

「食習慣と咀嚼状況の関係について」

周南地域事業推進委員会

○藪下友美 佐古純子 杉村紗和 福原妙子 山縣洋子 田村裕子 城裕美子

【背景・目的】咀嚼力を保つことは、歯と口のトラブルを予防するだけでなく、さまざまな健康効果を生み出し、健康寿命の延伸にもつながる^{1) 2)}。そこで、周南地域の健康づくりイベントにおいて、住民に噛むことの大切さの啓発をするとともに、住民の咀嚼力の実態を（株）ロッテのキシリトール咀嚼チェックガム（以下、ガムとする）を用いて把握することとした。さらにアンケート調査によって咀嚼力と食習慣の関係や、よく噛んで食べることの意識や食習慣の関係などを調査することで、住民の咀嚼力を保つために効果的な食生活を探ることを目的とした。

【方法】アンケート調査の対象は、下松市、光市、そして周南市の健康づくりイベントの10歳以上の参加者271名とした（下松市92名、光市68名、周南市111名）。また咀嚼力計測対象は、下松市と光市のイベント参加者の内の106名であった。食生活のアンケート調査は、①十分な咀嚼の実行の有無、②咀嚼の大切さの認知度、③咀嚼の大切さをどこで知ったか、④咀嚼の効果（複数回答可）、⑤三食での野菜摂取状況、⑥根菜・きのこ・海藻などの摂取頻度、⑦薄味を心がけているか、⑧定期的な歯科受診の有無、⑨砂糖を含む飲料の摂取頻度、そして下松・光市でのみ⑩野菜の計量体験で350g以上あったか、の項目とした。ガムは、1秒間に1回のペースで60回噛み咀嚼前後のガムの色の変化で、10段階カラースケール（以下、スケールとする）で咀嚼力を評価した。統計解析は、Excel（Microsoft）を用い、咀嚼力とアンケートの各質問は、クロス集計、カイ二乗検定を行い、5%未満を統計学的に有意差ありとした。

【結果及び考察】スケール判定値は、9～10が53.8%、7～8が34.0%、5～6が11.3%。1～4が0.9%で、中央値は9.0±1.3であった。咀嚼力が弱い可能性がある人（判断値6以下）の割合は12.2%であった。咀嚼力とアンケートの各項目では、咀嚼力が強い群（判定値9～10）は、判定値8以下の群に比べて、①、⑤、⑦、⑧で割合が多く、⑨で割合が少なかった。①をほぼ実践している人は、実践していない人に比べて、よく噛んで食べることで得られる効果を複数知っている人の割合が多かった。⑤ではほぼ毎食摂取している群は、摂取していない群と比較してよく噛んで味わって食べることを実践する人が有意に多かった（ $p < 0.001$ ）。以上のことから、咀嚼力が強い人は、望ましい食習慣が身につけている人が多い傾向が窺える。③は、親、テレビ・ラジオ、小・中学校、歯科医院、そして保健センターの順であった。これは、よく噛んで食べることが大切なことを知る機会は複数あり、栄養士の活躍する場所も多くあることを表している。

【結語】今回の調査で、周南地域の住民の12.2%は咀嚼力が弱い可能性がある実態を把握することができた。またよく噛んで食べることの効果や方法を啓発する手段は、複数あることも分かった。今後、栄養士は職域を超えて連携して活動することで、住民の健康寿命の延伸にさらに大きく貢献できると考える。

【参考文献】1) 那須 郁夫. 咀嚼能力の向上は健康余命を延伸する. 日補綴会誌2012;4:380-387.

2) 矢谷博文, 赤川安正. 咬合・咀嚼は健康長寿にどのように貢献しているのか. 日補綴会誌2012;4:372-374.