

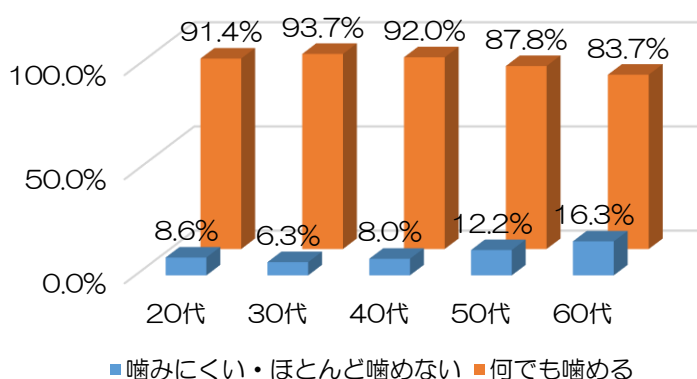
生活習慣病や 認知症にも関係

◇なぜ??◇

健康診断の質問票に「噛むことについて」の質問がある理由

これは、口腔機能のうち、食生活や生活習慣病に大きく関係する「咀嚼（噛むこと）」の状況を把握することを目的に導入されています。歯周病、むし歯、歯の喪失やそれ以外の歯・口腔に関わる疾患等により咀嚼機能が低下すると、野菜の摂取は減少するとともに、生活習慣病のリスクが高まることが指摘されています。※1 特に、大きな社会問題ともなりつつある認知症については、歯数との関連が明らかになってきているとの研究結果もあります。歯周病やむし歯は症状が出てからでは元に戻ることは、困難です。※2

2023年度質問票「咀嚼」



2023 年度大塚製薬健康保険組合被保険者（社員）の質問票結果より作成

左のグラフは、被保険者（社員）の皆さまの質問票の「咀嚼」の質問から、「何でも噛める」または「噛みにくい・ほとんど噛めない」と回答した方の割合を年代別にグラフ化しました。年齢を重ねると徐々に噛むことにトラブルを抱えている人が増えていることが分かるとともに、若い方でもトラブルを抱えている人がいることが分かります。噛めない状態は自然治癒しないため、早急に歯科受診が必要です。

●歯周病のセルフチェックリスト ※3

- ◇朝起きたときに、口のなかがネバネバする
- ◇歯みがきのときに出血する
- ◇硬いものが噛みにくい
- ◇歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- ◇口臭が気になる
- ◇歯肉がときどき腫れる
- ◇歯がグラグラする

これらにあてはまる方は、いちど歯科医療機関で
検査を受けることをお勧めします



※1 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001081581.pdf>
 ※2 健康保険組合連合会 健康保険組合保健事業マニュアル 2023,12
 ※3 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-03-003.html>