

QUESTIONNAIRE

松本歯科大学

口腔と食に 関するアンケート 調査結果

SURVEY RESULTS

松本歯科大学は塩尻市と連携して地域の健康増進に取り組んでいます。平成26年、平成27年、平成28年に塩尻市民の方を対象に「口腔と食に関するアンケート調査」を実施しました。

調査の目的

本調査は、「塩尻市・松本歯科大学 包括連携協定」に基づき、「口の健康維持」を通じて地域の健康寿命延伸を目指し、塩尻市民の食生活や歯と口の健康に関する現状などを把握し、地域の健康増進に役立てる事を目的として実施しました。

調査実施方法

(1) 調査対象者

塩尻市内在住の20歳以上90歳未満の市民(平成26年:53,333人・平成27年:53,226人・平成28年:53,163人)から各年度1,000人を無作為に抽出しました。この1,000人の対象者は、事前に人口構成に合わせ、年齢、性別の2層に分け抽出しました。

(2) 調査実施期間

平成26年度:平成26年12月9日(火)から12月25日(木)

平成27年度:平成27年12月8日(火)から12月25日(金)

平成28年度:平成28年11月1日(火)から11月14日(月)

(3) 調査手法

質問紙により行いました。なお、質問紙は郵送によって配付・回収しました。

(4) 調査項目

①属性(年齢/性別/身長/体重/職業/同居家族人数) ②健康状態 ③口腔の状況 ④食生活の状況 ⑤今後の松本歯科大学への期待・要望・意見

有効回答数

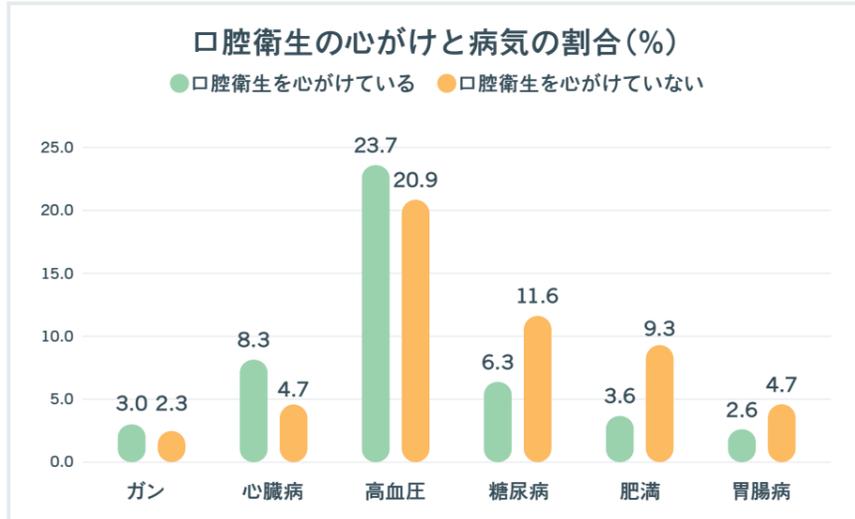
平成26年度の有効回答数は459票(有効回答率は45.9%)、平成27年度の有効回答数は457票(有効回答率は45.7%)、平成28年度の有効回答数は456票(有効回答率は45.6%)でした。

1

口腔衛生を心がけていない人の方が、糖尿病や肥満の割合が高い。

質問 日ごろ、口腔衛生(歯磨き、うがい、入れ歯の手入れなど)を心がけていますか？(平成26年、27年、28年設問)

「口腔衛生を心がけている」との回答は85.7%、「心がけていない」は3.1%、「どちらともいえない」は11.2%でした。心がけていないと答えた人は、糖尿病、肥満、胃腸病の割合が他の病気に比べて大きくなっていました。



結果分析 口腔衛生の習慣は、生活習慣が影響する糖尿病、肥満、胃腸病の健康状態の悪化と関係が深い。

大学からのメッセージ

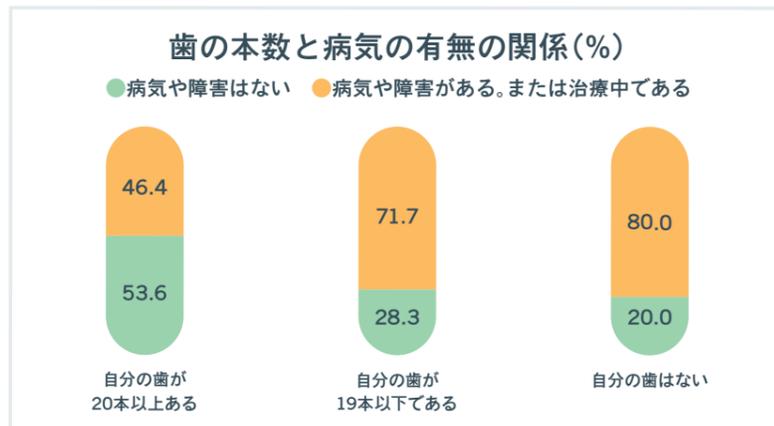
口腔衛生状態が悪いと歯周病になります。歯周病は、口腔内細菌の蓄積に伴う持続的な感染と、それに対する生体防御反応(宿主抵抗)の結果生じる慢性炎症反応で、歯の周囲の組織が破壊される疾患です。歯周病は、細菌だけでなく、いろんな因子が複雑に絡み合って発症・進行します。細菌感染症であると同時に、喫煙、ストレス、薬物、食生活・栄養状態などの生活習慣も影響し、歯周病は生活習慣病とも認定されています。さらに、全身疾患にも影響します。それらには、メタボリックシンドロームの危険因子である肥満、2型糖尿病、動脈硬化症を原因疾患とする心血管疾患があります。前述の結果は、口腔衛生を心がけていない人には歯周病が発症し、糖尿病、肥満を悪化させているのかもしれない。

2

歯の数が少ない人は病気が多い。

質問 あなたのご自身の歯の状態はいかがですか？(平成26年、27年、28年設問)

結果は「自分の歯が20本以上ある」(65.7%)、「自分の歯が19本以下である」(28.4%)、「自分の歯はない」(5.9%)でした。そして、歯の残存数と身体の状態の関係を見ると、自分の歯が多く残っている人ほど、健康状態が良いことが分かりました。



結果分析

歯の数が少ない人は病気が多い傾向にあります。日頃から歯を大切にして健康を守りましょう。

大学からのメッセージ

歯の数の減少が、認知症や転倒といった要介護リスクを高めることも報告されています。4,425名の高齢者に対して、歯の数と入れ歯装着の有無を調査し、その後、認知症を伴う要介護認定の状況を4年間追跡調査した研究では、歯の数が19本以下で入れ歯を装着していない人は、20本以上の歯を有する人に比べて、認知症の発症率が1.85倍であったと報告されています。また、同じグループが1,765名の高齢者を対象とした研究では、歯の数が少なく入れ歯を装着していない人は、転倒のリスクが2.5倍になると報告されています。歯の喪失から要介護へ至る機序として、物を食べる能力低下による脳への刺激低下から認知領域の退行性変化、ビタミン等の栄養不足、体の重心の不安定からくる転倒リスクの増加等により要介護状態になりやすくなる可能性があります。何らかの原因で歯を失ったとしても、入れ歯等で補うようにしましょう。

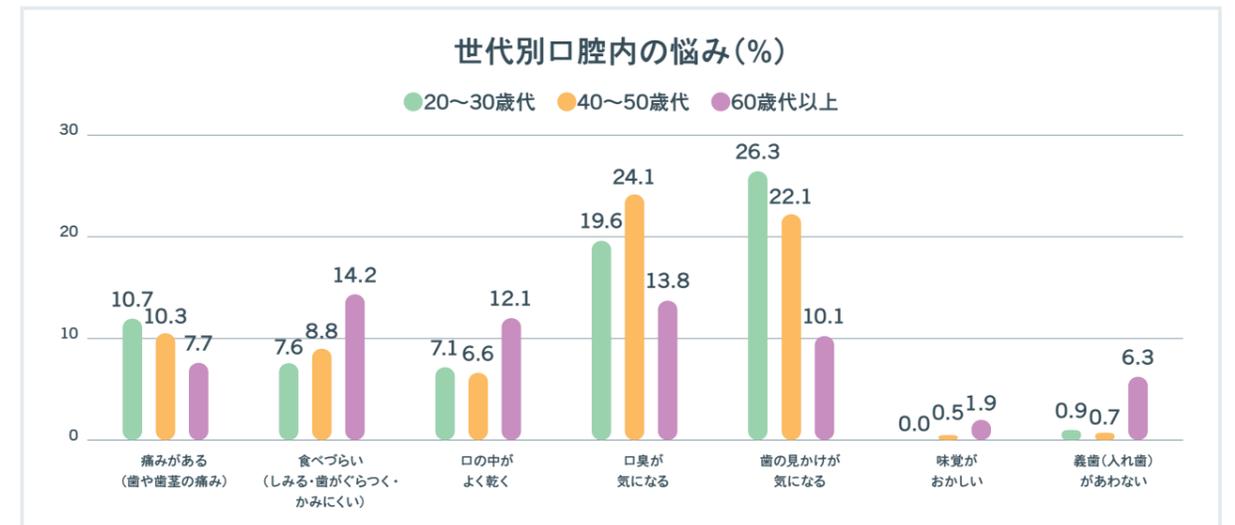
3

口腔内の悩みでは口臭を気にする人が多い。

質問 口腔内の状態で困っていることはありますか？(複数回答可・平成26年、27年、28年設問)

総数で見ると、「困っていることはある」が半数以上53.2%でした。その中でも「口臭が気になる」が17.6%、「歯の見かけが気になる」が16.2%と高い割合を示しました。

さらに年代別にみてみましょう。20~30歳代の若い世代では「歯の見かけが気になる」、働き盛りの40~50歳代では「口臭が気になる」、60歳以上の高齢者になると「食べづらい」、「口の中がよく乾く」と年代によって口腔内の悩みは異なりました。



結果分析

世代によって悩みが異なるので、年代別に異なるお口のお手入れが必要です。

大学からのメッセージ

これはとても興味深い結果です。若い世代では、歯周病や歯の欠損などの問題がなく、歯並びなどの「歯の見かけが気になる」のでしょう。40歳代、50歳代になると、仕事が忙しくブラッシングもままならず、歯周病が発症している結果「口臭が気になる」のかもしれない。さらに、高齢者になると歯の欠損がふえるのが「食べづらい」や、歯周病によるものかもしれない「口臭が気になる」や、お薬や老化の影響から口腔乾燥症が発症し「口の中がよく乾く」と推測されます。すべて、歯科医院でご相談されるべき問題ですので、これらの気になる症状があれば受診なさってください。

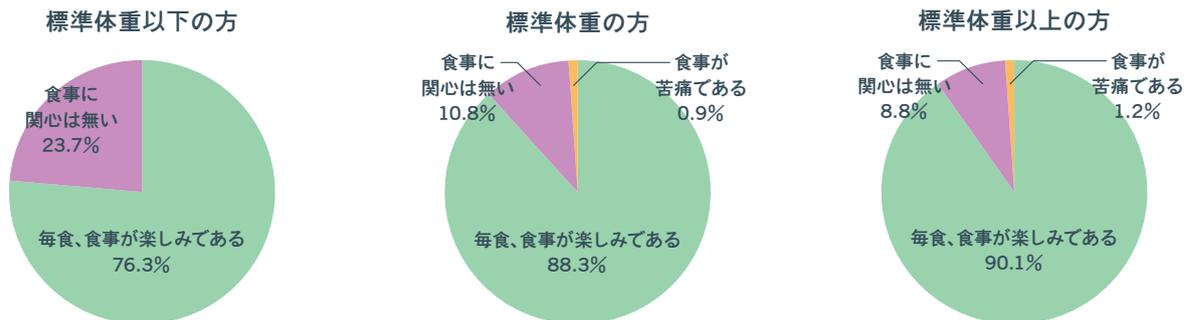
標準体重以下の人は食事に関心がない。

質問

食生活に関して、「食べることを楽しんでますか？」(平成26年設問)

全体でみると「毎食、食事が楽しみである」が88.1%、「食事に関心はない」が11.0%、「食事が苦痛である」が0.9%でした。体格別にみると、標準体重以下の人では「食事に関心がない」と答えた人が23.7%と、他に比べ特に高い割合でした。

食べることを楽しんでますか？



項目	度数 (件)				割合 (%)		
	毎食、食事が楽しみである	食事に関心はない	食事が苦痛である	合計	毎食、食事が楽しみである	食事に関心はない	食事が苦痛である
総数	394	49	4	447	88.1	11.0	0.9

結果分析

標準体重以下の方は、食事に興味のない人が多い。
食事に興味を持ち、健全な食生活を営みましょう。

大学からのメッセージ

この結果は、怖い問題を含んでいます。というのは、体重が減少すると、加齢によって生じる筋肉量や筋力の減少が重なり、身体機能の低下、サルコペニアという状態になるからです。この状態になると、転倒事故による骨折が起こりやすくなり、それに伴って寝たきりや死亡するリスクが高くなると言われています。まだ若いからは理由になりません。過度なダイエットで若い人でもサルコペニアになってしまいます。どうか口腔ケアをしっかりと、お食事を楽しんで、適正な体重を維持してください。



松本歯科大学
社会貢献地域連携推進センター

www.mdu.ac.jp