

Question Answer

お口の健康そここが知りたい 58

協力・鶴岡地区歯科医師会

特定健診・特定保健指導と口の健康

2018年4月から特定健診・特定保健指導で使用される「標準的な質問票」の13番目の質問に「かむこと」についての項目が新たに追加されました。

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

これは、歯周病やむし歯などで歯を失うことによって口腔の機能や咀嚼する機能が衰えることで、野菜の摂取が減り、食べやすい脂質や炭水化物が増加することで生活習慣病のリスクが高まるという指摘からです。

回答が②または③となった方は、ぜひかかりつけの歯科医療機関を受診してください。咀嚼機能を回復する治療が行われます。この標準的な質問票の中には口腔の健康と関連する項目としては「喫煙(質問8)」、「食べる速度(質問14)」、「間食や甘い飲み物(質問16)」もあり、歯周病、肥満、むし歯のリスクに関連しています。

標準的な質問票の「かむこと」、「喫煙」、「食べる速度」、「間食や甘い飲み物」の回答状況を踏まえながら「歯・口の健康」を通じた生活習慣病を予防、改善し、健康な一生を過ごせるようにしましょう。

図1. 生活習慣病対策と歯科

