

噛むカムチェックガムを用いた普及啓発事業 歯科医師向け指導手引き

〇はじめに

平成28年度の歯科疾患実態調査によれば、80歳の人約50%の人が20本以上の歯を有している状況になっています。そのため、今後は、ただ単に歯を残すことだけでなく、今ある歯を活用し、お口の機能を高めていき、一生自分の歯で噛んでいくことを、広く国民に知ってもらう必要があります。

また、一方、8020運動30周年に契機とし、8020推進財団（以下：本財団とします）の普及揮発活動としては、歯を残すための活動から、「噛むこと」の重要性を知ってもらうことが大きな課題となってきました。

そこで、今まで本財団で作成してきた「噛むカムチェックガム」を用い、噛むことの大切さを、各年代の国民に広く認識してもらうことともに、各年代の本事業参加者にアンケートに答えていただき、国民の噛むことへの意識・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、さらに「噛むカムチェックガム」の噛み具合の結果を、年齢・性別あるいは口腔状態に関わるデータを収集し、口腔機能の簡易スクリーニング検査を目指した調査事業を行うことを目的とします。

〇「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。

〇事前の注意点

歯科医師が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。

〇使用できない方 <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・歯科衛生士等が直接、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、20cm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。

○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

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「アンケートはこちら」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、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。

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が参加者と一緒に判定し、参加者が判定票をクリックします。

なお、このアンケートは直接 本財団に転送されます。

2. 実施後の歯科医師による相談・アドバイス

実施後、結果の相談を積極的に歯科医師が行うことが重要です。

HP の「噛むカムチェックガムページ」に「調査用紙等ダウンロード」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、アドバイス用に使ってください。

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、歯科医師若しくは歯科衛生士が、この項目を本人に確認をしてください。
- 2) II III の部分は、歯科医師が、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。

点数評価が低い方が、落ち込むことがあります。特に、若い人の場合は、これまで噛むことの練習をしていない方も多く、「歯があること 即ち 噛めること」でないことを伝えておく必要があります。

小学生の場合、低学年である程度噛めていても、中学年で側方歯列の交換期になると低下することがあります。これも、留意しておく点です。

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検診を受診することが必要であることは伝えておくべきでしょう。