

噛むカムチェックガムを用いた普及啓発事業 指導手引き

(令和6年5月22日改定版)

○手引きの使用にあたり

実施要綱の別紙に記載のある応募資格者（イ・ウ）に該当する者で、保健師やそれに準じた指導ができる者が、本指導手引きを用いて噛むカムチェックガムを使用してください。

○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歳の人約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の大切さを、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。

○「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。



○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。

○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、歯科医師もしくは歯科衛生士・保健師等が直接、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、20 cm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。

※絵の付いた利用ガイドがHPで確認できますので一緒に使用してください。

<https://www.8020zaidan.or.jp/pr/pdf/guide.pdf>



○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「学校・市区町村保健センター等向け情報はこちら」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. 実施後の相談・アドバイス

必要に応じて。歯科医師・歯科衛生士・保健師等ができる範囲での相談・アドバイスを行ってください。

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、アドバイス用に使用してください。

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、この項目を本人に確認をしてください。
- 2) II III の部分は、指導者が、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。

そのため、歯科健診のきっかけとして歯科医院の受診を勧めてください。

なお、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健診を受診することが必要であることも、伝えておくべきでしょう。