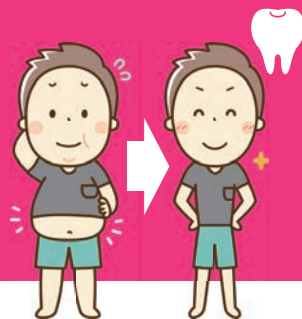


「歯科」からのメタボ対策

特定健診・特定保健指導に「歯科」の要素が組み込まれています



2018年度より、特定健診の「標準的な質問票」に咀嚼に関する質問が加わりました（**Q13**）。この質問票には他にも歯科と関連の高い質問項目があります（**Q8 Q14 Q16**）。特定健診における「歯科」の関わりをまとめましたので、保健指導の際に是非ご活用ください（図1参照）。

Q13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。

- ① 何でもかんで食べることができる
- ② 歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある
- ③ ほとんどかめない

Q8 習慣的な喫煙

Q14 食べる速度が速い

Q16 間食や甘い飲み物の摂取

「かめない」状態は「メタボ」の入り口 ▶ 歯科受診が必要 **Q13**

むし歯や歯周病が進行すると、食べ物を十分咀嚼できなくなります（裏面図2）。また、咀嚼機能が不十分だと、硬い食品を避けて、砂糖や油脂が豊富な柔らかい食品を好むようになり、ビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取不足を招きます（裏面図3）。

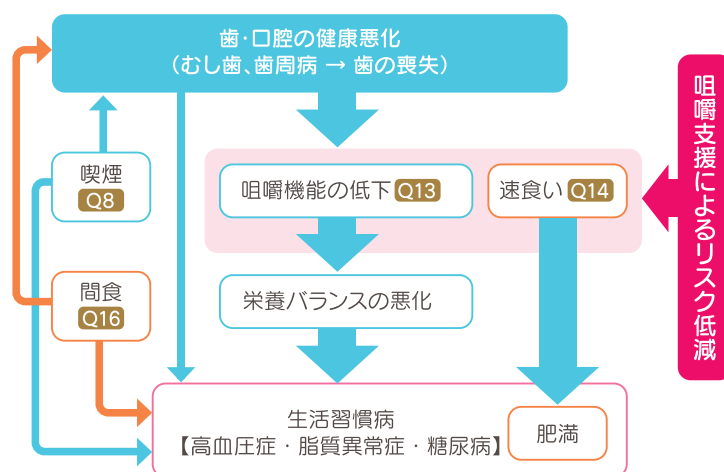
歯科医療機関で改善を！

Q13に対して②もしくは③と回答した方には、かかりつけの歯科医療機関への受診を勧めてください。歯科医療機関では咀嚼機能を回復する治療が行われます。また、歯周病治療による糖尿病の重症化予防も期待されます。

治療後に食事・栄養面で適切な保健指導を受ける必要があります

栄養面の改善には継続的な保健指導が必要です。

図1. 生活習慣病対策と歯科



「速食い」は「メタボ」になりやすい ▶ 速食い習慣に咀嚼支援を **Q14**

近年、速食いの人には肥満が多いことが明らかになってきました（裏面図4）。また、速食いは肥満だけでなく糖尿病のリスクであることもわかってきました。速食いの是正には、保健指導が有効であったとする事例も報告されています。このように、ゆっくりよくかむ習慣を身につけるための咀嚼支援対策を行うことにより、メタボ改善効果が期待できます。

「間食」と「喫煙」 ▶ 「メタボ」と「歯科」の共通リスク **Q8 Q16**

「間食」と「喫煙」は既に特定保健指導でも重視されていますが、前者は「むし歯」の、後者は「歯周病」のリスクでもあり、共通のリスクと捉えた保健指導を行う必要があります。

歯科医療機関で特定保健指導を

歯科医療機関では生活習慣に関する保健指導が日常的に行われています。また、歯科医師には、初回以外の特定保健指導を行うことが認められています。前述した「間食」や「喫煙」は「メタボ」と「歯科疾患」の共通リスクであり、「速食い」に対する咀嚼支援を行う場としても歯科医療機関は適切と考えられます。



参考資料

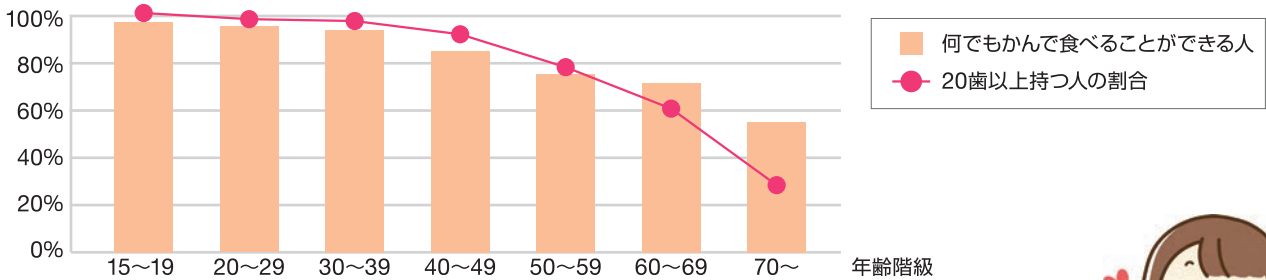
e-ヘルスネット「早食いと肥満の関係 -食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-10-002.html>

e-ヘルスネット 早食い 肥満 検索



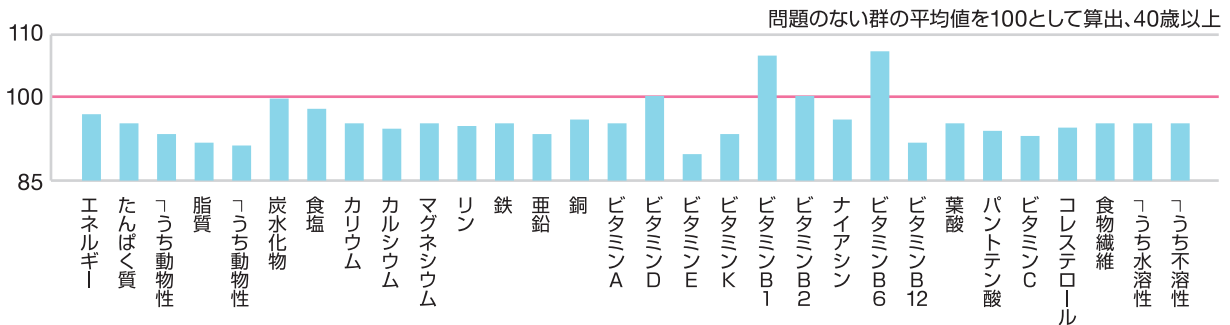
図2. 「何でもかんで食べることができる」人と「20歯以上持つ」人の割合 (国民健康・栄養調査 2004年)



年齢階級別における「何でもかんで食べることができる人」と「20歯以上の歯を持つ」人の割合を示したものです。それによると日本人の高齢者では歯の喪失が進み、70歳以上では食べ物をよくかめない人が半数近くと、大変多いのが現状です。

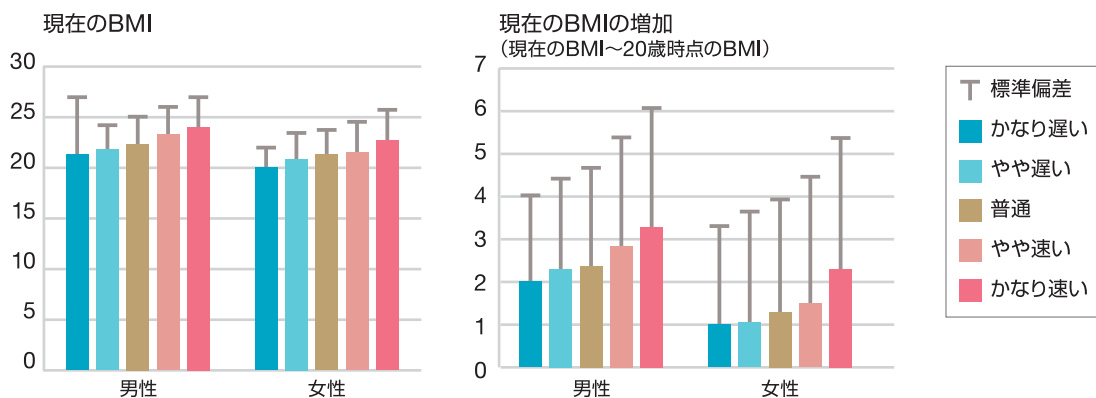


図3. 咀嚼に問題がある群の各種栄養摂取量 (国民健康・栄養調査 2004年)



食べ物をよくかめなくなると、硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量が低くなり、栄養摂取バランスの崩れにつながることがわかっています。

図4. 食べる速さとBMIの関係 (Otsukaら、2006)



愛知県内に住む35~69歳(平均年齢48歳)の成人(男性3,737人、女性1,005人)を対象とした疫学調査の結果で、食べる速さ(5段階の自己評価)と肥満度(BMI)の関連をみたところ、早食いの人は現在のBMIが高い傾向にあること、さらには20歳時点からのBMI増加量も高いことがわかりました。

関連サイト

速食い是正の具体策
【咀嚼支援マニュアル】



歯科疾患の予防
【e-ヘルスネット】

