

## 平成17年度特別研究報告書

研究テーマ：歯周病予防の健康教育の効果についての研究(1)

学科、職氏名：歯科衛生学科 講師 海老名和子

提出日：平成18年3月17日

# 歯周病予防の健康教育の効果についての研究(1)

海老名和子

## 1. はじめに

高齢者が毎日楽しく快適な生活を過ごしていくためには、健康でなければならない。そのためには、何でもおいしく食事が摂れることが必須である。このような背景から口腔保健の観点からは、8020運動が提唱されているのである。他の疾患に比べ歯科疾患は、ライフスタイル、中でも生活習慣、食生活、口腔清掃の習慣等との関係が非常に深い疾患である。特に歯周病は、一般的に30歳位から発症し加齢と共にゆっくりと進行していき、歯牙が動揺するなどかなり進行した状態で気づくことが多い。したがって歯周病は、若い時からの生活習慣が重要となってくるのである。しかし若者は、免疫力が高く自分自身の健康に自信がある。さらには多くのことに興味、関心があり、不健康な生活環境に陥りやすい。そのため現在の生活習慣等を改善していくことは、中高年者と比較するとかなり困難が予想される。そこで歯周病予防のための健康教育が、若者にどの程度効果があり、生活習慣、食生活、歯科保健行動が変容するのかを研究テーマとした。

今回は、まず歯科保健を専門で学ぶ歯科衛生学生と専門に学んでいない若者（福祉系学生と医療系学生）、そして社会人の生活習慣、食生活と歯科保健行動の実態調査を把握するためにアンケート調査を実施したのでそれを報告する。

## 2. 方法

生活状況、歯科保健行動調査を無記名式で質問調査票を用い実施した。対象は、歯科衛生学生1年生22人、歯科衛生学生2年生40人、医療系学生58人、福祉系学生48人、社会人25人である。歯科衛生学生1年生は、入学後7ヶ月で一般教育、歯科専門基礎教育科目を中心に学んだところでこれから専門教育科目を学習していく時期である。歯科衛生学生2年生は、入学後1年6ヶ月が過ぎこれから臨床実習が、開始するところである。

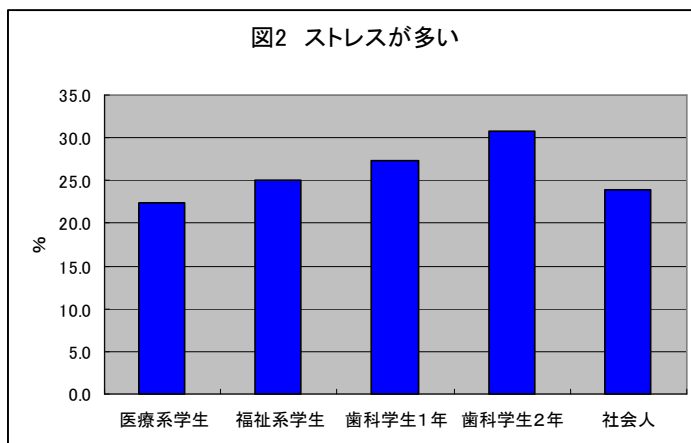
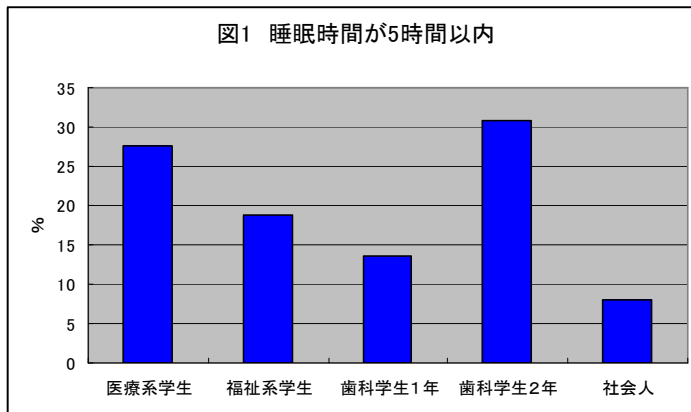
質問調査票の質問項目は、生活環境（生活状況、睡眠、運動、肥満等）、食生活状況（朝食の有無、調理したものを食べる回数等）、歯科保健行動である。歯科保健行動は、歯磨き時間帯、歯磨き時間、回数等の項目に加えてHUI-DBI（歯科保健行動目録）の調査項目を加えた。

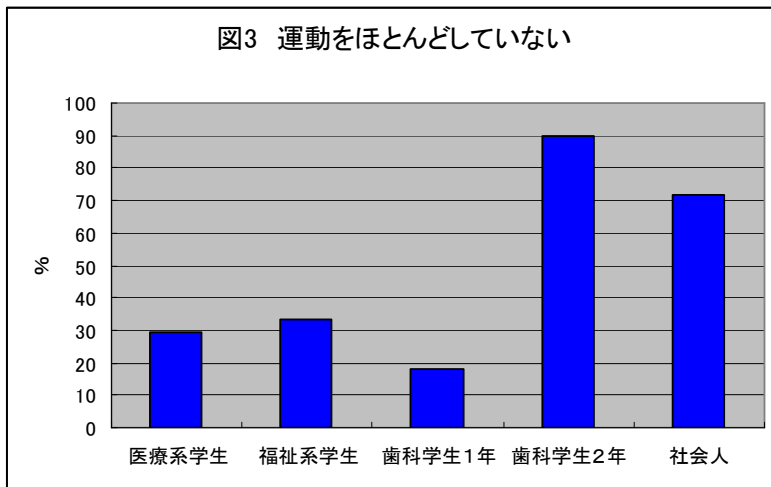
本研究では、主対象を普通の若者として歯科保健を専門としていない医療・福祉系の学生とした。その比較対象として歯科保健を専門に学習する歯科衛生学生群、中高年者群とした。今回は、各対象者に対して実施した生活・食生活状況、歯科保健行動、歯科保健に関する意識についてのアンケート調査の結果および各対象者との比較検討した結果を報告する。

### 3. 結果

#### (1) 生活状況について

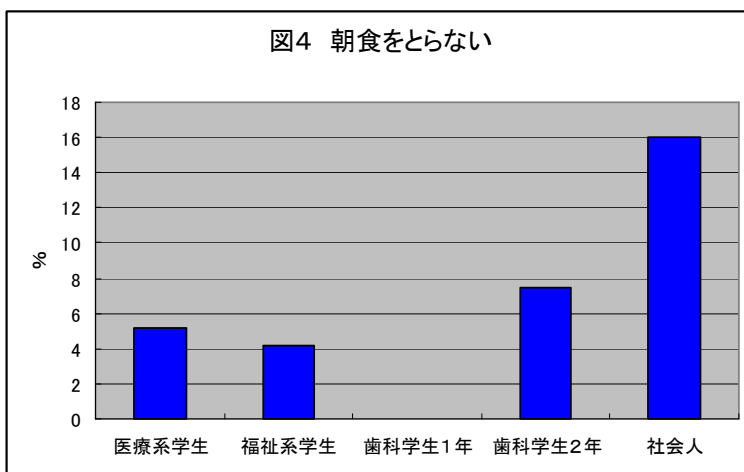
睡眠時間については、5～7時間がどの群でも最も多かった。睡眠時間が短い5時間以内の人の割合で最も多かったのは、歯科学生2年生であり、社会人は最も少なかった。この結果から社会人は、ある程度の睡眠時間をとっている人が多く、休息をとり翌日の仕事に疲れが残らないように配慮していると考えられる。(図1参照) また今回のストレスについての結果では社会人は、若者に比べてそれほど多いというわけではなかった。歯科学生2年生が、他の群に比べ睡眠が少なくストレスが多いのは、臨床実習直前のため事前学習などの課題が多く大変であることなども影響していると考えられる。(図2参照) また運動に関してもほとんどしていないとの回答が最も多かったのは、歯科学生2年で次いで社会人であった。(図3参照)





(2) 食生活状況について

食生活状況については、社会人の朝食抜きの比率が高かったのは予想違いであった。

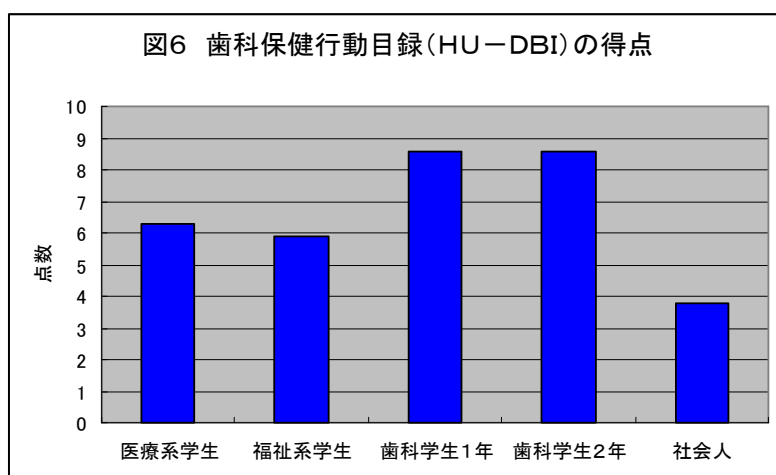
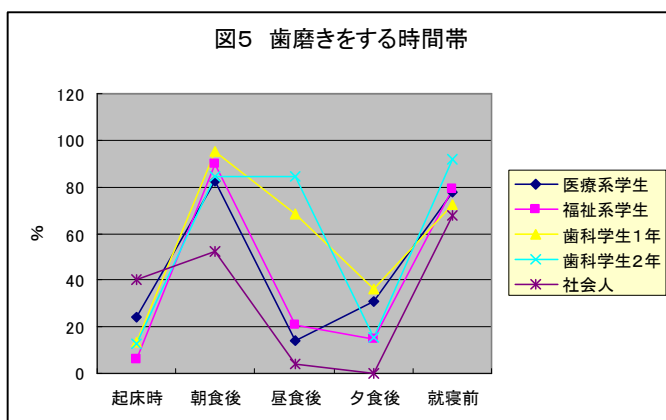


(3) 歯科保健行動について

アンケート調査結果のうち生活状況、食生活については、三者に大きな差異を認めなかった。しかし歯科保健行動の項目では、1年以内での歯科医院への受診やブラッシング指導の経験については、学生と社会人に差異が見られた。社会人は、痛みなどの問題から歯科健診受診者が少なく、ブラッシング指導等の健康教育を受けた経験も少ない。その結果学生に比べ歯磨きの時間が短く、補助的清掃用具を使用している者が少ないことなどがわかった。

1年以内の歯科医院への受診やブラッシング指導経験については、学生と社会人に差異が見られた。中高年者は1年以内の歯科健診や歯科医院受診者が少なく、ブラッシング指導等の健康教育の経験も少ない。その為、学生に比べ歯磨き時間が短く、補助的清掃用具の使用者が少なかった。また歯磨きの時間帯では、図5のとおり朝食後、就寝前に歯磨きをする人が多いパターンはどの群も同様であった。歯科保健行動の評価を行う HU-DBI では、歯科学生の得点が高く、医療系、福祉系の学生が同程度、社会人が低い点数という

結果となった。(図 5,6 参照)



#### 4. 考察、今後の展望

今回の生活状況の調査結果では、平成 14 年度の国民栄養調査の結果と比較するとストレス、運動について違いが認められた。ストレスが多いと感じる人の割合は、20 歳代に比べ 30 代、40 代、50 代とも高くなっているが歯科学生 2 年生だけは 30%を越えている。また運動習慣については、前述の国民栄養調査結果では、20 歳代から 30 歳代、40 歳代と年齢層が高くなるほど運動習慣がある人が増えている。しかし本調査では、この項目についても歯科学生 2 年生が運動習慣のない人が多い結果であり、歯科学生 2 年生が最も注意を要する状況であった。これは調査時期が、臨床実習の開始される直前であり前期試験と事前学習等多くの課題が集中していたことが関係しているのではないと思われる。また食生活に関しては、社会人で朝食を取らない人が多かったのは、給食関係に勤務していることが関係していると思われる。また歯周疾患スクリーニングで信頼性が高いといわれている HU-DBI の認識点では、歯科学生が最も高い点数であった。次いで医療系、福祉系学生、そして最も低かったのは社会人であった。HU-DBI 認識点は、成人の口腔状況と関連していることから、歯科学生の口腔内状況は健康な状況で、社会人の口腔内は不健康な状況である可能性が高いと思われる。今回の結果では、歯科学生の 1、2 年生でそれほど

HU-DBI の点数の開きは認められなかった。今回の結果から、口腔内に問題ない若者が、予防のために生活習慣・食生活を含めた歯科保健行動を改善するのは困難が予想される。これらの若者が、健康教育を行うことでどのような変化が見られるか今後も引き続き調査・研究していくつもりである。