきにくいものを使っています。

〇事前の注意点

以下のような方に関しては、原則、ガムテストの実施をさせないようにしてください。ただし、指導歯科医師による判断のもとで使用する場合は、この限りではありません。

〇使用できない方 <原則 禁忌>

- 入れ歯を使用している方
- 現在、矯正装置が入っている方
- 噛むときに痛み（歯あるいは顎関節等）がある方
- 小学生未満の幼児

以下の点は、歯科医師・歯科衛生士等が直接、対象者に声をかけてください。

○正しく使うための注意点

赤・青のガムは、左右バラバラに入れずに一緒に噛みます。

丸めたガムがベトベトにならないように、唾を飲み込んでから口から出します。

○実施方法

1. 事前、20cmぐらいに切ったラップを広げておきます。赤・青のガムを口に一緒に入れたら、噛むことに意識してもらってください。
2. 決められた回数、ガムを噛みおえたら、口の中でガムを丸めます。丸めた後、口の中にある唾をのみこみます。
3. ラップの端から3分の1ぐらいのところに丸めたガムを置きます。
4. 次に丸めたガムを覆うように、ラップを半分に折ります。そして、丸めたガムをラップ越しに親指の腹で押します。あまり薄くしないでください。ほぼ同じ厚さになるように押します。
5. 押されたガムの色の混じり方を、見本と比較して判定します。
テストの点数を、記録しておきます。(判定マニュアルにある丸囲みに数字 例⑥ならば6点です。2回目は、7.へ行きます。
6. 1.に戻って、2回目のテストを行います。
7. 1・2回目のテストが終わったら、合計点数に基づき、「そしゃく力」のグラフに当てはめていきます。
8. 1回目と2回目のガムを比べて、ガムの色の混じり方の差から、考える学習をすることもできます。(20人程度を同時に実施して、集団型の「噛むことの歯科保健教育」を行うことも可能です。)
9. テストに使ったガムは、ラップでしか包まれていないため、横から唾液がもれることがあるので注意してください。

○実施中の注意点

以下のような場合は、ガムテストを中止させてください。

ガムの咀嚼を開始して、歯あるいは顎関節等に痛み等を訴えた場合

ガムの咀嚼ナビゲーターを開始した後、修復物等の不都合を参加者が訴えた場合

ガムの咀嚼中に、唾液等でむせた場合

○実施後の対応

1. アンケート調査の実施

①噛むカムチェックガムナビゲーターによる回答方法

本財団HP上に掲載している「噛むカムチェックガムナビゲーター」でアンケートを行ってください。スマートフォンで次頁のQRコードからもアクセスできます。アンケートは、HPの「噛むカムチェックガムページ」の下方に「噛むカムチェックガムナビゲーター」をクリックすると出てきます。

基本的に参加者の方が、ご自身で入力する（チェックする）形式です。
最初に、最上段の性別、年齢、都道府県を入力してください。

1. から 9. はガムを噛んだときのことを尋ねています。10. は参加者の感想を尋ねています。

できれば、歯科医師若しくは歯科衛生士が、参加者が迷ったときなどには対応できるようにしてください。

なお、このアンケートは直接、本財団に転送されます。



<噛むカムチェックガムナビゲーターQRコード>

②アンケート用紙による回答方法

本財団HP上に掲載しているアンケートを行ってください。アンケートは、HPの「噛むカムチェックガムページ」の下方に「歯科関係者向け情報」をクリックすると、アンケート用紙をダウンロードできます。

基本的に参加者の方が、ご自身でチェックする形式です。

最初に、最上段の性別チェック、年齢、都道府県を記載してください。

1. から 9. はガムを噛んだときのことを尋ねています。10. は参加者の感想を尋ねています。

そして、最下段の混合ガム判定については、色見本を本人に示しながら、歯科医師もしくは歯科衛生士・保健師等が参加者と一緒に判定し、参加者が判定票を行います。

最後に、財団HPから集計表（集計用紙）をダウンロードして、集計を行ってください。集計表は、本財団まで郵送もしくはメールでご提出ください。

（住所：郵便番号 102-0073 東京都千代田区九段北 4-1-20 歯科医師会館内）

（メールアドレス：8020@8020zaidan.or.jp）

2. 実施後の歯科医師による相談・アドバイス

実施後、結果の相談を積極的に歯科医師が行うことが重要です。

HPの「噛むカムチェックガムページ」に「歯科関係者向け情報」をクリックすると、質問用紙（参考）があります。これを出力し、アドバイス用にしてください。こちらのⅢが、前述のアンケートにほぼ準拠しています。

1) I. 本人記入欄を書いていた後、歯科医師若しくは歯科衛生士が、この項目を本人に確認をしてください。

2) II III の部分は、歯科医師が、本人に聞き取りながら記入確認してください。これが、結果相談に繋がります。

3) IV.混合ガム判定 については、前述のものを使います。

質問用紙（参考）を参照しながら、相談を行います。

参加者本人が意識していない口腔内状況によって、低い点数になることもあり、この場合は、歯科医師のアドバイスが大きな効果を生みます。

点数評価が低い方が、落ち込むことがあります。特に、若い人の場合は、これまで噛むことの練習をしていない方も多く、「歯があること 即ち 噛めること」でないことを伝えておく必要があります。

小学生の場合、低学年である程度噛めていても、中学年で側方歯列の交換期になると低下することがあります。これも、留意しておく点です。

点数評価が高くとも、口腔内所見があることもあるので、高い人でも定期的に歯科検診を受診することが必要であることは伝えておくべきでしょう。