

第 4 章 歯や口の健康について

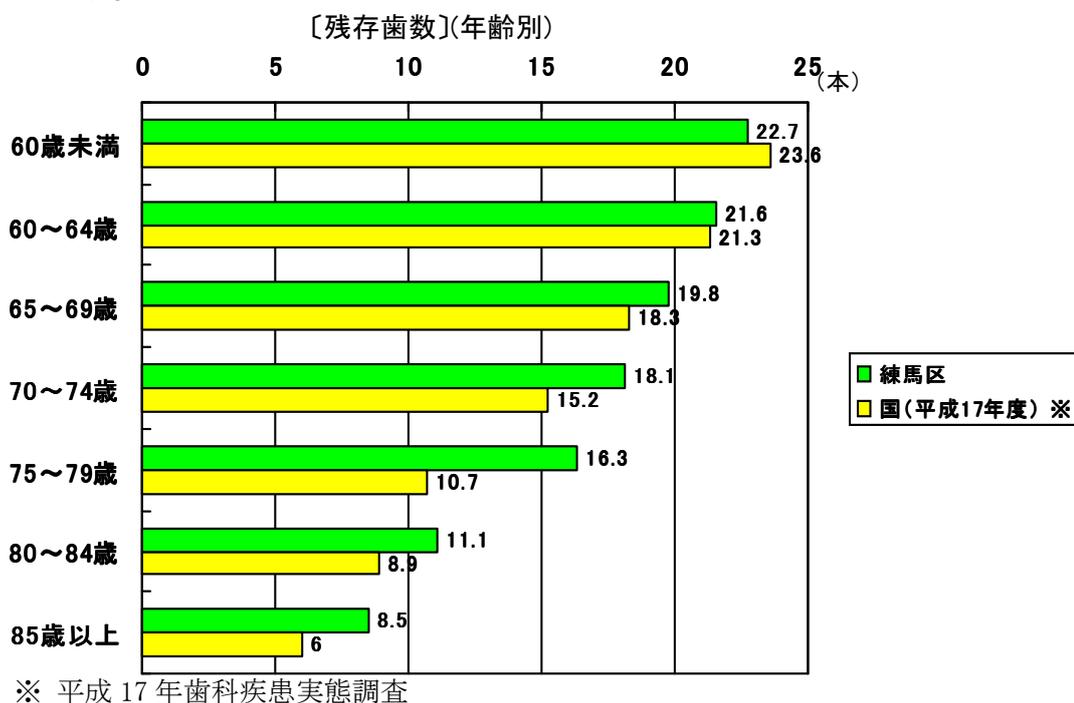
第4章 歯や口の健康について

1 実態調査の結果分析

(1) 歯や口の現状について

① 自分の歯の本数

日本の平均と比べると、どの年代とも残存歯数が多くなっていますが、65歳以上では練馬区でも平均20本(不自由なく食べられる歯数)を下回ります。75歳～80歳は、全国平均10.7本に比べて、16.3本と多いのですが、80歳以降になると、11.1本と急激に減少します。



② 残存歯数とかめる状態

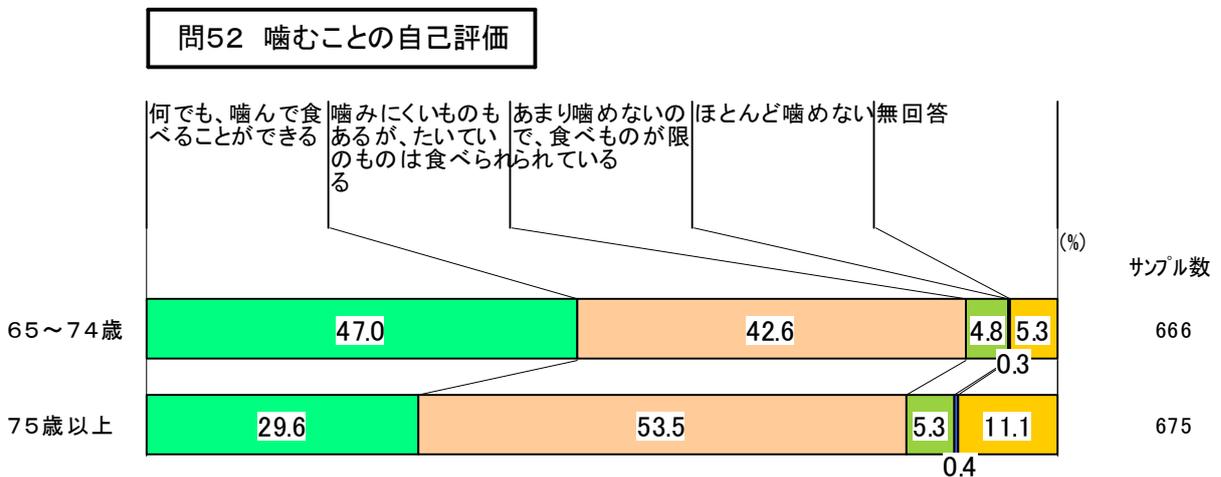
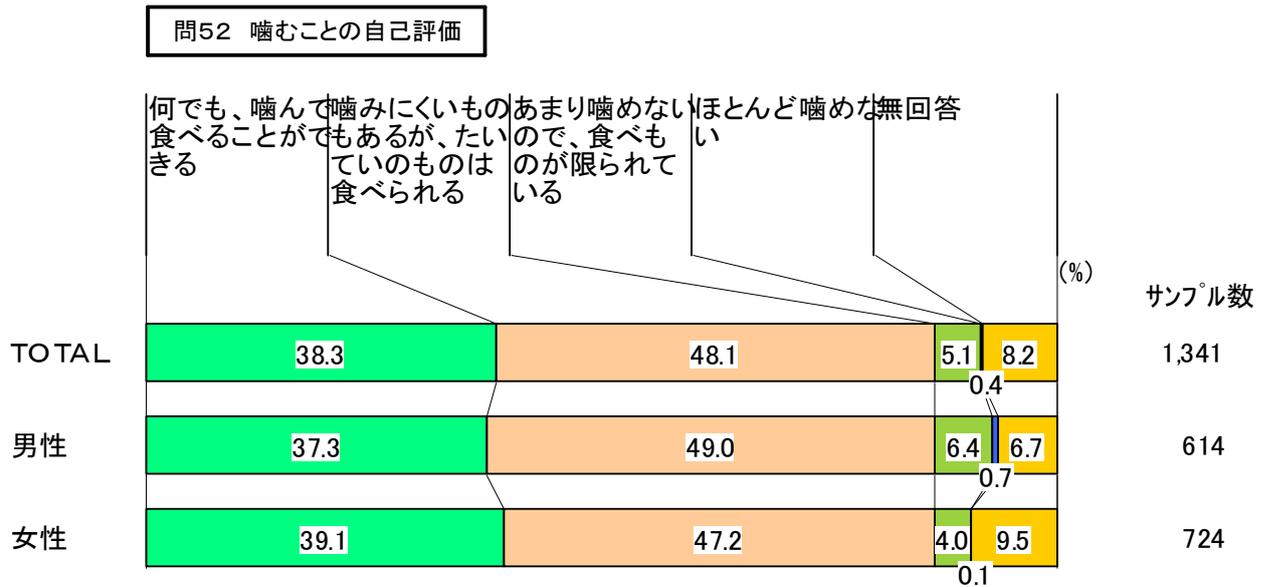
かむことに支障のない人(38%)は平均歯数が21.1本で20本を上回っています。しかし、噛みにくいものがある者(48%)は、13.4本です。また「あまり噛めない」ので、食べ物が限られる」者(5%)は、平均歯数が6.8本と少なく、残存歯によってかむ能力が大きく影響されることが示されています。

〔残存歯数〕(かめる状態別)

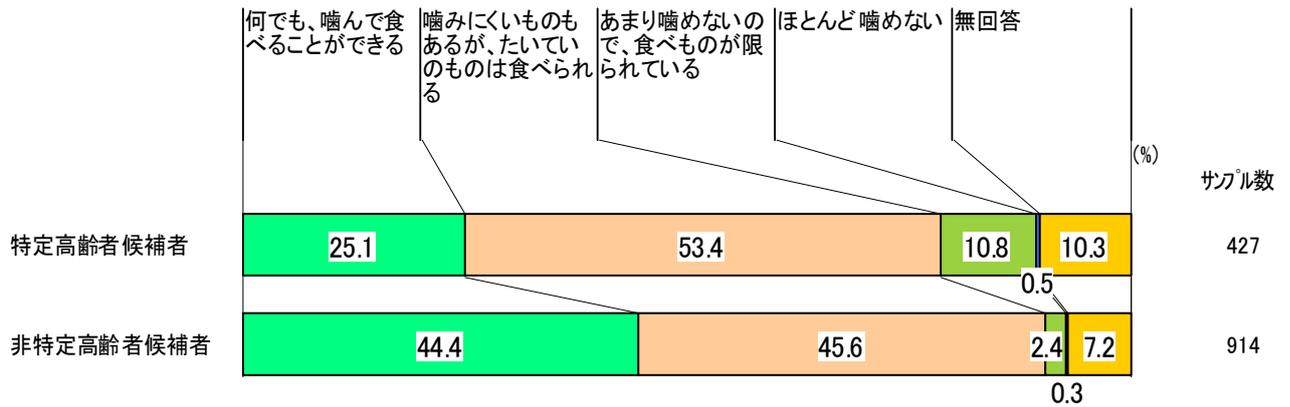
TOTAL	何でも、噛んで食べることができる	噛みにくいものもあるが、たいていのものは食べられる	あまり噛めない、食べ物が限られている	ほとんど噛めない	無回答
人 1,341	513	645	68	5	110
本 16.1	21.1	13.4	6.8	2.0	13.9

③ 噛むことの自己評価

噛むことの自己評価は、男女には差はなく「何でもかめる」は37～39%です。しかし年齢が増すと少なくなり、前期高齢者では、47.0%であるのに対して、後期高齢者では29.6%と少なくなっています。また、特定高齢者候補者では、「何でもかめる」は25.1%になります。



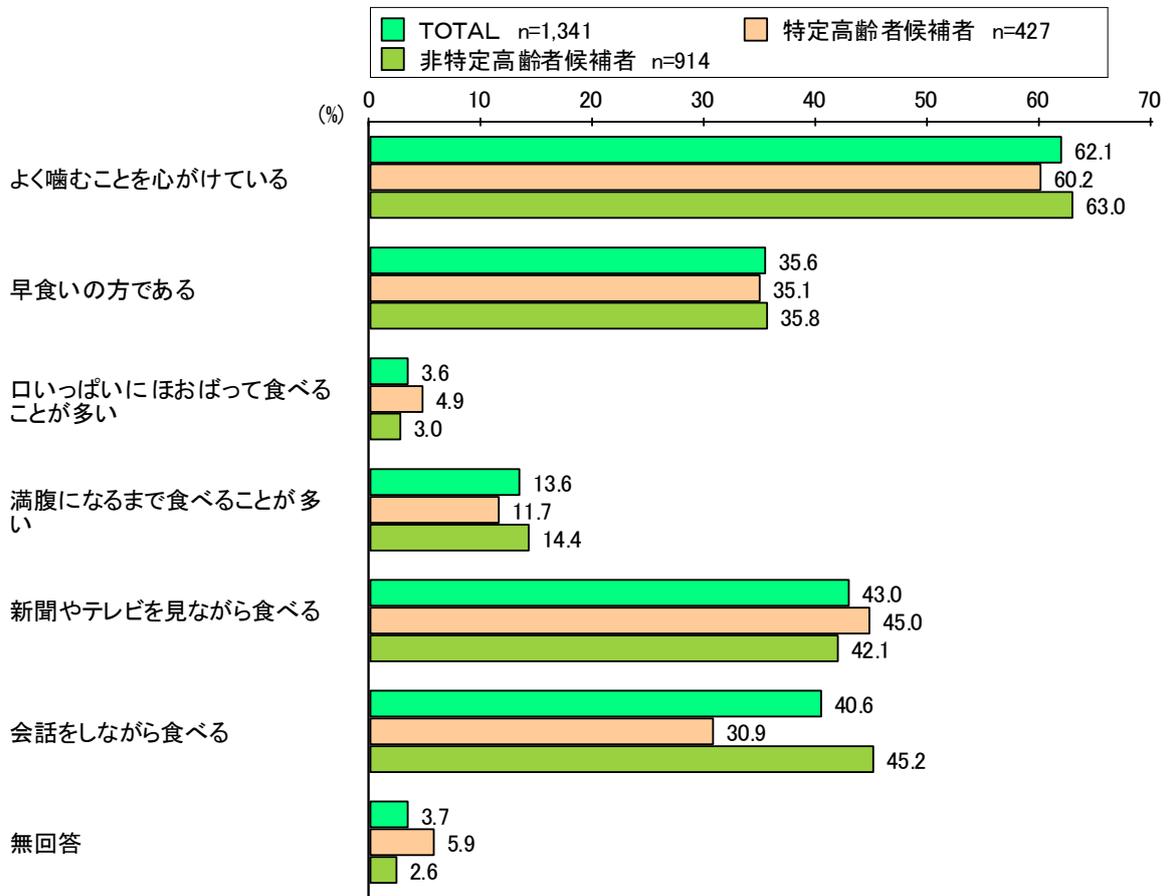
問52 噛むことの自己評価



④ 食事の食べ方

食事の食べ方として、「よく噛むことを心がけている」者は全体で62.1%います。一方、「早食いの方である」も35.6%となっています。特定高齢者候補者と非特定高齢者候補者で一番差があるのは、「会話をしながら食べる」で特定高齢者候補者は30.9%のみです。

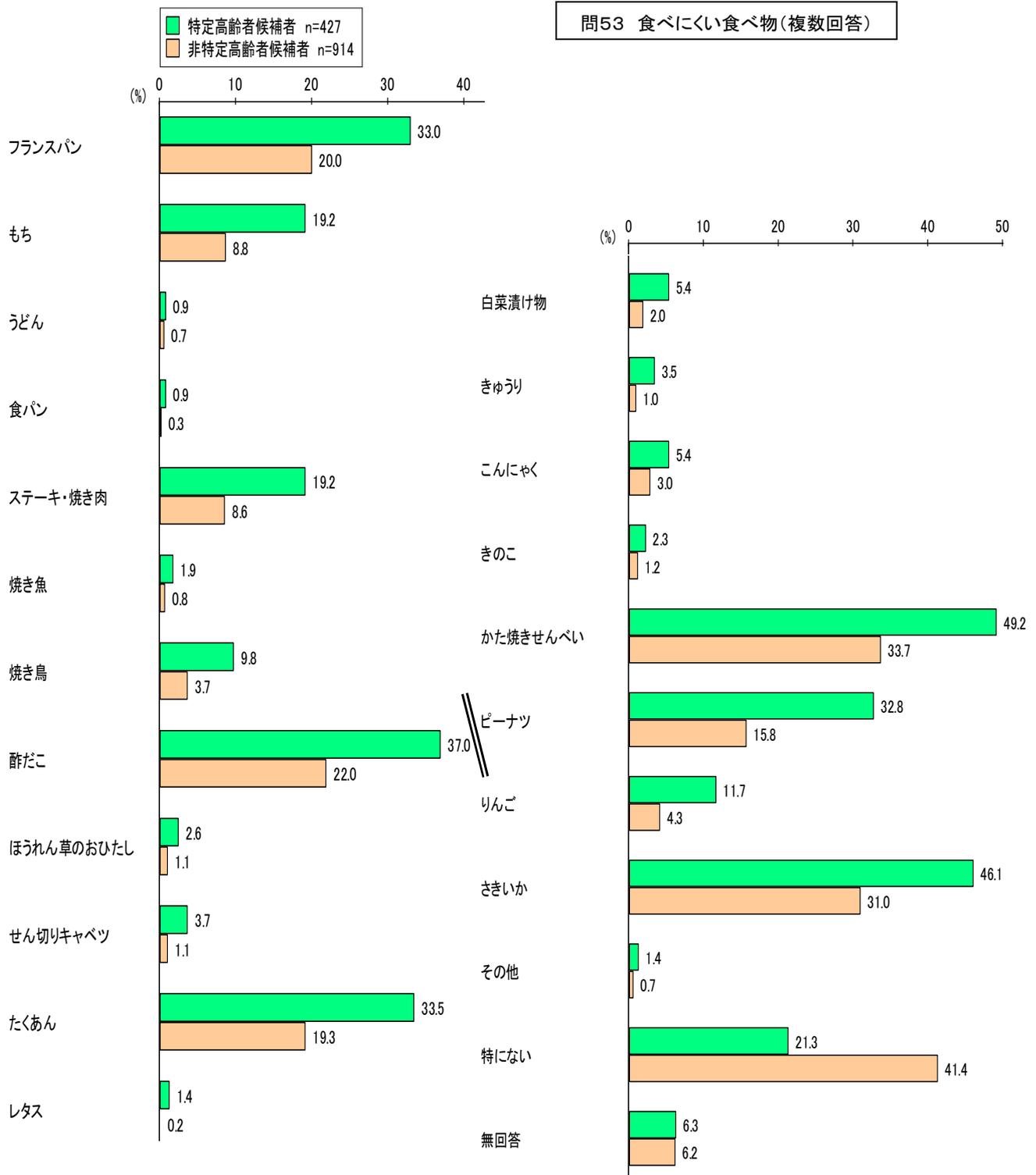
問51 食事の食べ方(複数回答)



⑤ 以前に比べて噛みにくい食べ物

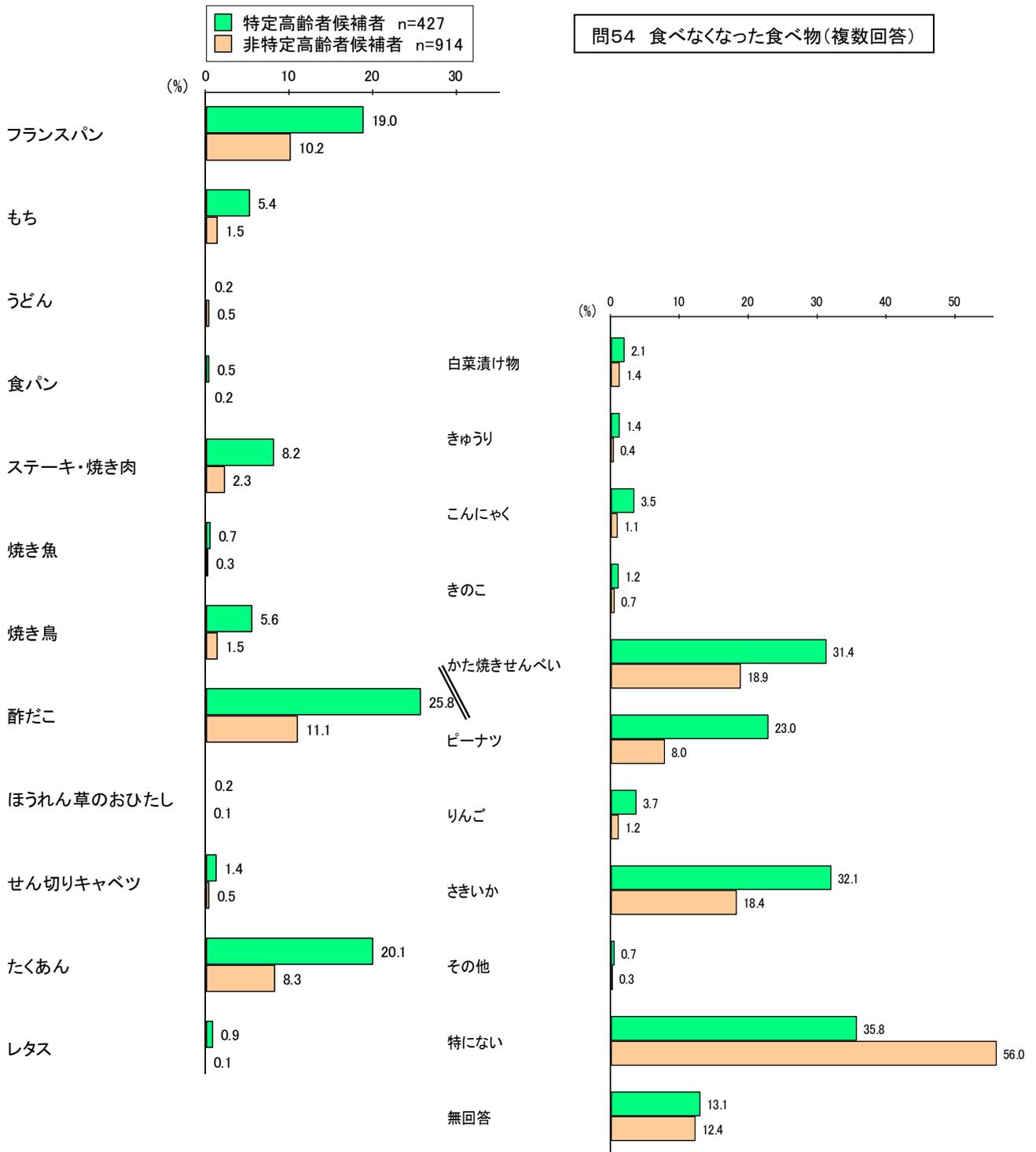
30%以上が噛みにくいと感じる食品は、かた焼せんべい（38.6%）や、さきいか（35.8%）であり、20%以上の人が噛みにくいのは、酢だこ（26.8%）、フランスパン（24.2%）、たくあん（23.8%）、ピーナツ（21.2%）と回答しています。

特定高齢者候補者と非特定高齢者候補者との差が大きい食品は、ピーナツ、肉、もち、りんごと、中程度の噛みごたえの食品です。



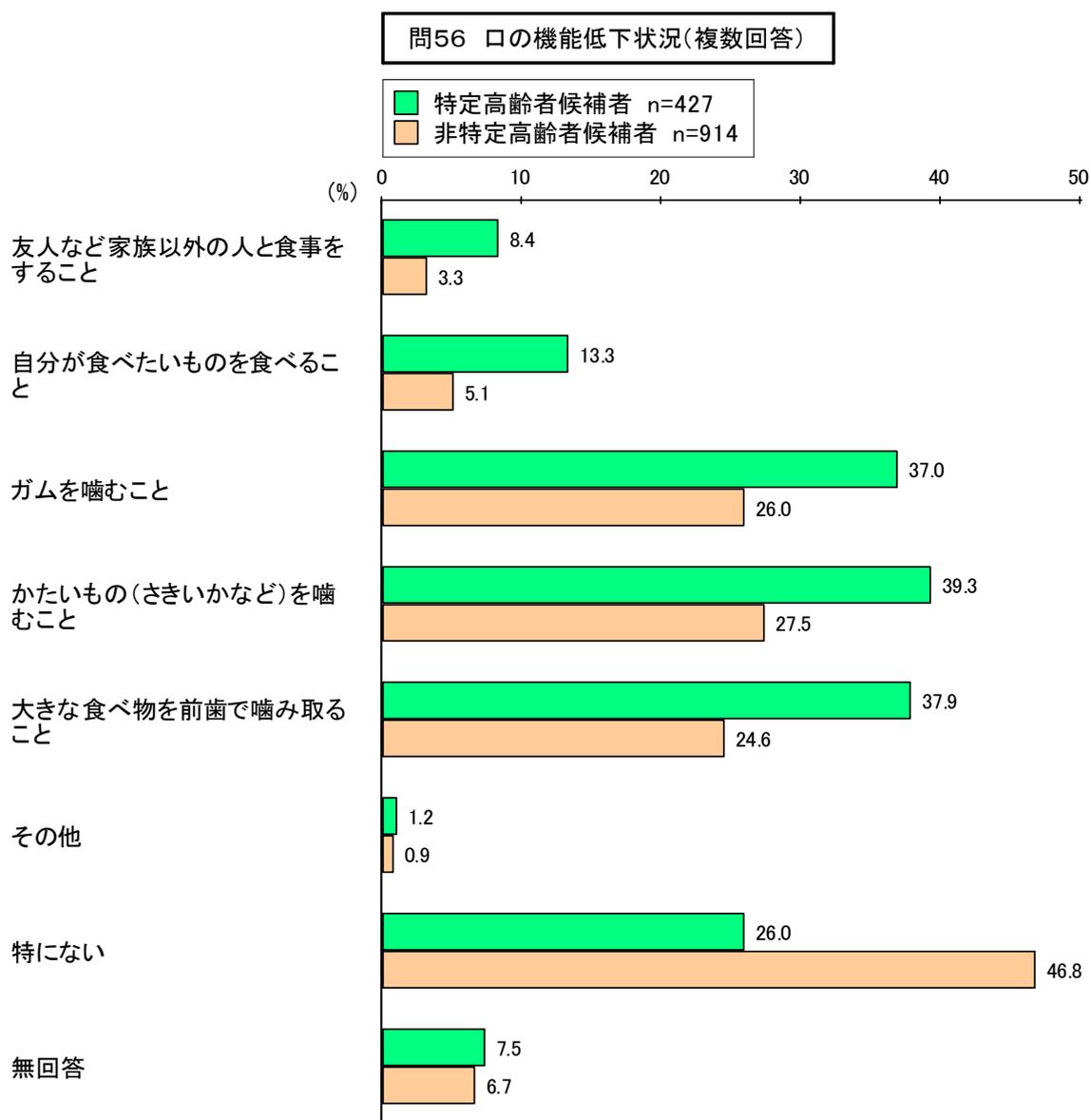
⑥ 噛めないために、食べなくなった食べ物

「食べなくなったものは何もない」のは、非特定高齢者候補者では56%ですが、特定高齢者候補者では36%です。かみごたえの大きな食品での差はもちろんですが、肉（ステーキ・焼き肉・焼き鳥）を食べない者が特定高齢者候補者で5~8%程度みられます。



⑦ 口の機能低下による生活変化

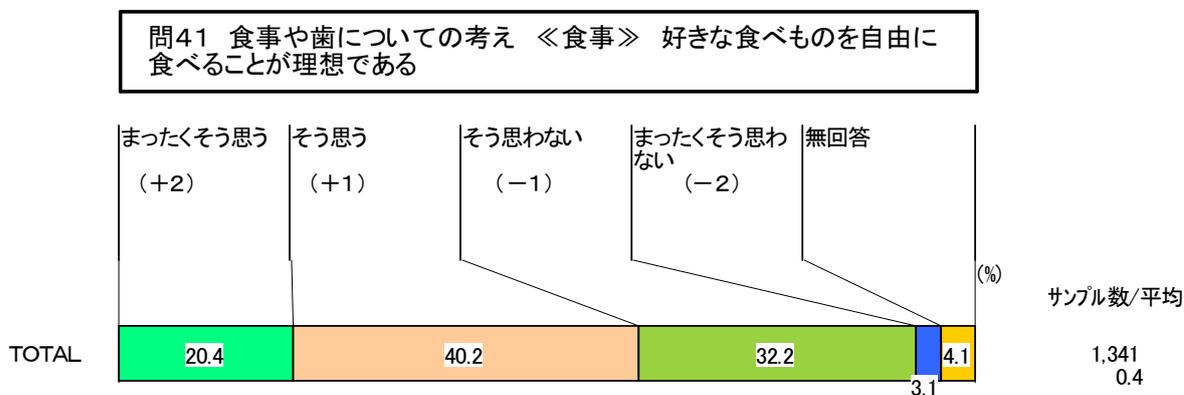
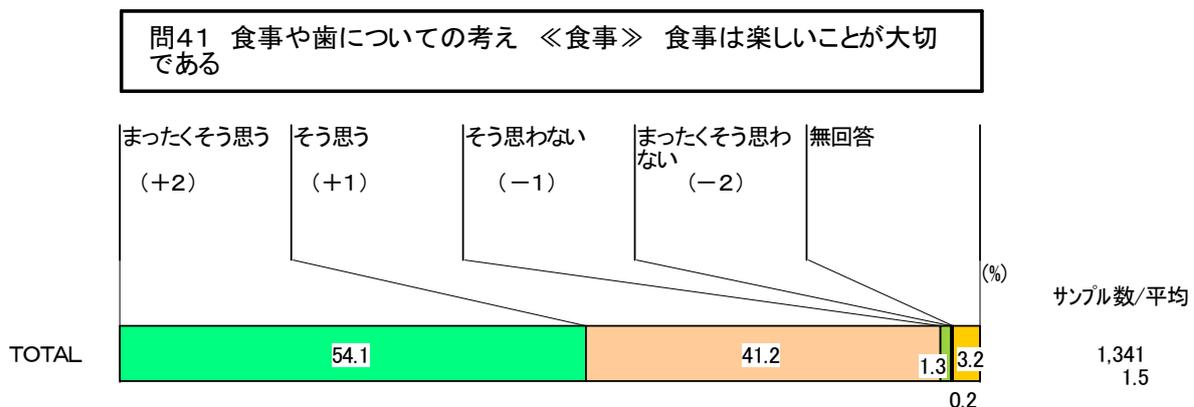
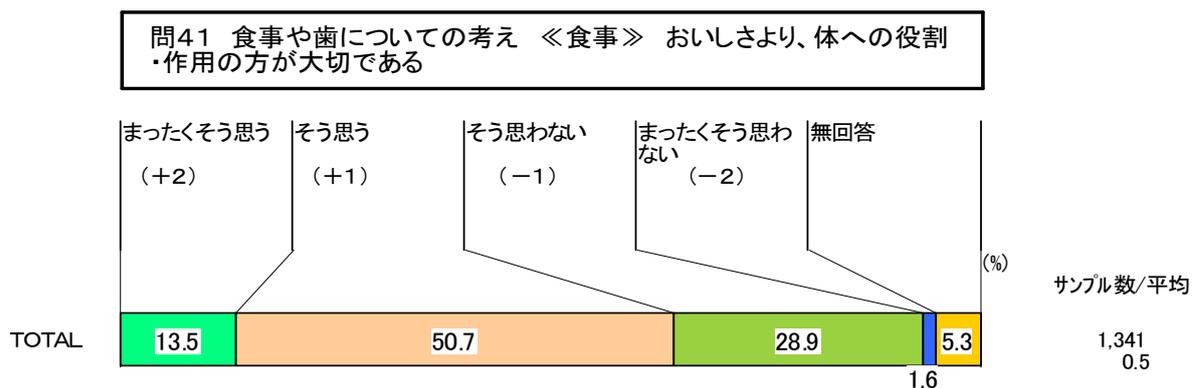
特定高齢者候補者では、約40%の者がかたいものを噛むこと、前歯で噛み取ること、ガムを噛むことをしなくなったとしています。また、「自分が食べたいものが食べられなくなった」は13%、「友人などと食事をしなくなった」は8%と、口の機能低下による生活の質の低下がみられます。



(2) 食事・口・歯に関する知識や認識

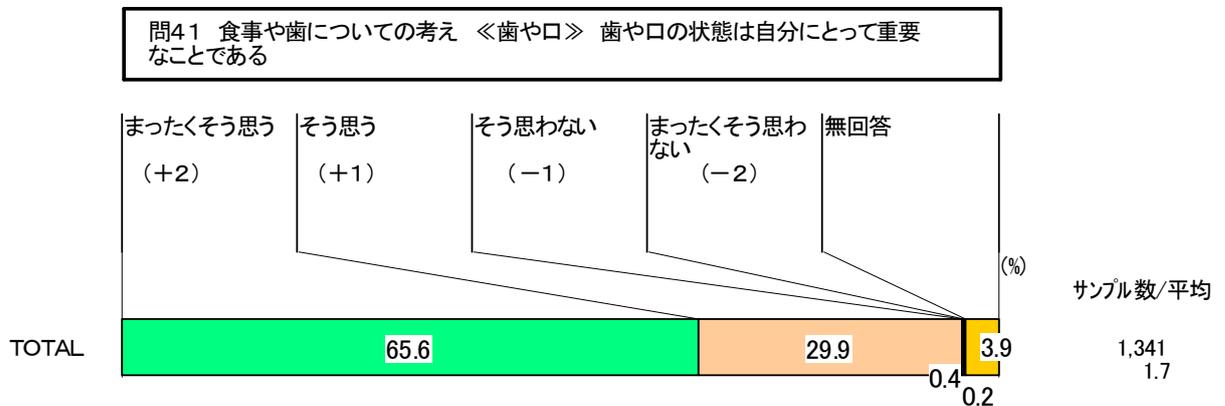
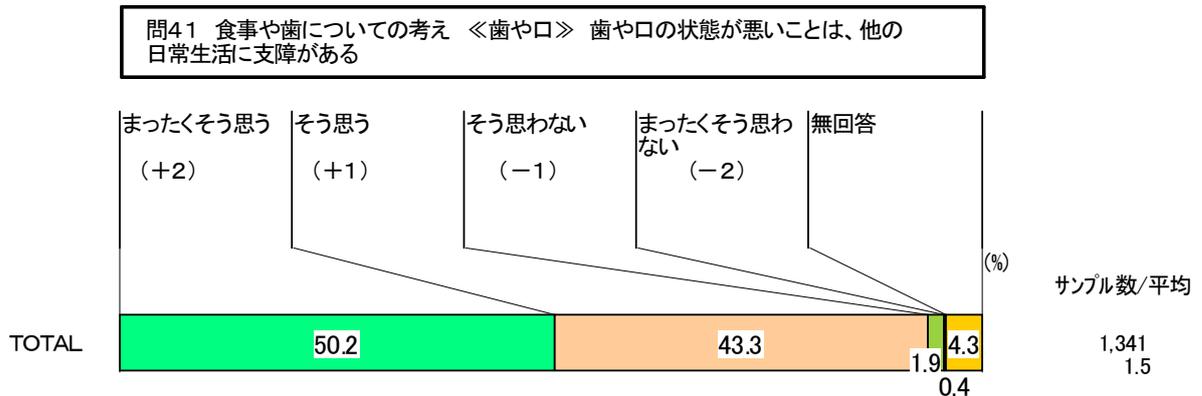
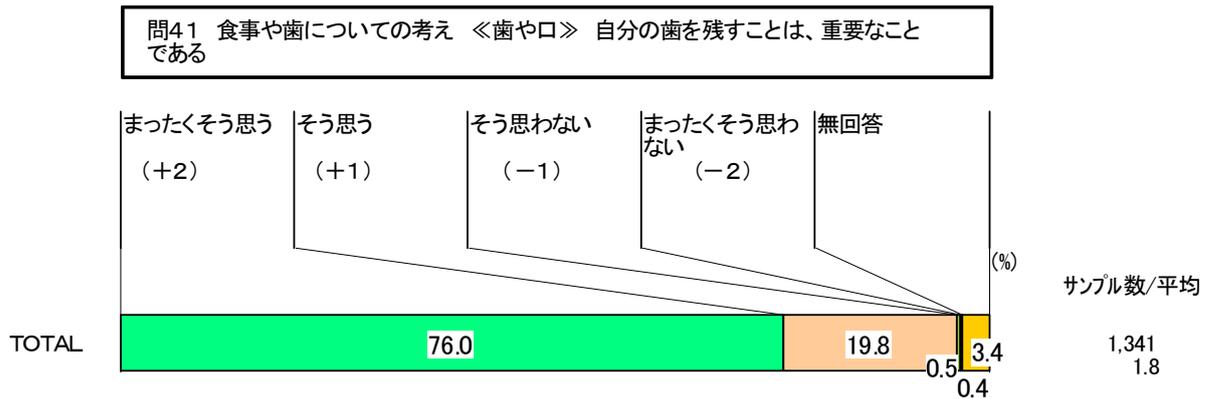
① 食事に求める要素

「食事はたのしいことが大切である」と考える者は、全体の95%に達し、食事は楽しいことの認識の高さが示されています。「おいしさより、体への役割・作用の方が大切」と考える者は、64%、「好きな食べ物を自由に食べることが理想」とするものは、61%、楽しさとおいしさの捉え方が違うことが示されています。



② 歯や口についての意識

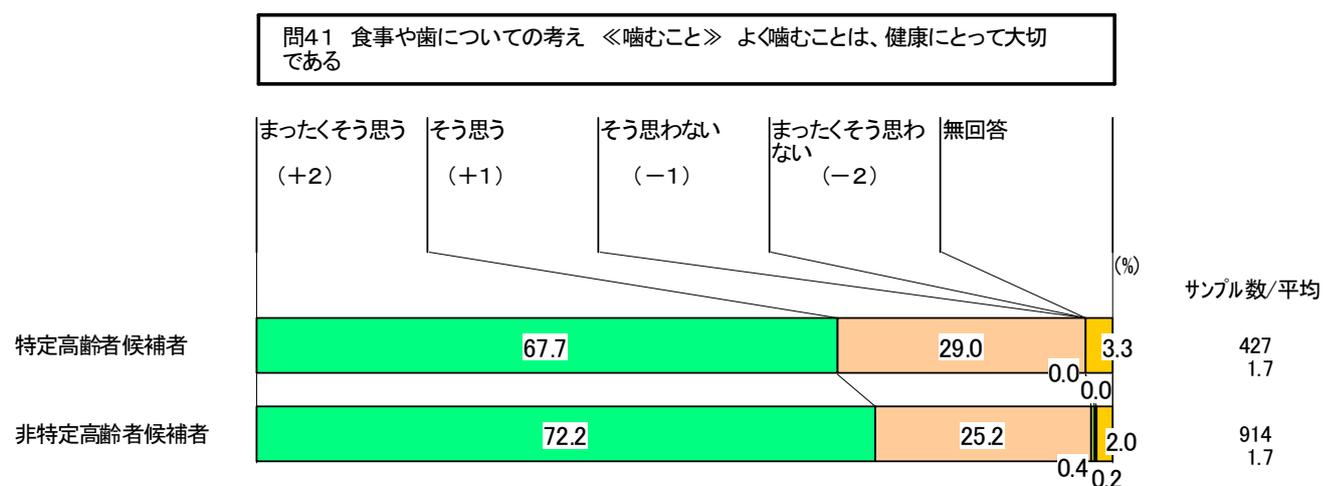
自分の歯を残すことは、95.8%の者が、重要と考えています。また、歯や口の状況が悪いことによって、他の日常生活に支障があるとする者も93.5%、歯や口の状況は自分にとって重要なことであるは95.5%であり、全身の健康状態と併せて、歯や口の健康状態を保つことが、高齢者にとって重要なことであることが示されています。



③ かむことに関する知識

よく噛むことは、健康にとって大切であるという知識・認識は、ほとんど全ての者が持っています。しかしそのレベルは男女・特定高齢者候補者・非特定高齢者で異なります。特に女性では、まったくそう思う割合が高く76%に達しています。

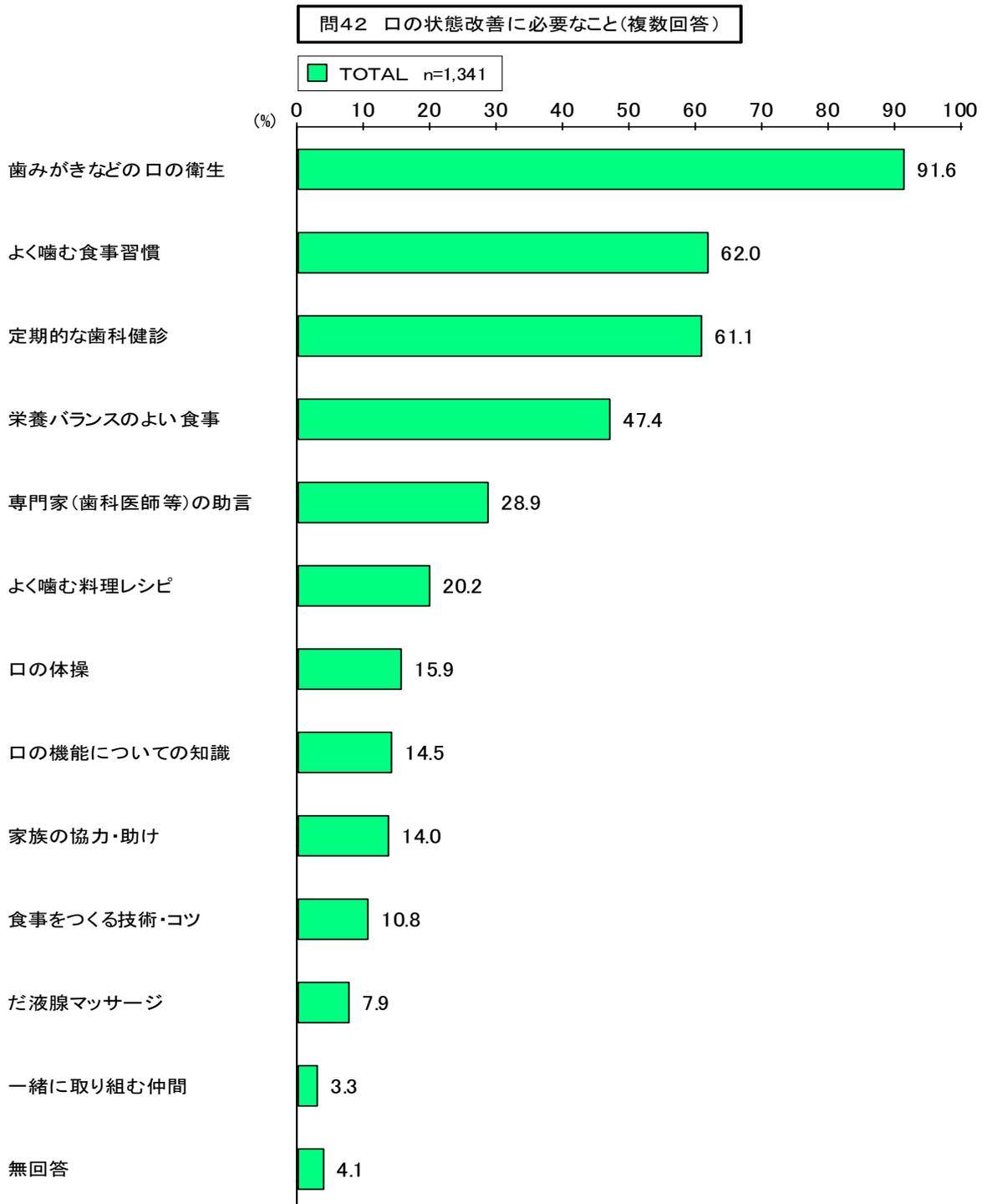
また、「よく噛むと消化によい」についても全体で96.3%の認知度で、男女差、特定・非特定での差も同様の傾向がみられます。



④ 口の状態の改善に必要なこと

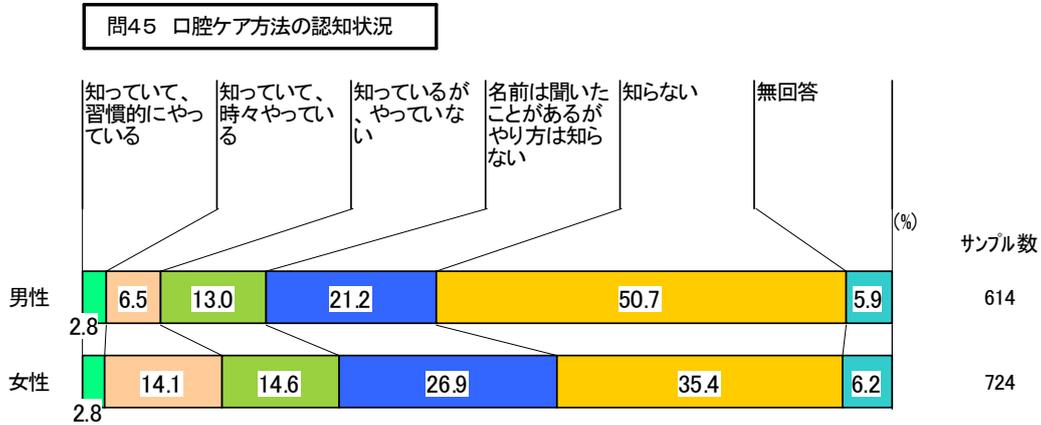
口の状態を良くするために必要な項目で、最も多いのは「歯みがきなどの口の衛生」で、次いで「よく噛む食事習慣」「定期的な歯科健診」「栄養バランスのよい食事」と、食事の要素と、歯科的要素双方が挙げられています。

口の体操やだ液腺マッサージなどの技術的なことはまだ認知度が低いためか、これらを挙げた者は、それぞれ15.9%、7.9%と、まだ多くありませんでした。

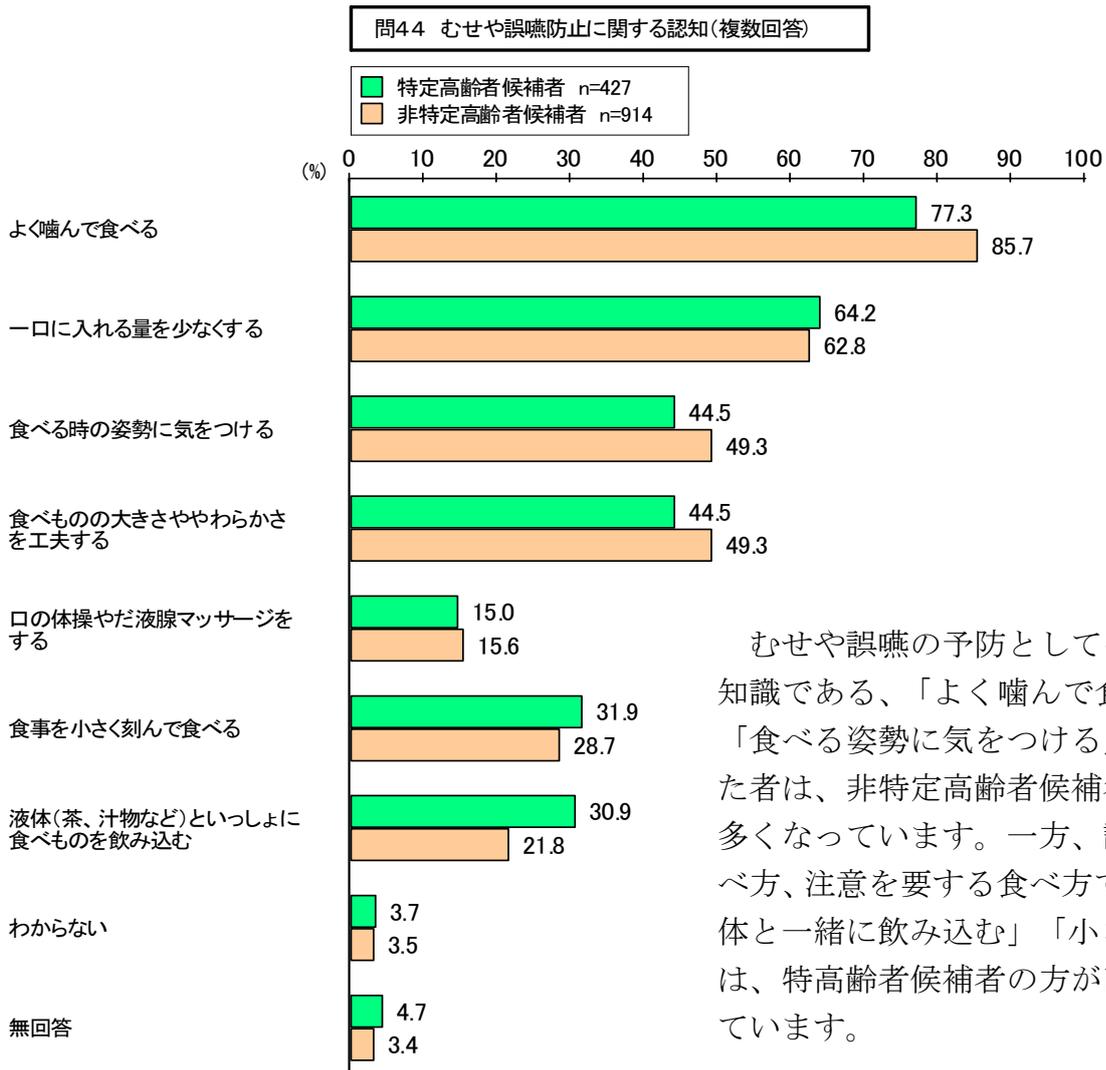


⑤ 口腔ケアに関する知識

口腔ケアについて、男性は50.7%の人が知らない、21.2%がやり方を知らない、女性はそれぞれ35.4%、26.9%と男性より認知度は高いものの、全体に口腔ケアの認知度は低くなっています。



⑥ むせや誤嚥予防に関する知識



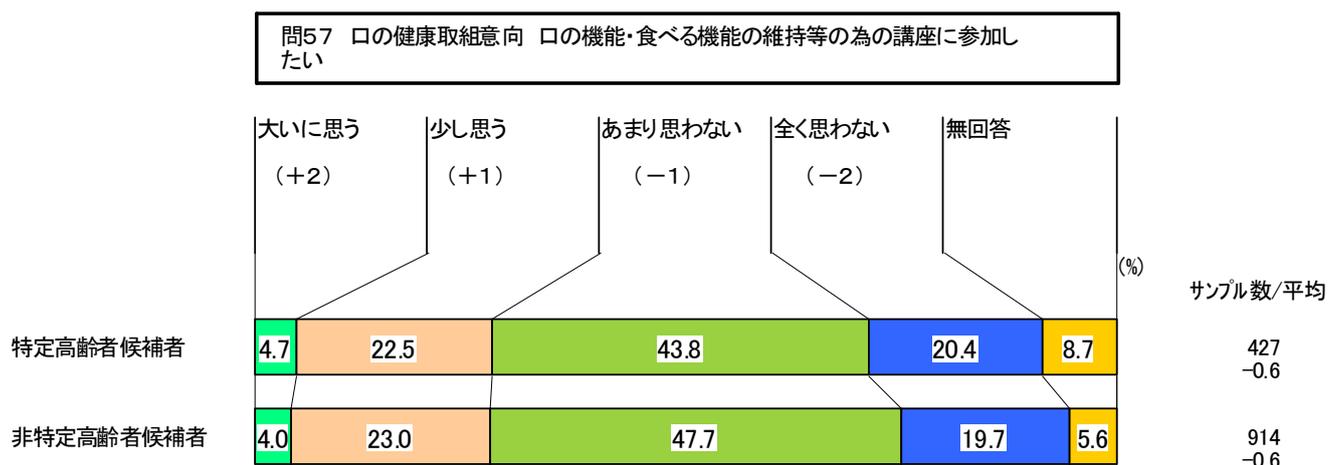
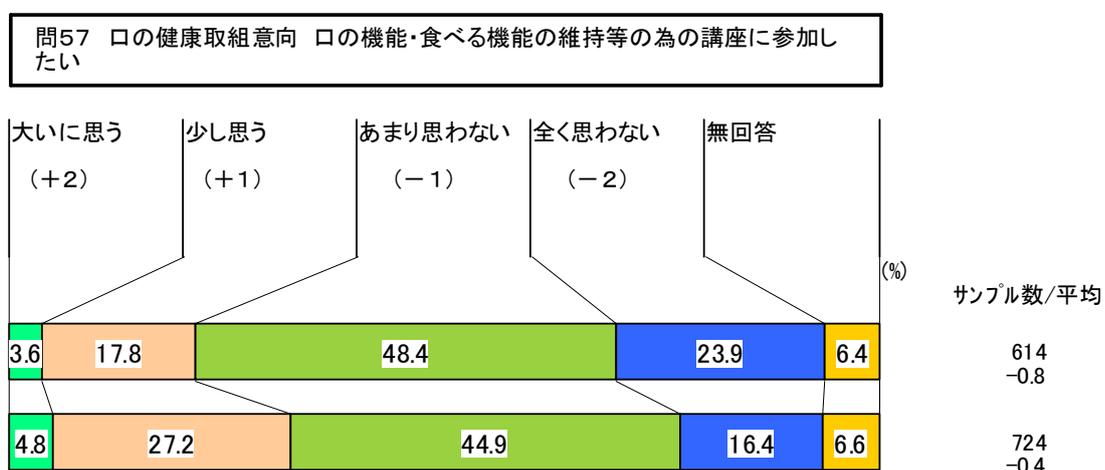
(3) 意識・行動

① 学習講座への参加の意欲

口の機能・食べる機能の維持や改善のための学習講座への参加意欲は、男性より女性の方が高く、男性では21.4%が、女性では32%が参加希望者となりました。ただし、全体の66%が、無関心もしくは不要のためか参加に消極的です。

参加希望を特定高齢者候補者と非特定高齢者候補者と比べるとほとんど差がなく、参加希望者は27%に過ぎません。今後は特定高齢者候補者の参加を促すきっかけ・方法の検討が必要と考えます。

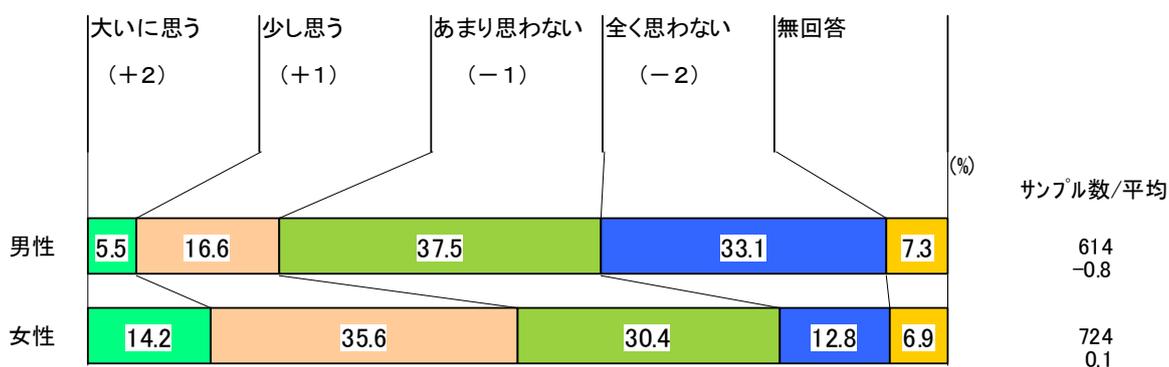
なお、同様に調査した、学習講座以外の料理講習会の参加希望も、この結果とほぼ同様の結果です。



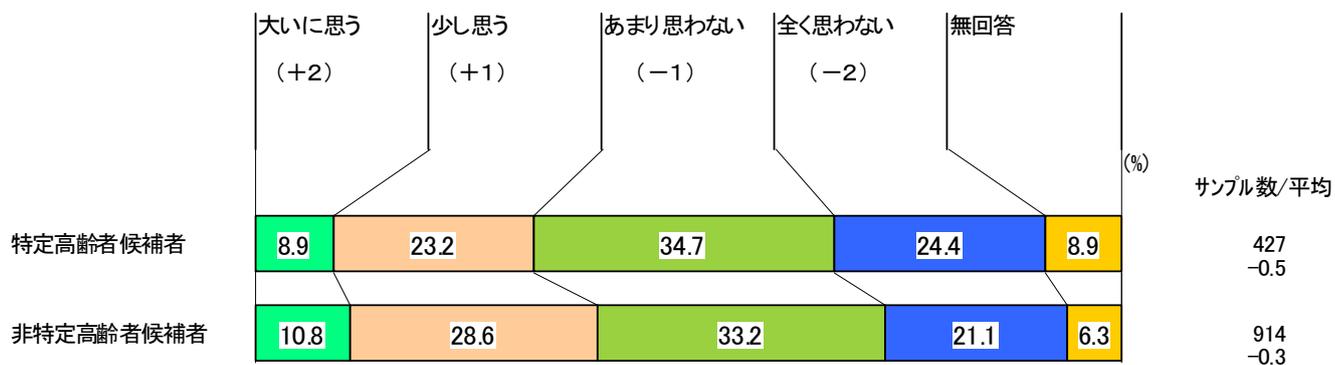
② 新しい料理のチャレンジへの意欲

新しい料理へのチャレンジの意欲は、女性では半数以上の者が、積極的にチャレンジしてみたいとするのに対して、男性はチャレンジをしてみようと思う者は、22%のみです。また、特定高齢者候補者と非特定高齢者の比較では、特定高齢者候補者の方が、わずかですがチャレンジの意欲は低くなっています。

問57 口の健康取組意向 新しい料理にチャレンジしてみたい



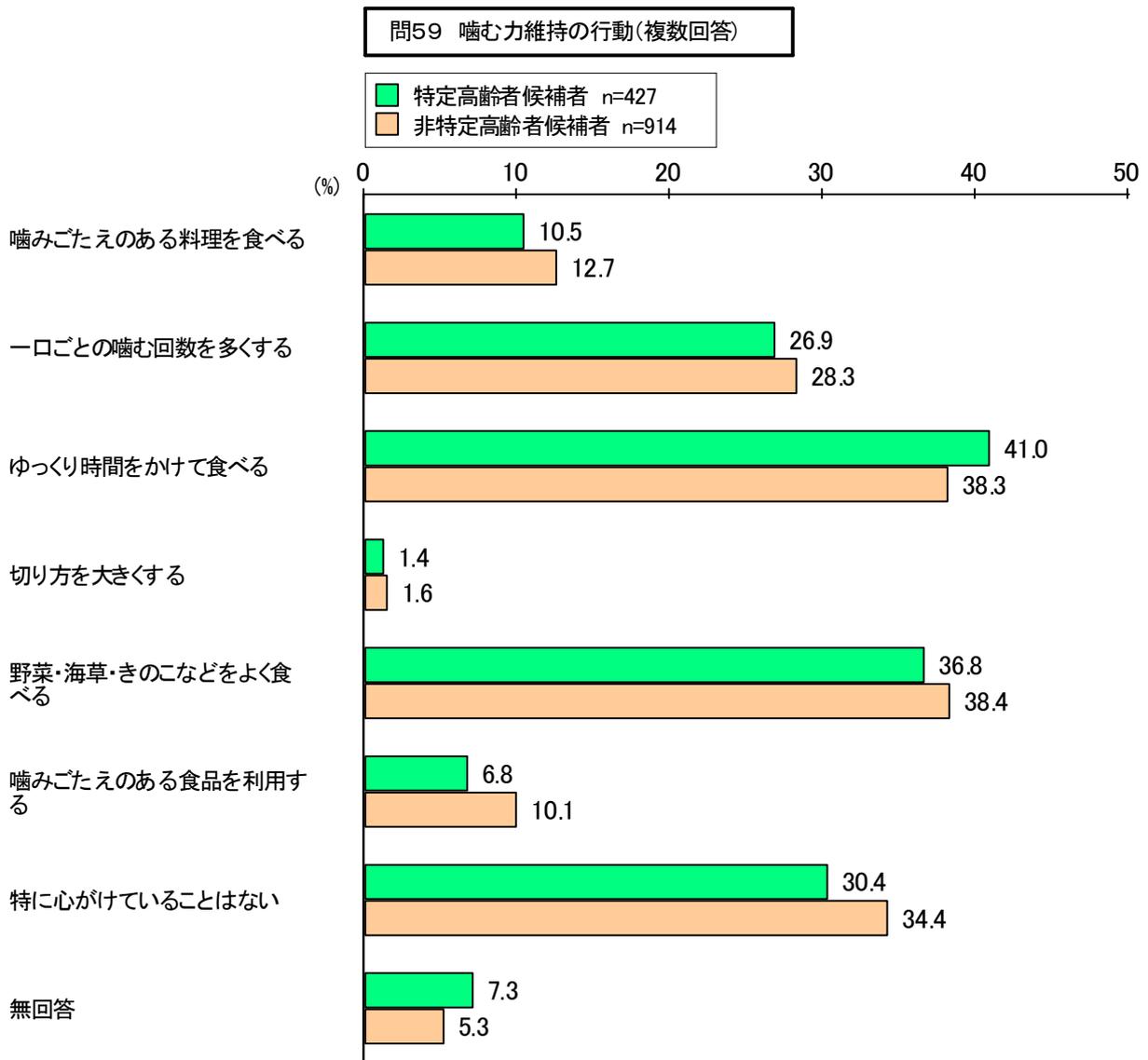
問57 口の健康取組意向 新しい料理にチャレンジしてみたい



③ 噛む力の維持のための行動

ゆっくり時間をかけて食べることは、特定高齢者候補者が、非特定高齢者候補者を上回っていますが、その他のよく噛むに関連する項目は、すべて非特定高齢者候補者の方が高くなっています。

しかし一方で、噛む力の維持のために、特に心がけていることはないとする者が、両者とも30%を超えています。

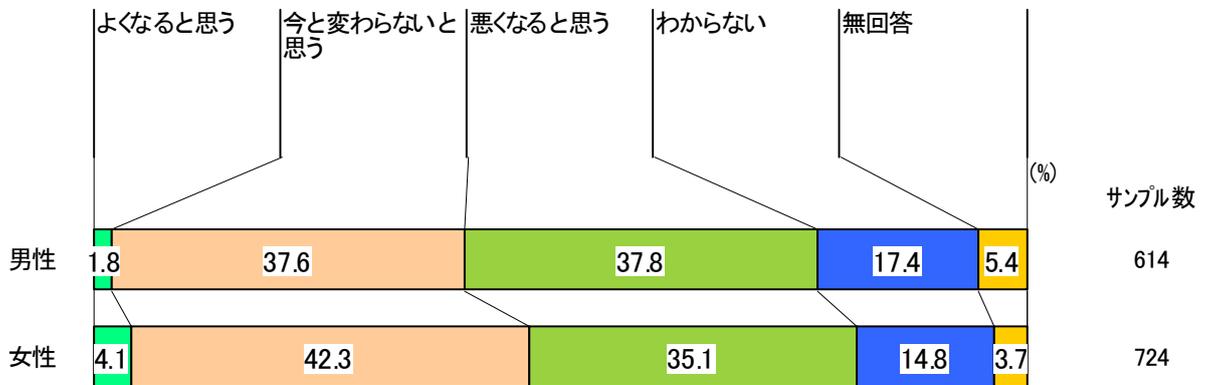


④ 今後の口の状態について

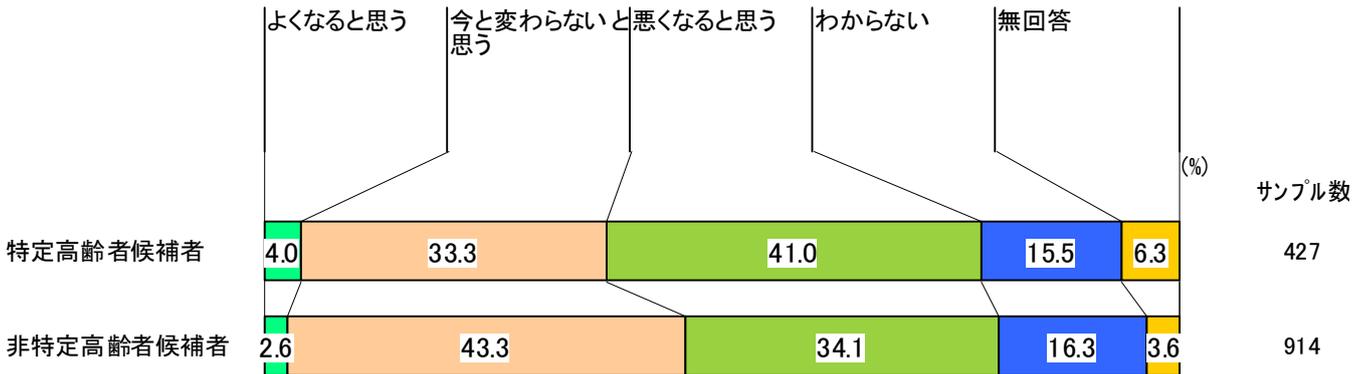
今後の口の状態について、「よくなると思う」は極めて少なく全体で3.1%、「今と変わらないと思う」は40.1%、「悪くなると思う」は36.3%です。

男女の比較では、女性の方が「今と変わらないと思う」、もしくは「よくなると思う」者が、ともに多くなっています。また、「分からない」とする割合も男性より、少なくなっています。また、特定高齢者候補者は、「悪くなると思う」が41%で、「今と変わらないと思う」の33.3%を上回っています。

問61 今後の口の状態認識



問61 今後の口の状態認識



2 かめない人の分析（生活状況・食事状況・口や歯の状況）

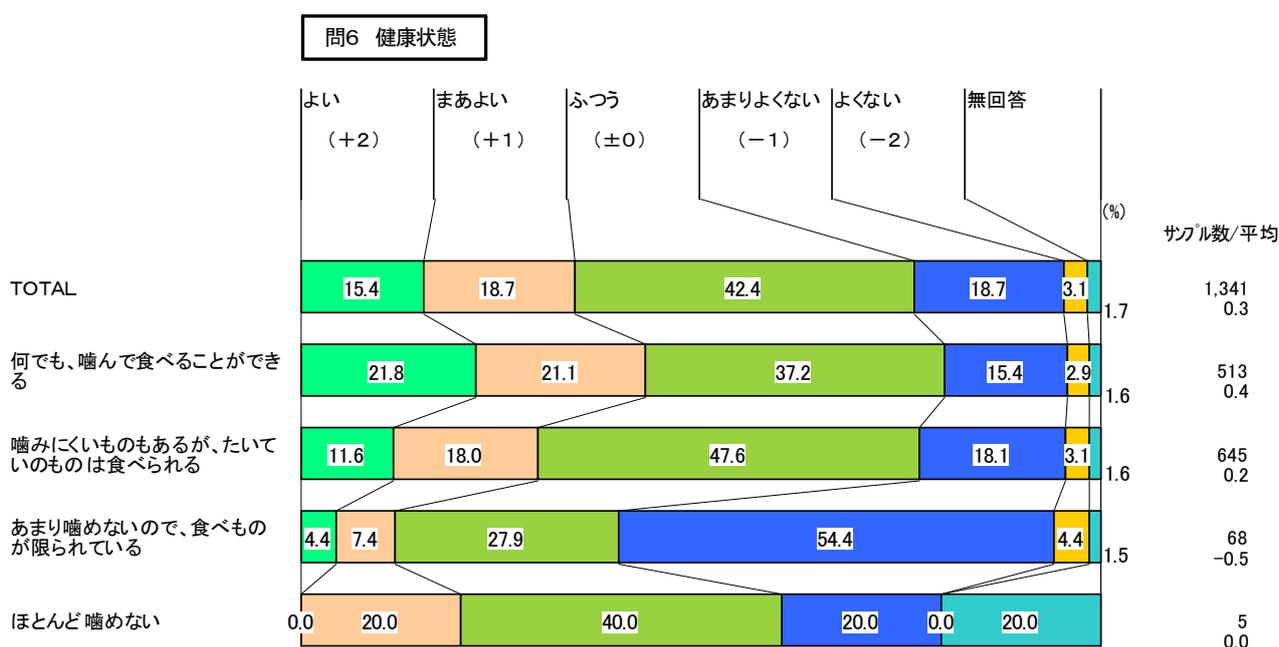
噛むことの自己評価では、「何でも噛んで食べることができる」（以下かめる群とします）は38%で、「噛みにくいものがある」は48%、「あまり噛めないので食べ物が限られる」（以下かめない群とします）は6%、「ほとんど噛めない」は0.4%とほとんどいません。

そこで、現在「かめる人」が、「かめない人」にならないために、かめない群の生活状態や、知識・自己認識・技術・食事の実態などを分析します。
 （なお、ほとんど噛めない群はサンプル数が少ないので参考値として示します。）

（1）生活状況・基本属性

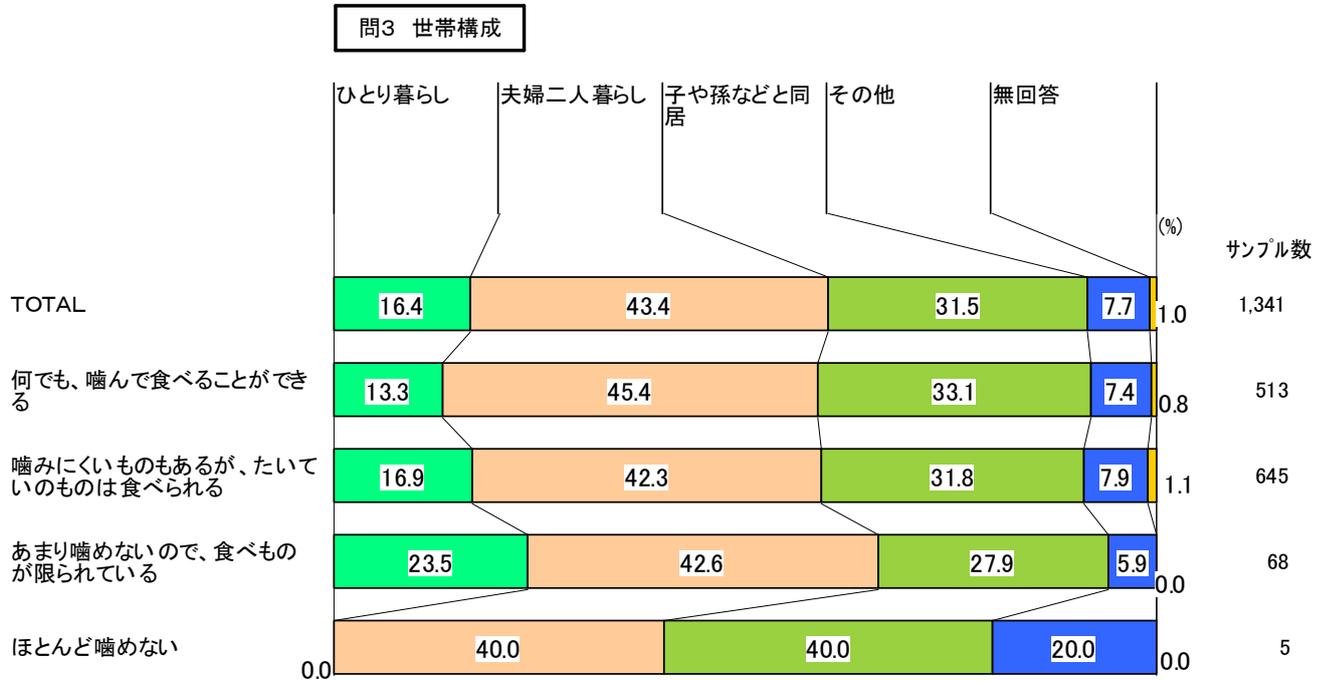
① 主観的評価による健康状態

かめる群は、健康状態が「よい」、「まあよい」が42.9%ですが、かめない群では11.8%に過ぎません。また健康状態が「あまりよくない」、「よくない」が58.8%います。



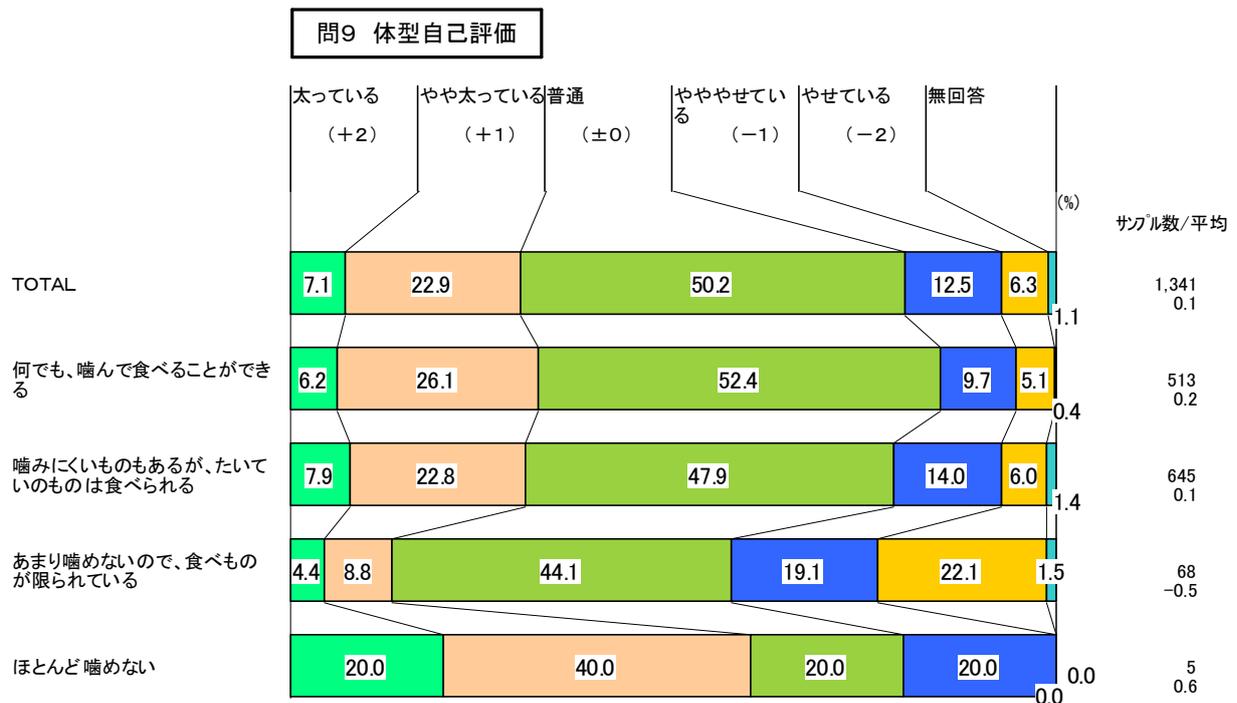
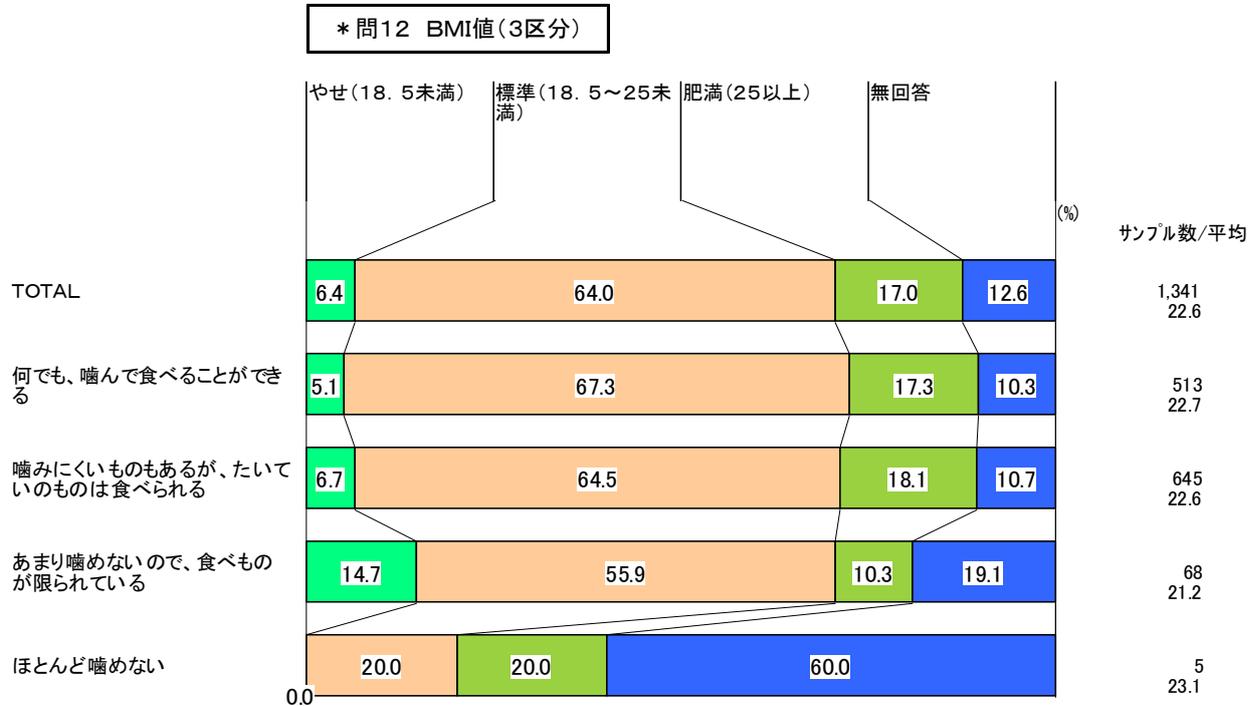
② 世帯構成

かめない群はかめる群より、後期高齢者が多く、ひとり暮らしの方がやや多くなり23.5%となっています。



③ BMI と体型自己評価

かめない群はやせが多く、肥満が少なくなっています。体型自己評価も同様に、やせているが41.2%になっています。

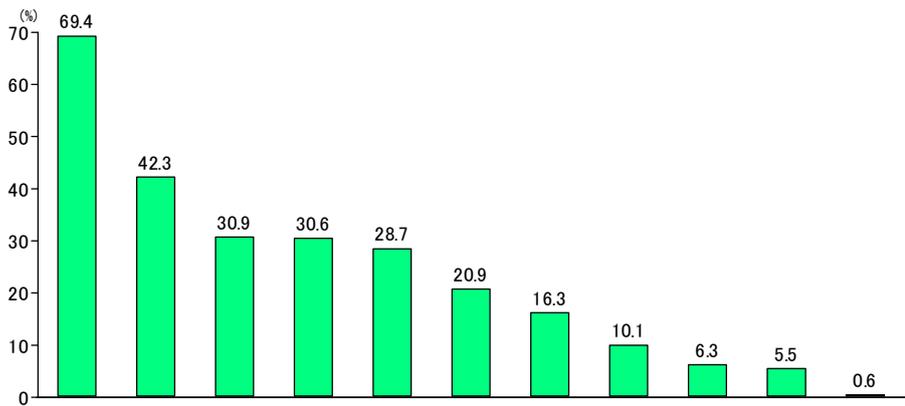


④ 外出の状況

外出の目的は買い物が一番高く、どの群でも60～70%となっています。しかし、かめる群は趣味活動、仕事、友人・知人と会うが20～30%台であるのに対して、かめない群は、それらが10%以上も低くなっています。その一方で、通院やリハビリが40%となり、かめない群の方が健康状態が悪いことが外出の目的からも分かります。

問11-1 外出目的(複数回答)

TOTAL n=1,341



問52 嗜むことの自己評価		n	2 買い物	9 散歩	3 趣味活動	7 通院やリハビリ	4 友人・知人と会う	1 仕事	8 運動	5 身内の者と会う	6 ボランティア活動	10 その他	11 無回答
0	TOTAL	1,341	69.4	42.3	30.9	30.6	28.7	20.9	16.3	10.1	6.3	5.5	0.6
1	何でも、嗜んで食べることができる	513	68.6	42.9	36.3	24.8	32.9	24.4	21.1	13.3	6.6	6.6	0.6
2	嗜みにくいものもあるが、たいていのものは食べられる	645	70.4	43.7	29.0	33.8	27.9	20.3	13.8	8.7	5.9	4.8	0.2
3	あまり嗜めないのに、食べものが限られている	68	70.6	35.3	20.6	42.6	13.2	5.9	10.3	5.9	8.8	5.9	1.5
4	ほとんど嗜めない	5	60.0	40.0	20.0	40.0	20.0	20.0	20.0	0.0	20.0	0.0	0.0

(図表中の○△について)

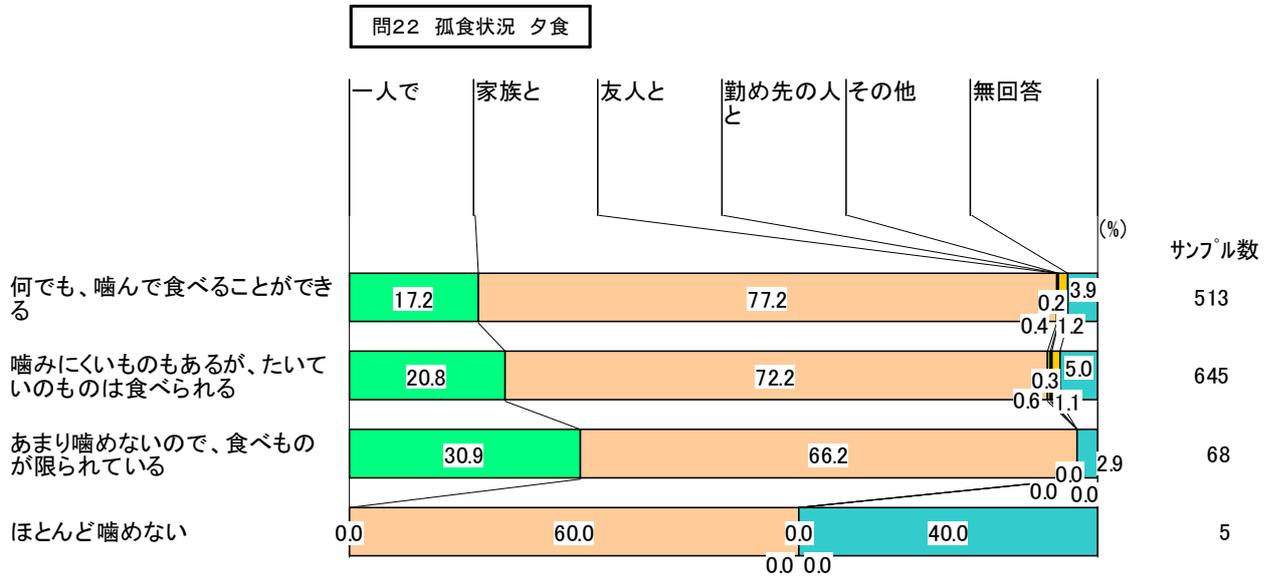
TOTALの回答割合(%)に対して

10ポイント以上高い⇒○ 10ポイント以上低い⇒△

(2) 食事状況

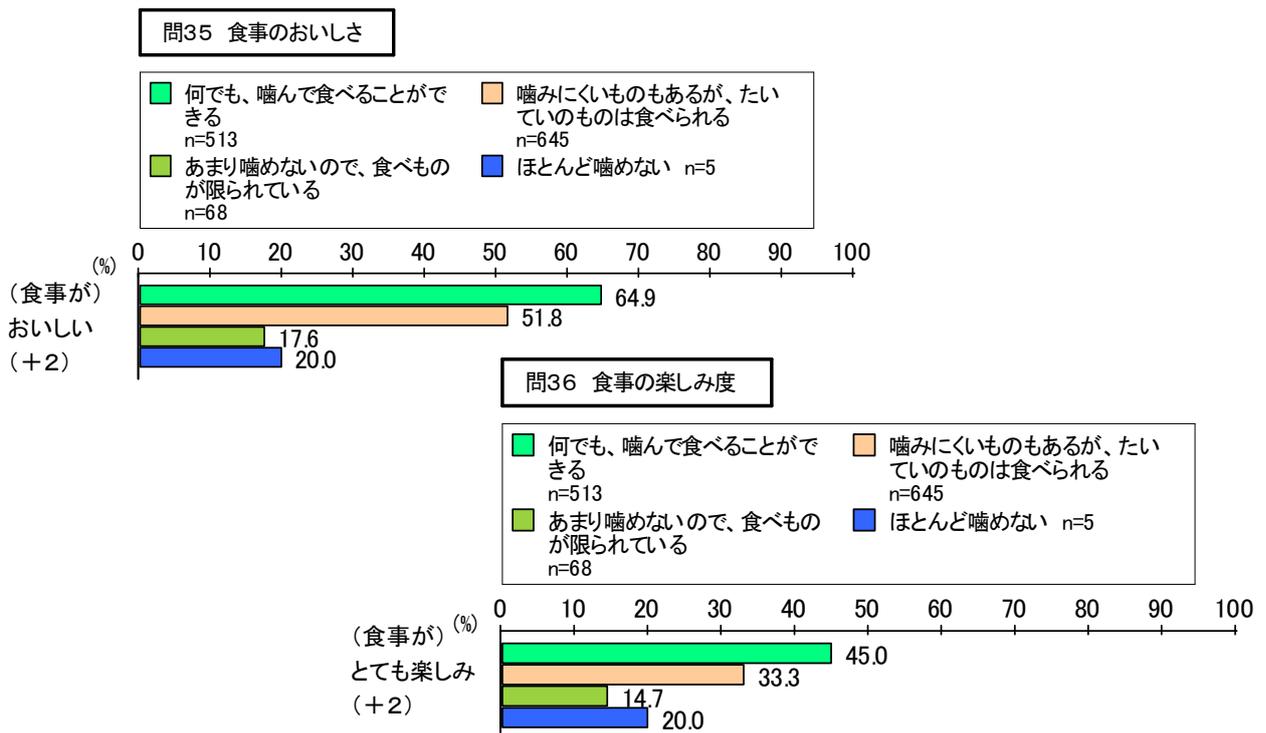
① 食事環境－孤食状況

かめる群よりかめない群の方が、ひとりで食べる割合が高くなっています。これは、朝・昼・夕の3食とも同様です。かめない群では23%がひとり暮らしで、かめる群の13%より多くなっています。



② 食事環境－おいしさ・たのしさ

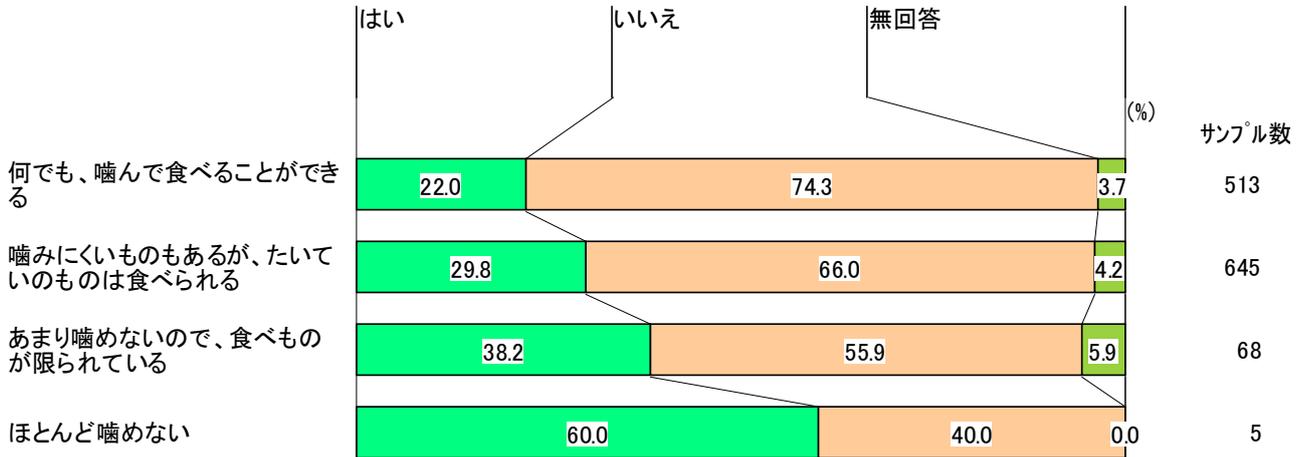
かめない程度が増すほど、食事おいしい・楽しいと感じる割合が低下します。特においしさでは、かめる群では64.9%がおいしいとしています。かめない群では、17.6%に低下します。



③ 食事環境－経済環境

経済的な状況から食べ物の購入を控えることがあるかの質問では、かめる群よりも、かめない群で「はい」の割合が高く、かめない群は 38.2%と高くなっています。

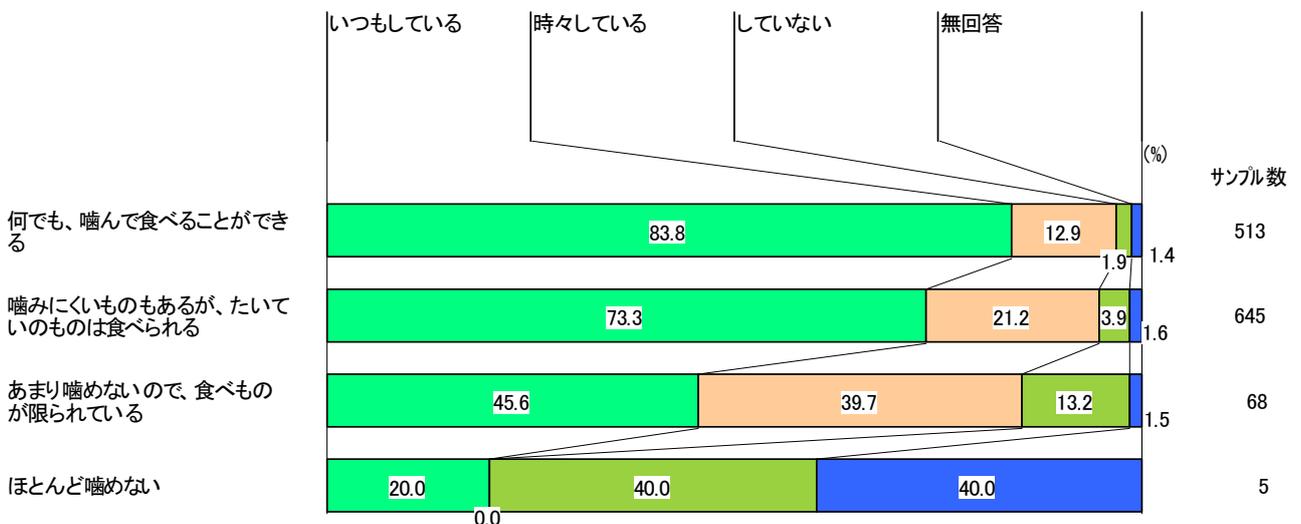
問38 食生活の状況 お金のことで必要な食べ物の購入を控えることがある



④ 食事内容

日常の食べ方について、「主食・主菜・副菜がそろっている」「主菜料理」「副菜料理」「乳・乳製品」などの質問で、かめない群はかめる群に比べて、どの項目でも「している」割合が低くなっています。「主食・主菜・副菜がそろっている」では、かめる群は 83.8%がいつもそろようようにしているのに対して、かめない群は 45.6%と低くなっています。

問13 食事や健康について 《食べ方》 主食・主菜・副菜がそろようようにしている



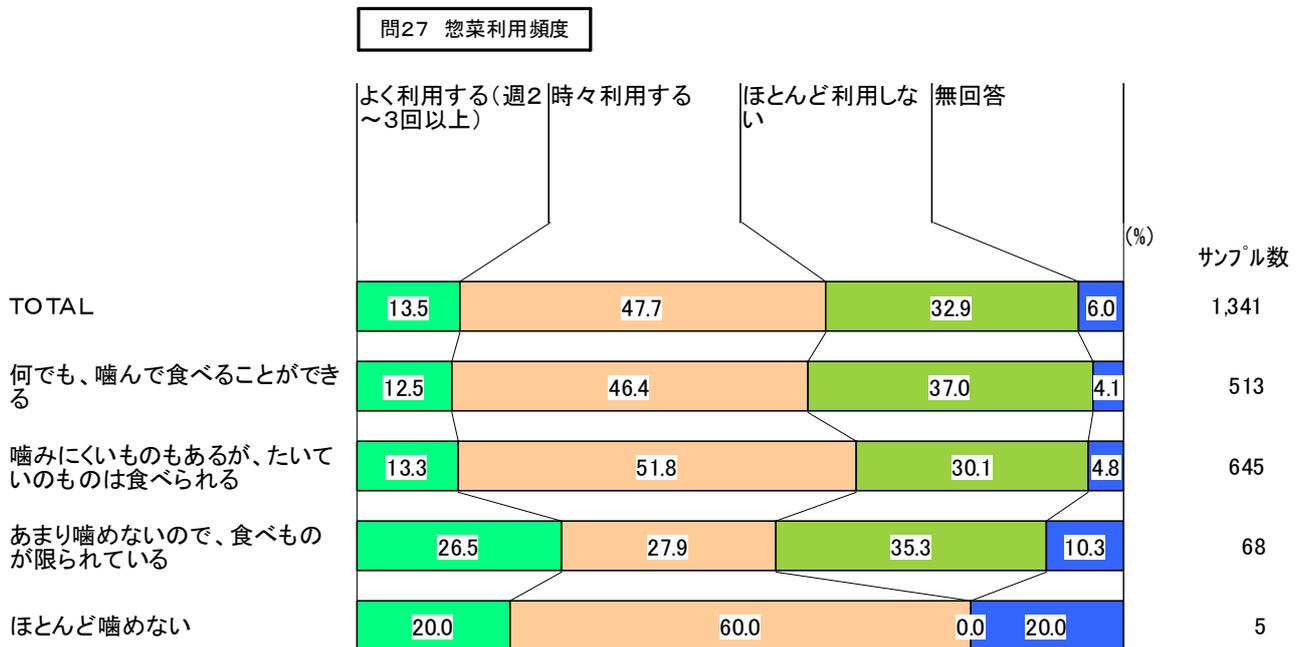
⑤ 食品摂取

食事の主食・主菜・副菜で重要な食品である、魚・肉・牛乳（乳製品）・大豆・緑黄色野菜・その他の野菜・海草類・果物・ごはんをかめる群より、かめない群の方が少なくなっています。

一方、かめない群の方が食べ方が多かったのは、卵と芋、さらに菓子の3種のみでした。卵は食品としてやわらかく、かめない群では33.8%が「ほとんど毎日食べる」としています。

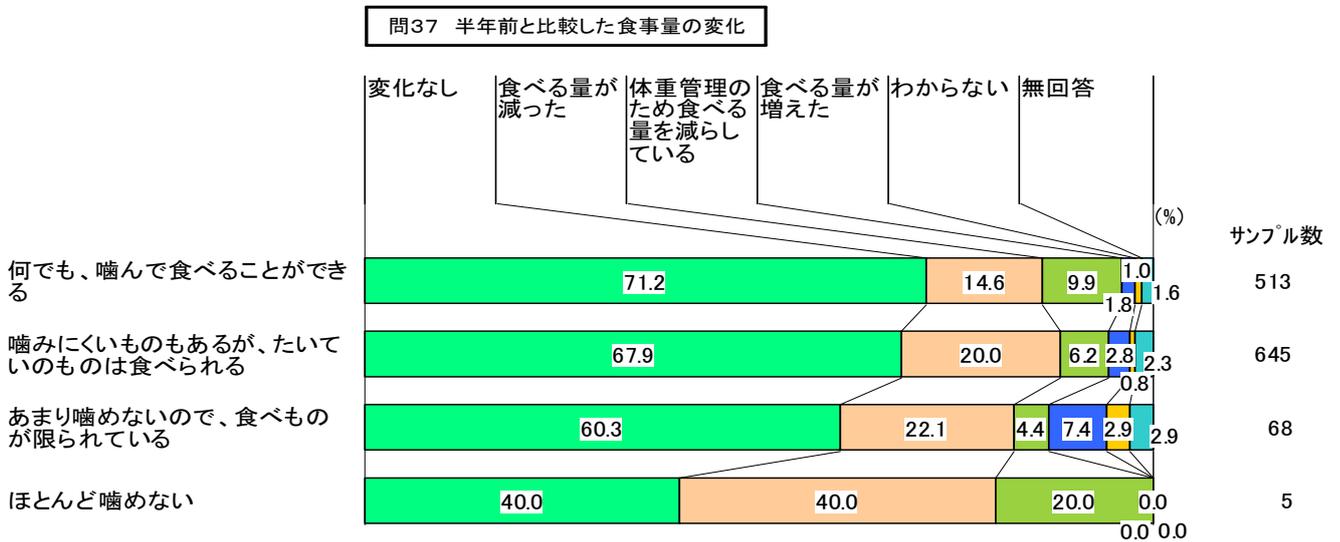
⑥ 外食・惣菜の利用・加工食品の利用

外食の頻度は、かめる・かめないで差はありませんが、総菜の利用頻度はかめない群の方が、多くなっています。加工食品の利用では、冷凍食品では差がありませんが、レトルト食品はかめない群の方が高くなっています。惣菜やレトルト食品など、自宅で簡単に食べられる物の利用が多いようです。



⑦ 食事量の変化

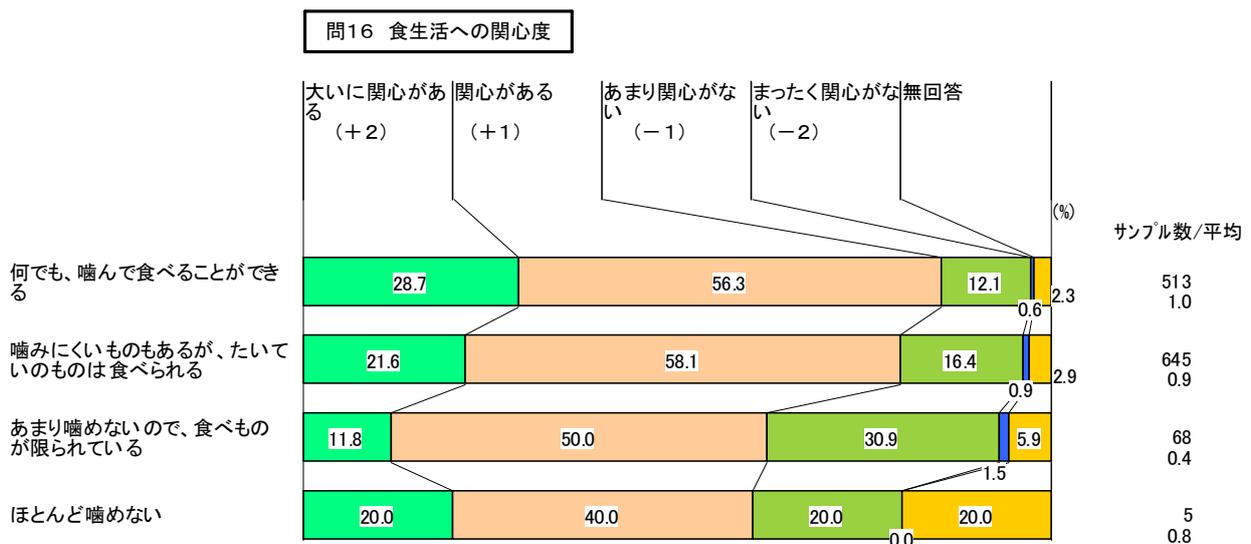
半年前と比較した食事量の変化を比べると、かめる群では「変化なし」が71.2%ですがかめない群は60.3%で、「食べる量が減った」のは、かめない群22.1%です。



(3) 生活・食生活に関する意識

① 食生活への関心

栄養や食事といった食生活の関心は、かめる群は関心がある者が多く、「あまり関心がない」は12.1%なのに対して、かめない群は30.9%と高くなっています。

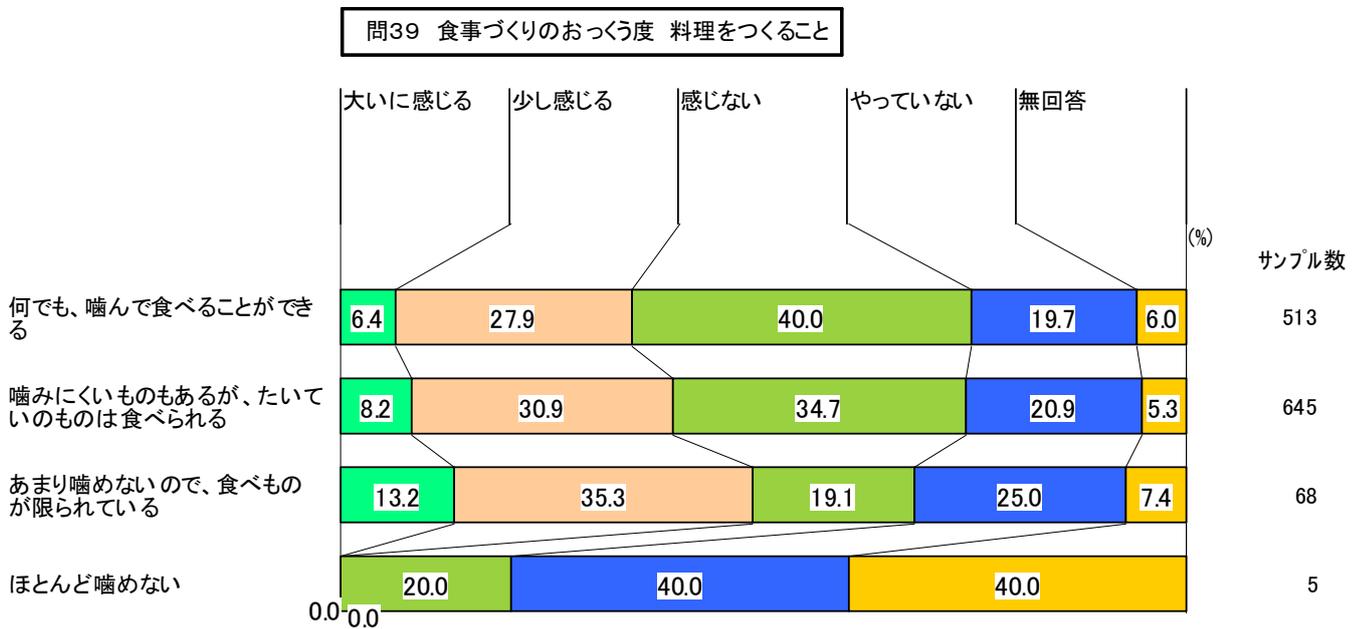


② 食に関する知識・技術度

食品選択や食事の準備のために必要な知識や技術でも、かめない程度が高くなるほど、十分ある、まあまああると答える割合が低下します。

③ 食事づくりに対する意識

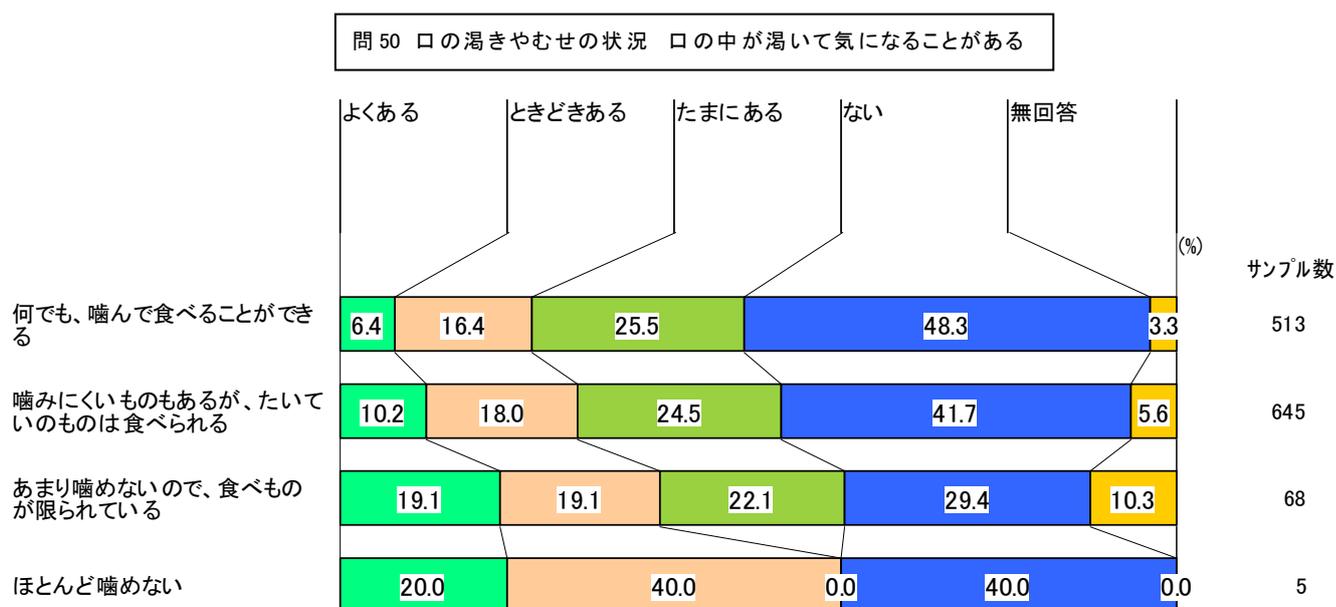
毎日の食事作りの担当頻度は、かめる群・かめない群で差はなく 50～60%が自分で作っています。しかし食事づくりに対する意識は、かめない群ほどおっくうに感じる割合が高く、48.5%が料理をつくることがおっくうと感じています。



(4) 口や歯の状況・知識・意識に関する比較

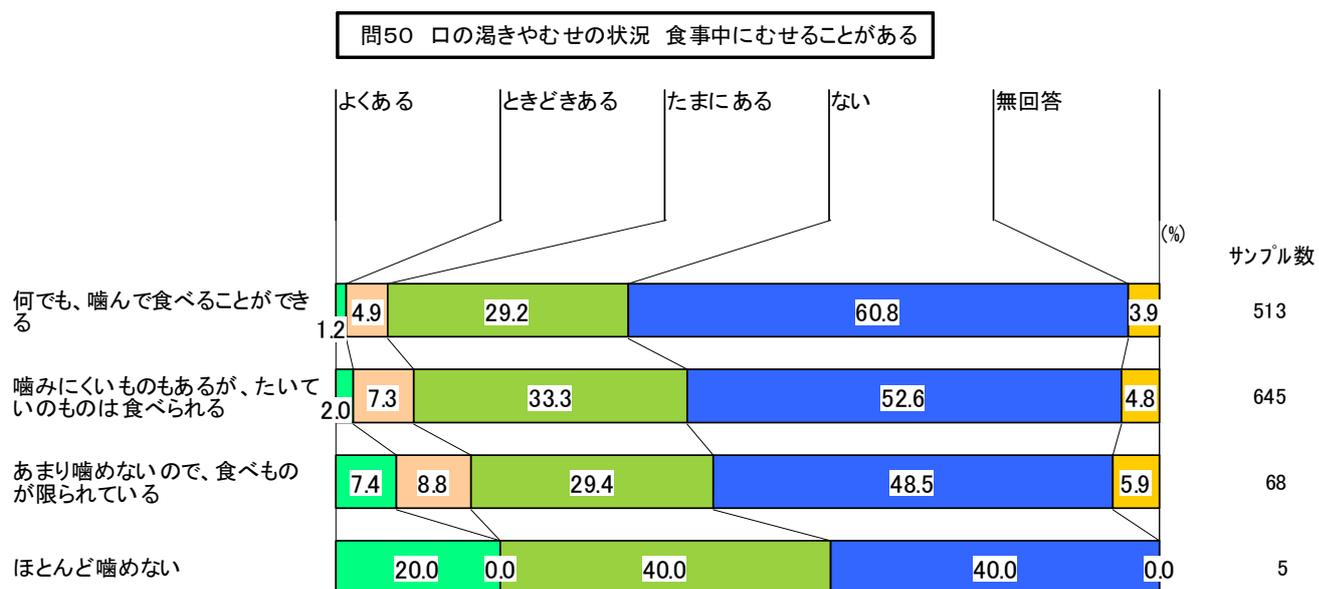
① 口の渇き

口が渇いて気になることがある割合は、かめない程度が増すほど高くなっています。かめる群は48.3%がないとしています。かめない群では、60.3%がよく・ときどき・たまに口の渇きが気になるとしています。



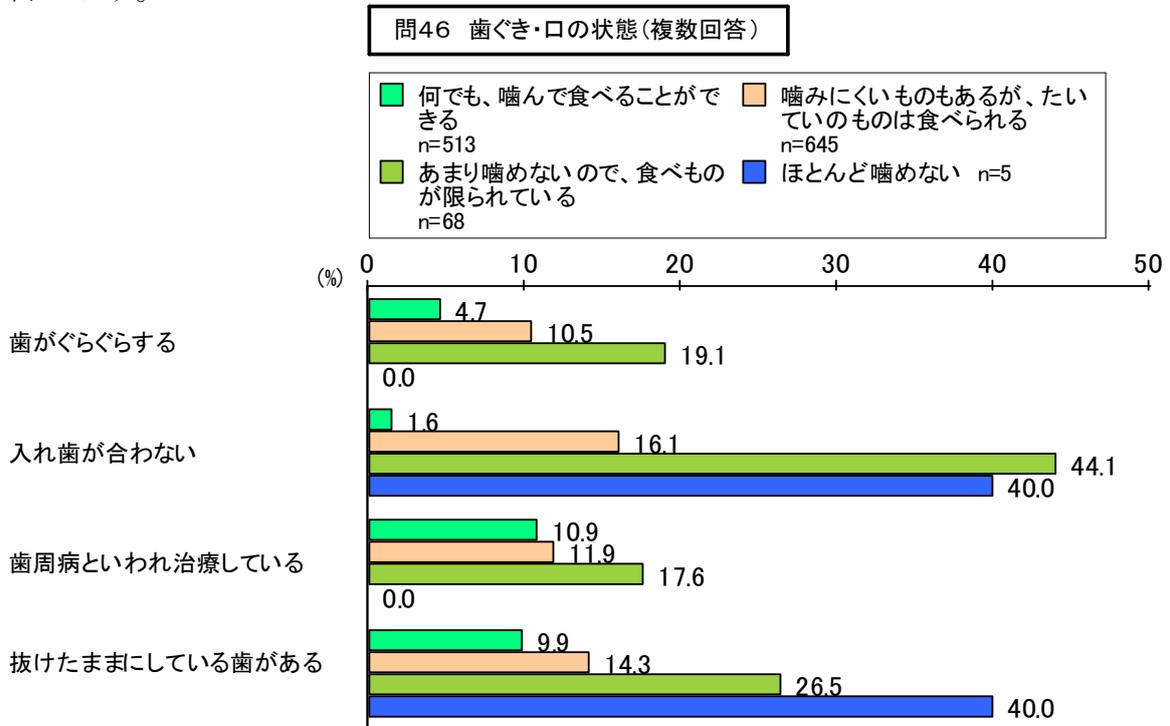
② むせの状態

食事時のむせも、かめない程度が増すほど、頻度が高くなっています。かめる群は「ない」が60.8%ですが、かめない群は48.5%と、むせる事が多くなっています。



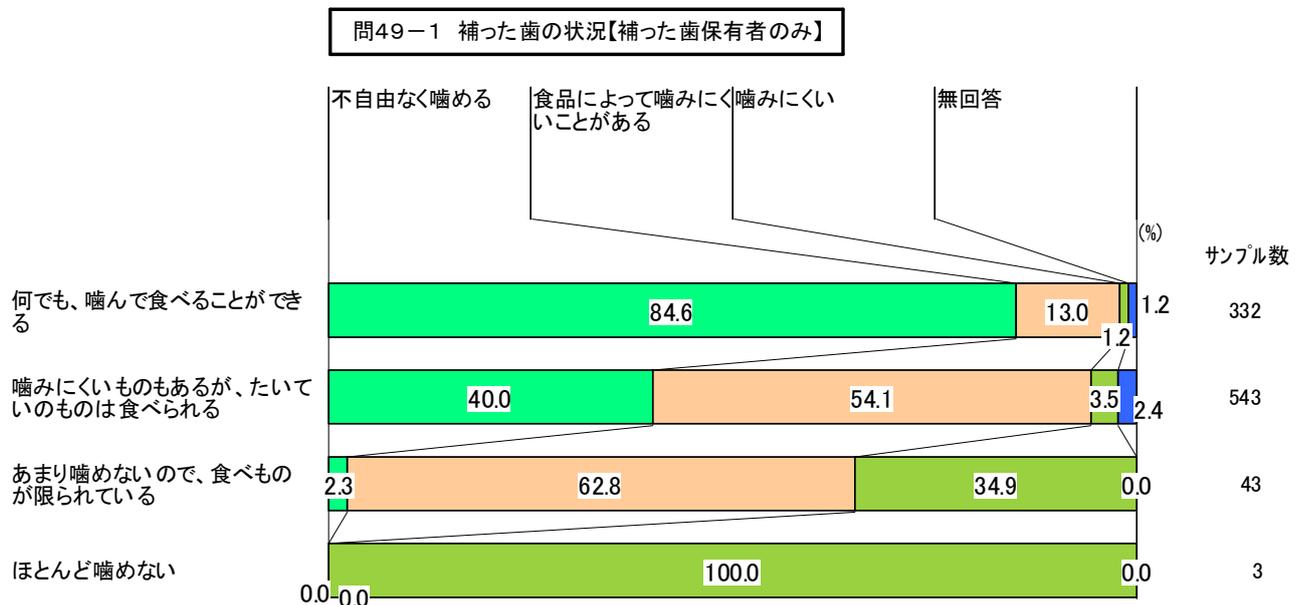
③ 歯・口の状況

かめない群は歯の状況が悪く、44.1%が入れ歯が合わない、26.5%が抜けた歯をそのままにしている、19.1%が歯がぐらぐらしている状況です。これらの項目は、かめる群では10%以下であり、歯の状況の悪さが直接的にかめない状況をもたらしていると言えます。



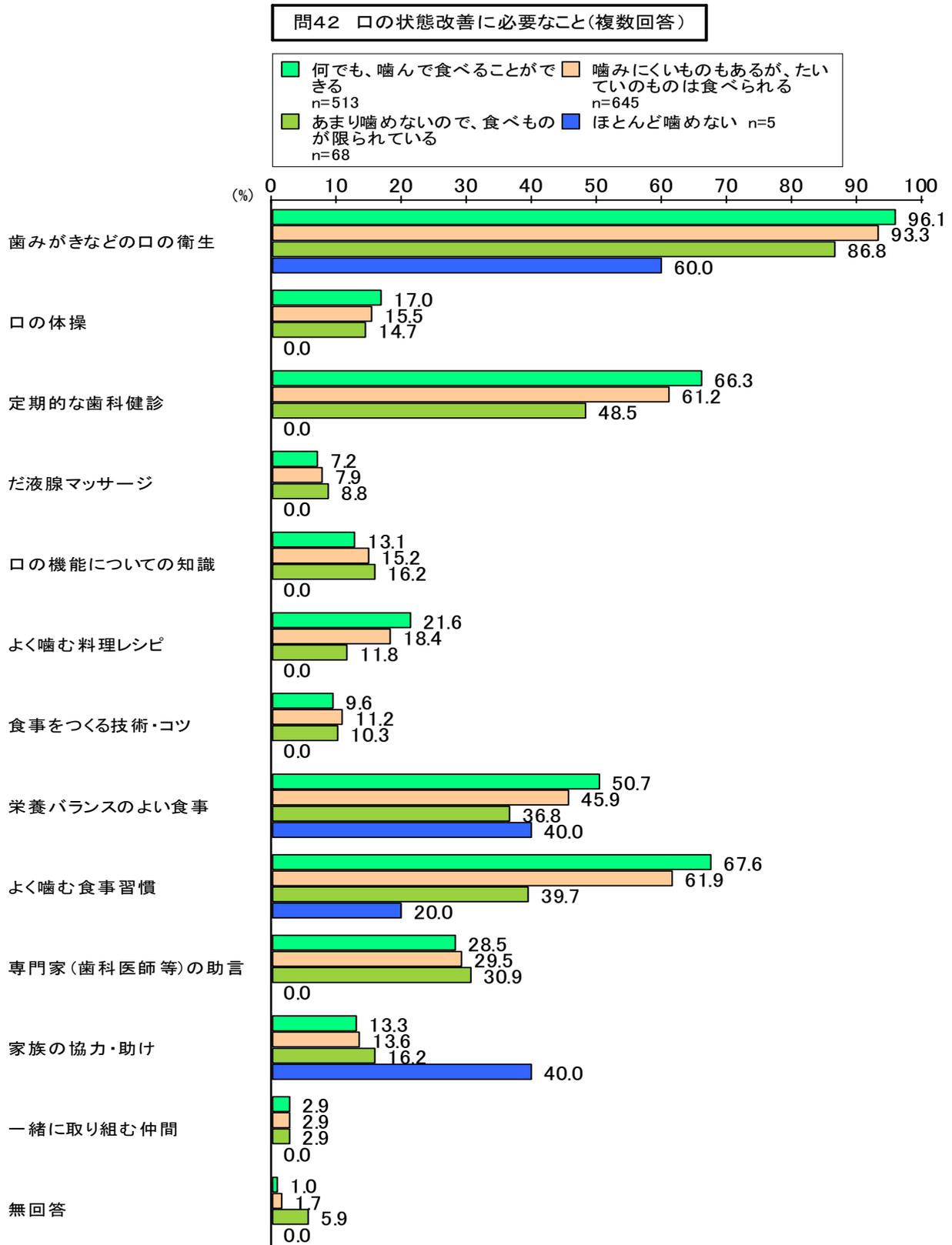
④ 補った歯の状態

かめない群は、入れ歯などで補った歯が不自由なくかめるのは、わずか2.3%で、大半は噛みにくい歯になっています。それに対してかめる群は、補った歯で不自由なくかめる割合は84.6%と極めて高くなっています。



⑤ 口・歯の健康に関する知識

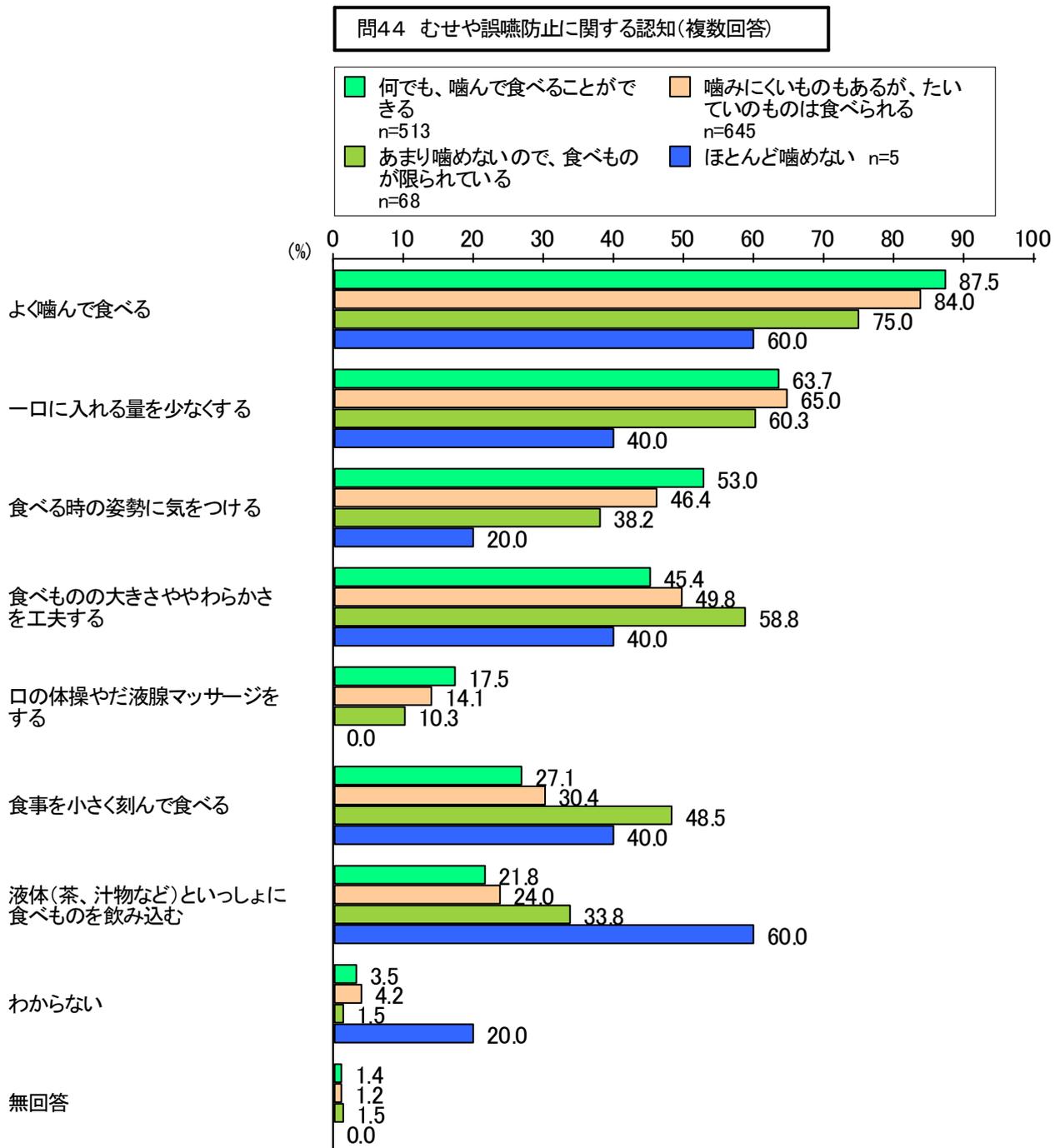
口の状態改善に必要なことは、高い順に、歯みがきなどの口の衛生、よくかむ食事習慣、定期的な歯科健診、栄養バランスのよい食事となっています。しかしどの質問もかめる群よりかめない群で10～20%程度低くなっていて、かめない群の方が知識・意識が低いことが示されます。



⑥ むせや誤嚥防止に関する知識

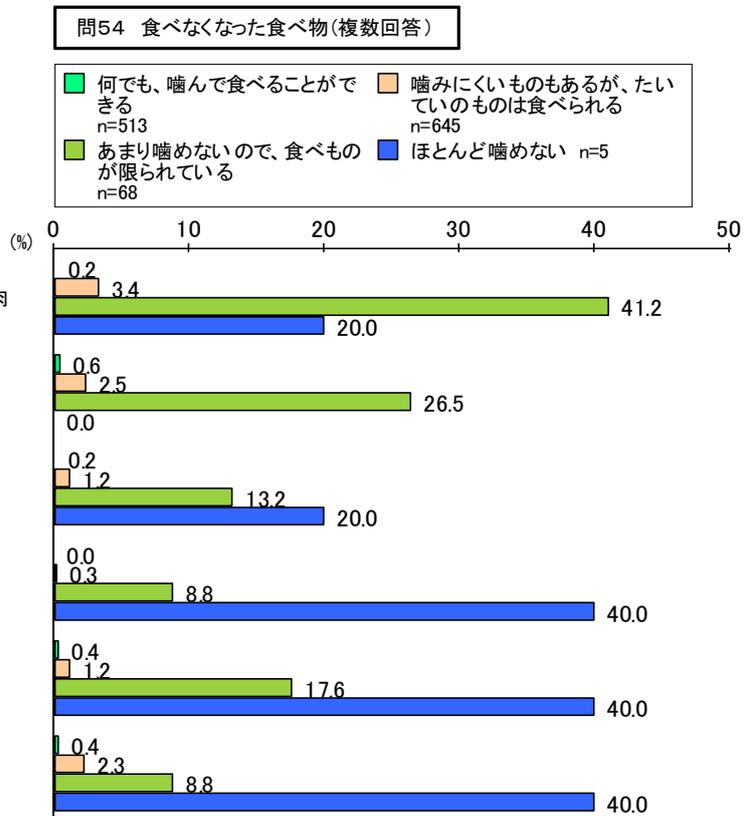
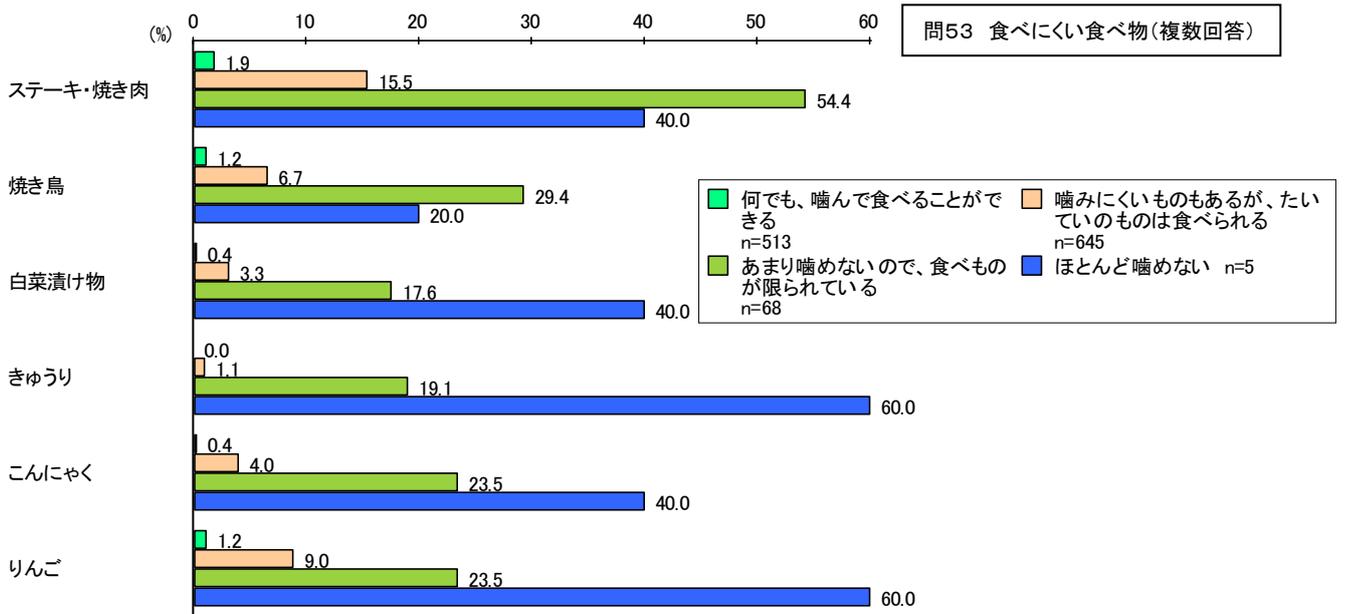
むせの予防で大切な、「よく噛んで食べる」、「一口の量を少なく」、「姿勢に気をつける」を挙げた割合が、かめない群ほど少なくなき、よりむせを起こしやすい危険性があります。また、かめない群は、「やわらかく調理する」、「小さく切る」の項目は、かめる群より高くなっています。

しかし、小さく切りすぎることはむせを助長し、さらに液体と一緒に食べ物を流す込むことは、逆に誤嚥の危険性を高めます。適切な知識の伝達の必要性が認められます。



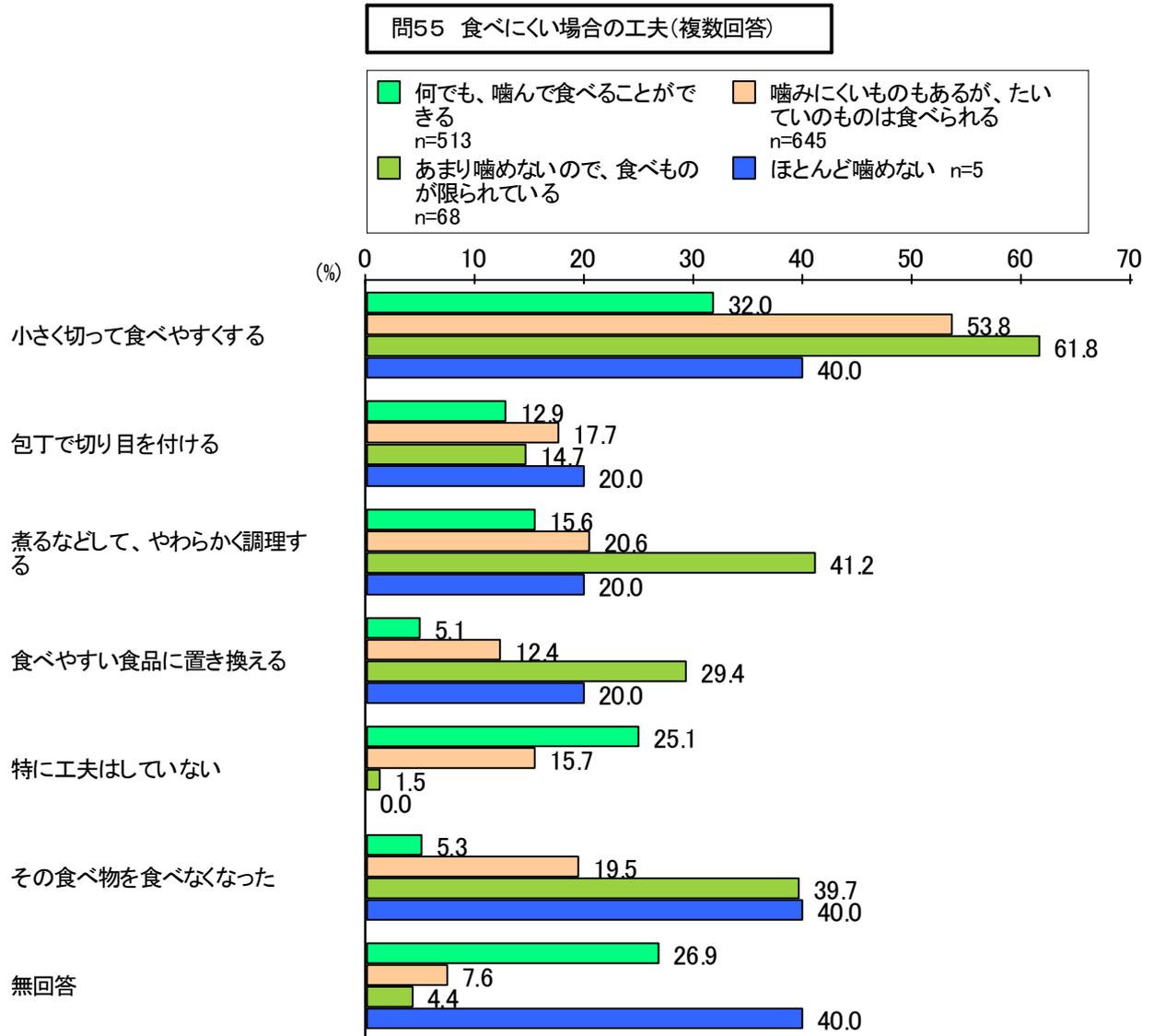
⑦ 食べにくいあるいは噛めないために食べなくなった食べ物

かめる群とかめない群で、かたい食品で差がつくのはもちろんですが、かめない群は、肉類・はくさい漬け物・きゅうり・りんごといった比較的かみやすい食品でも20～25%が噛みにくく、さらに約10%程度が噛めないために、食べなくなっています。



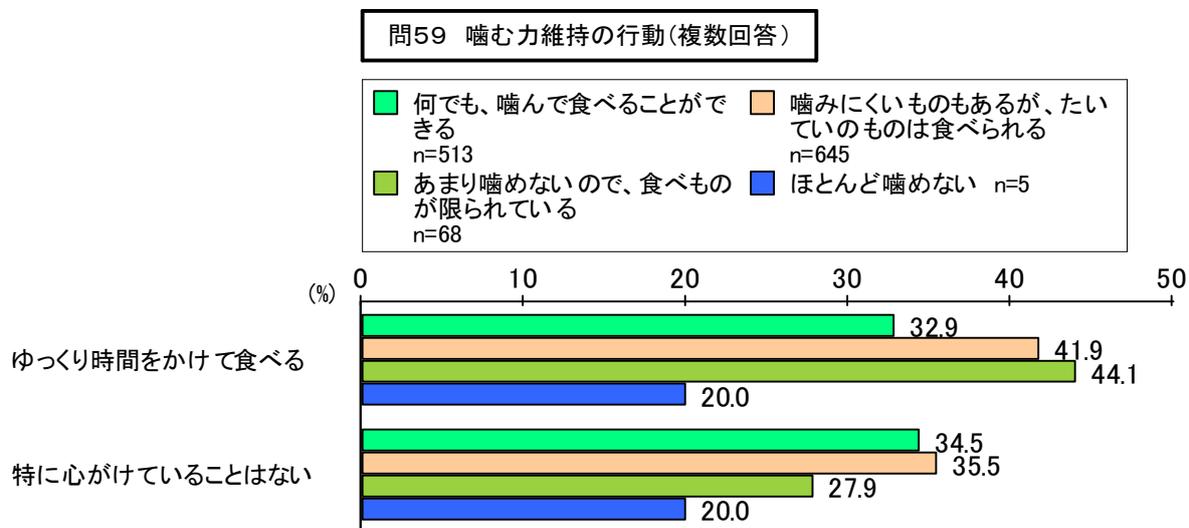
⑧ 食べにくい場合の工夫

食べやすくするために、実際に行っている工夫については、かめない群の方が、かめる群よりも多くの項目で高くなっています。工夫している内容は、小さく切って食べやすくするが、61.8%、煮るなどしてやわらかく調理するが、41.2%、食べやすい他の食品に置きかえるが29.4%となっています。しかし、その食べ物を食べなくなった割合も39.7%と高くなっています。



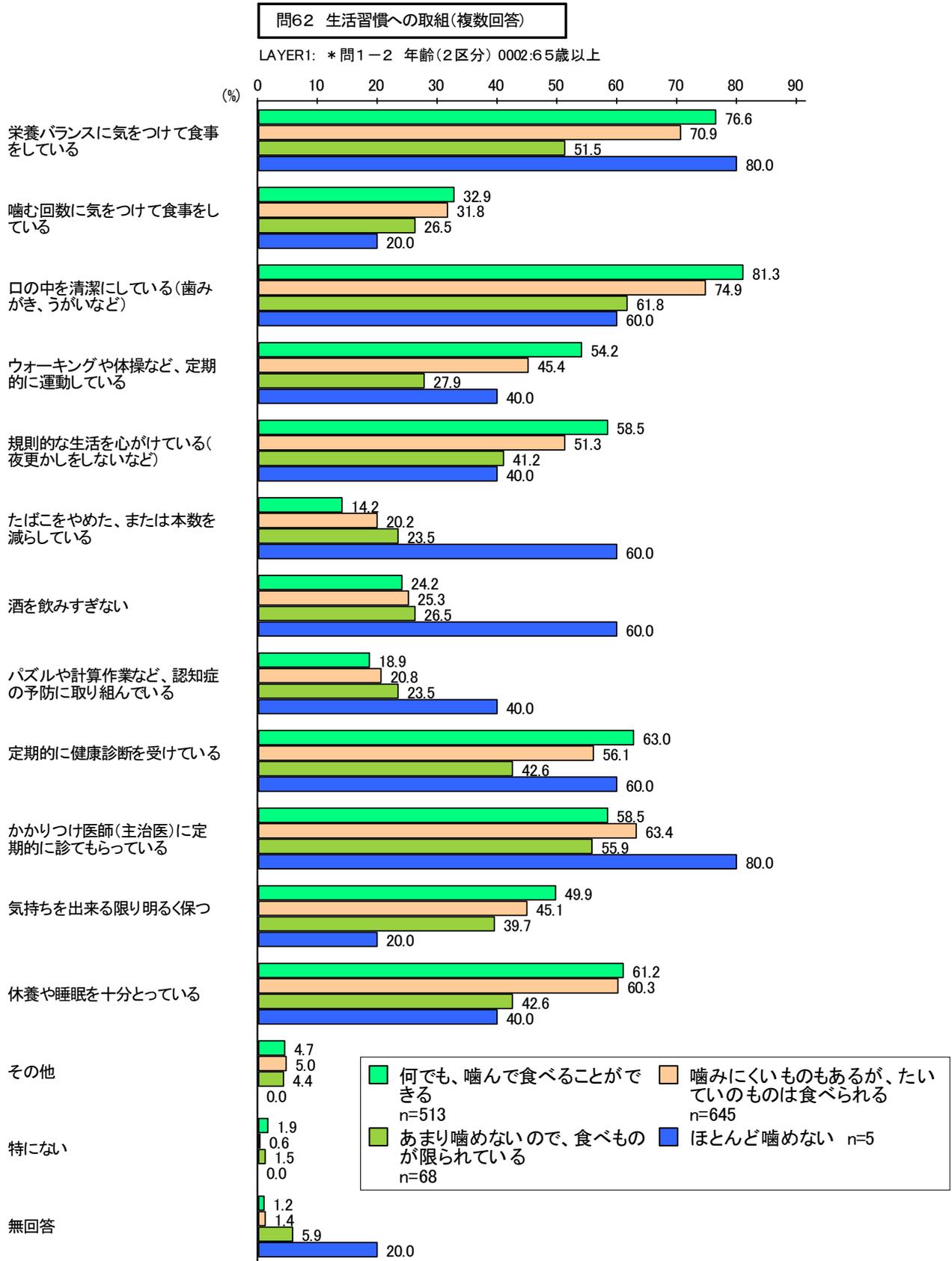
⑨ 噛む力維持の行動

かめない群の方が、日常の心がけをしていて、ゆっくり時間をかけて食べています。



⑩ 生活習慣への取り組みときっかけ

生活習慣への取り組みは、かめる群の方がほとんどの項目で、かめない群より高い実施となっています。取り組みのきっかけは、かめない群の場合は、実際に症状が起きてから、あるいは専門家からの指導から取り組むようになった場合が多いようです。

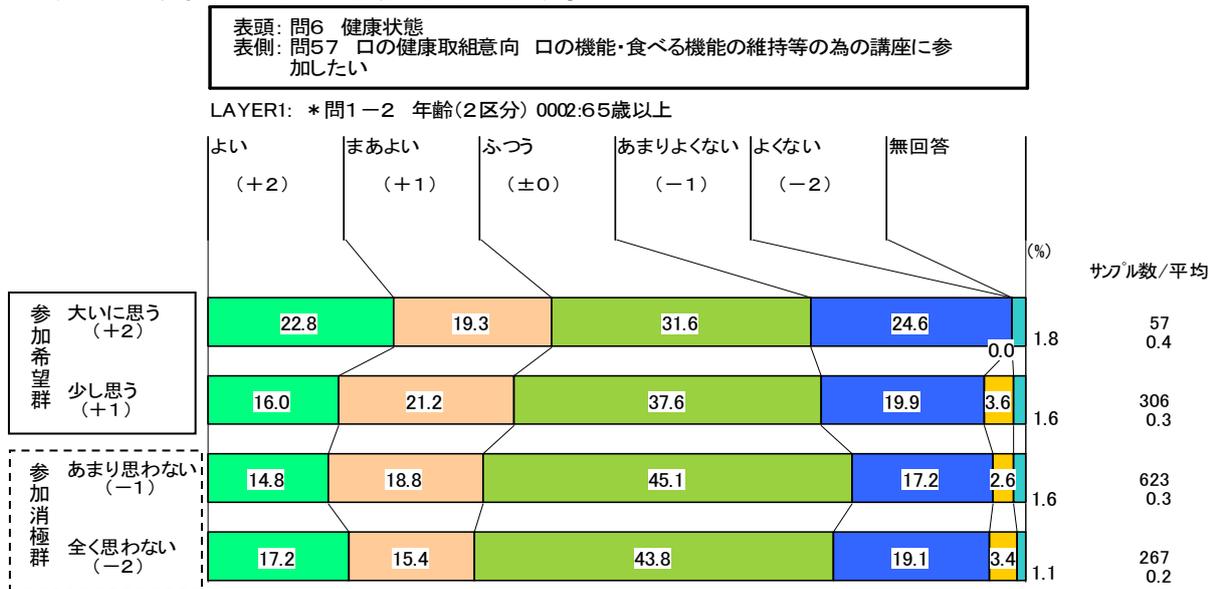


3 「かめない人」にならないために —講座参加希望者の特性分析—

口腔状態の低下を防ぎ、食生活に対する意識を高めて、食生活の状況を良くするためには、適切な指導が効果的です。そこで、講座や料理教室に参加希望の高い群の特性を分析し、そのニーズを検討します。

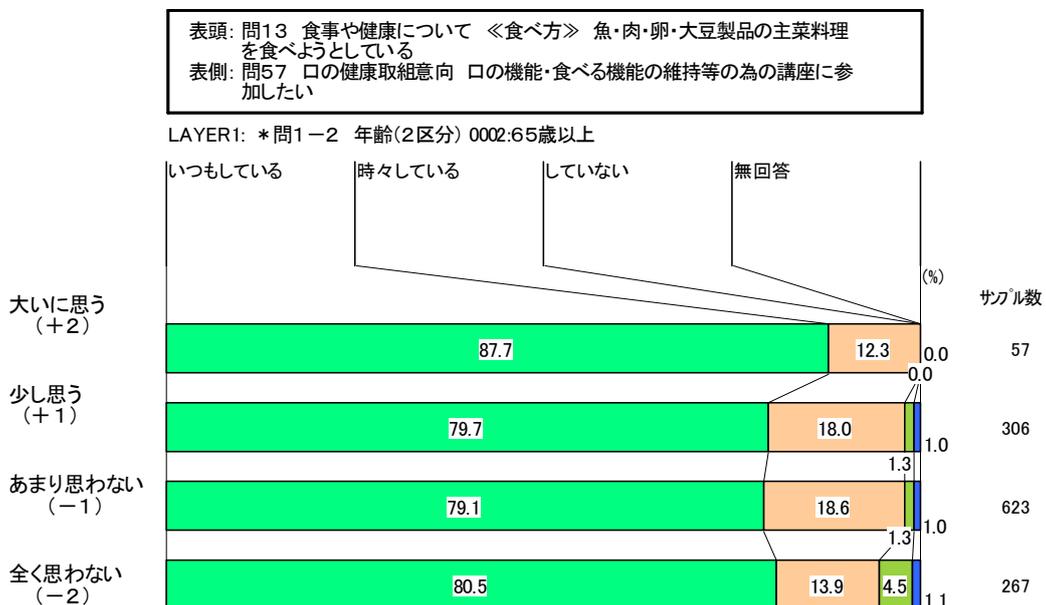
① 健康状態自己評価

参加希望群（大いに思う・少し思う）の方が、参加消極群（あまり思わない・全く思わない）より、健康状況の自己評価は高くなり、「大いに思う（参加したい）」の42%は健康状態はよいと答えています。



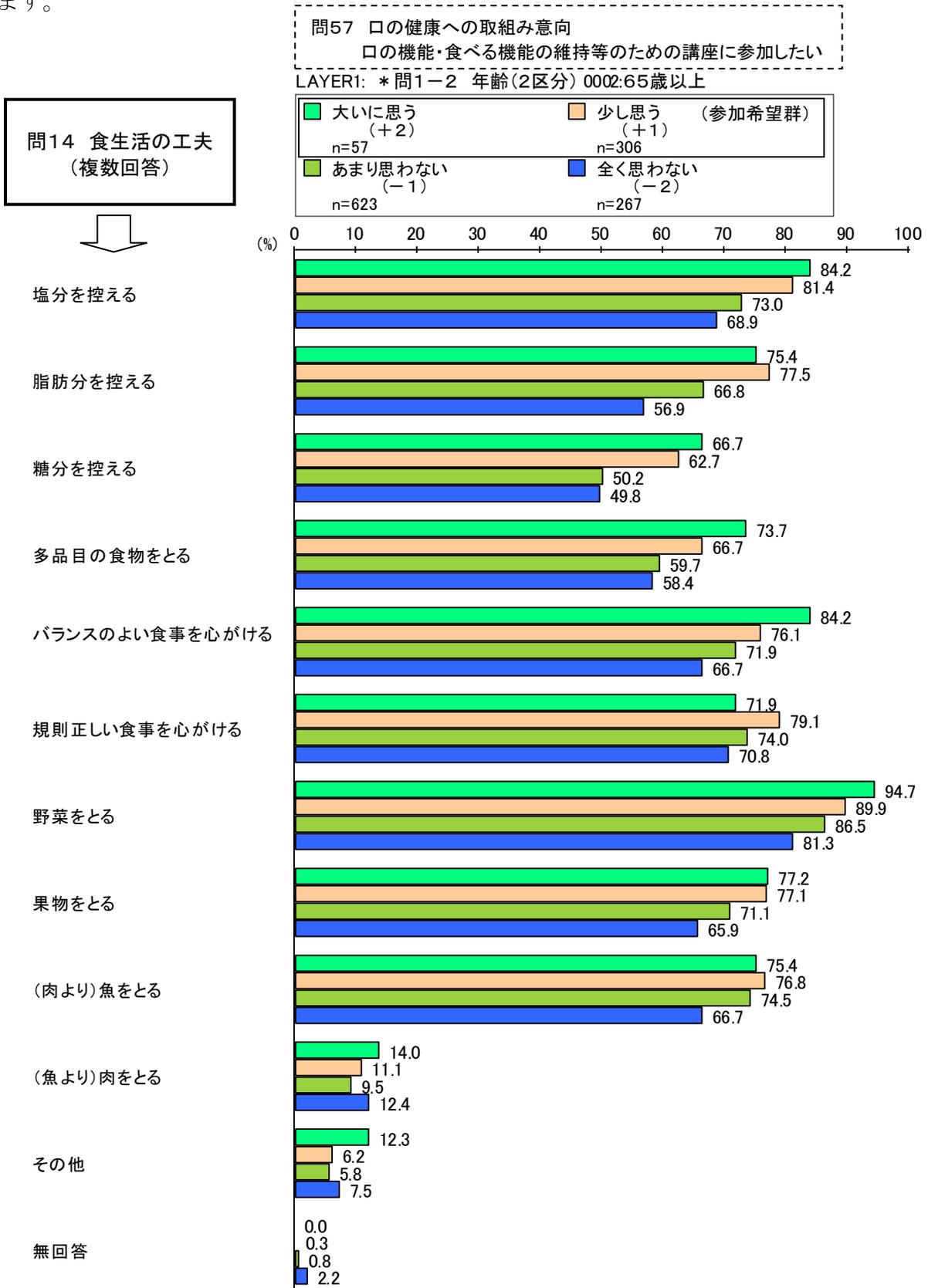
② 食事の食べ方

生活の工夫は、全ての項目で参加希望群の方が高く、健康のために食生活や食べ物の配慮をしています。代表例として主菜料理の食べ方をしめしていますが、参加希望群は、「いつもしている」が高くなっています。



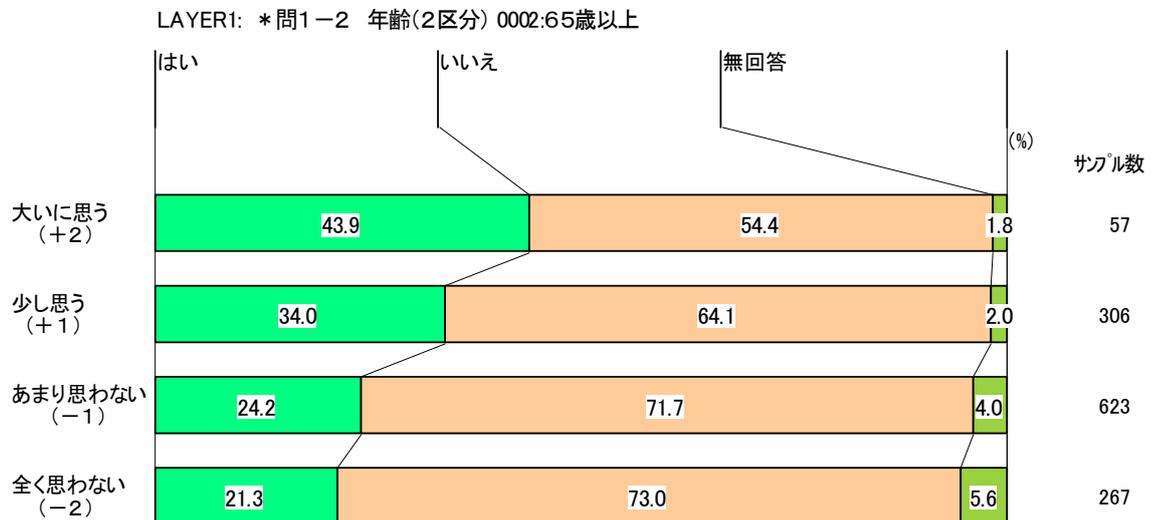
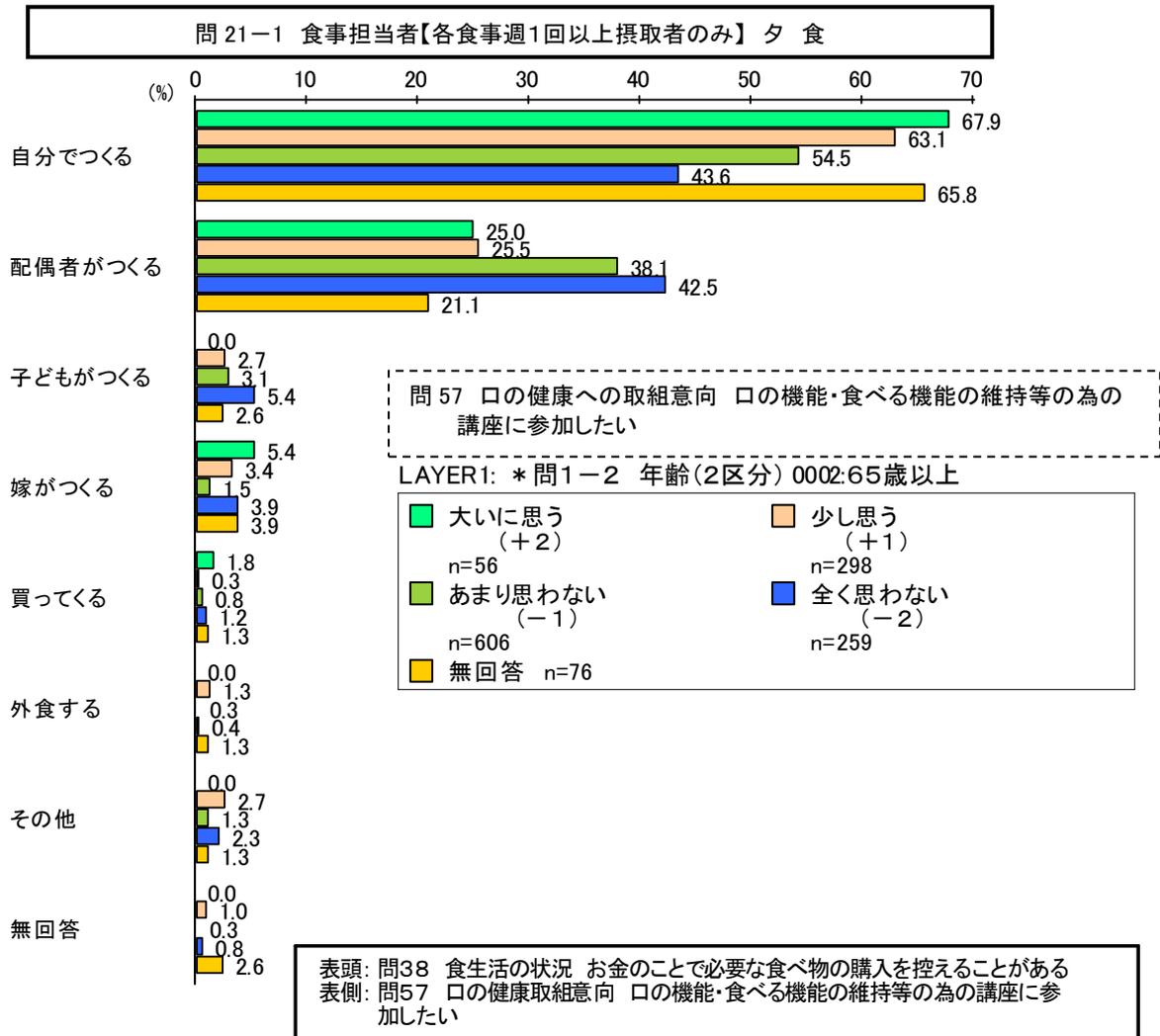
③ 食生活での工夫の状況

食生活の工夫の状況は、すべての項目について参加希望群の方が高くなっています。このように、講座の参加を希望している者は、食生活全般ですでに多くの工夫をしています。



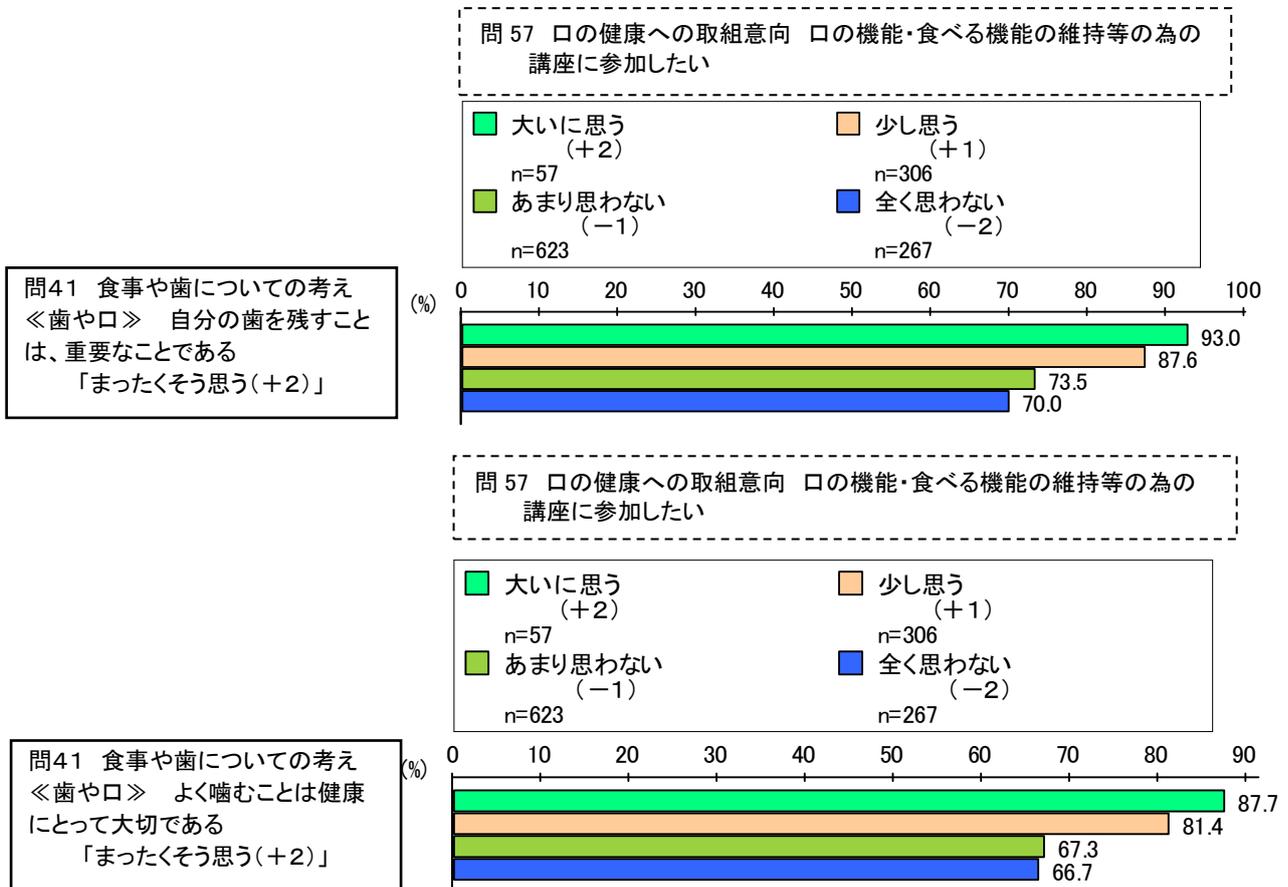
④ 食事作りの参加度

参加希望群は、食事担当者になっている割合が高く、「自分でつくる」は約60%です。一方で、お金のことで必要な食べ物の購入を控える者も40%程います。参加希望群は、日常の料理作りに関心があり、実際に行っている人達であるようです。

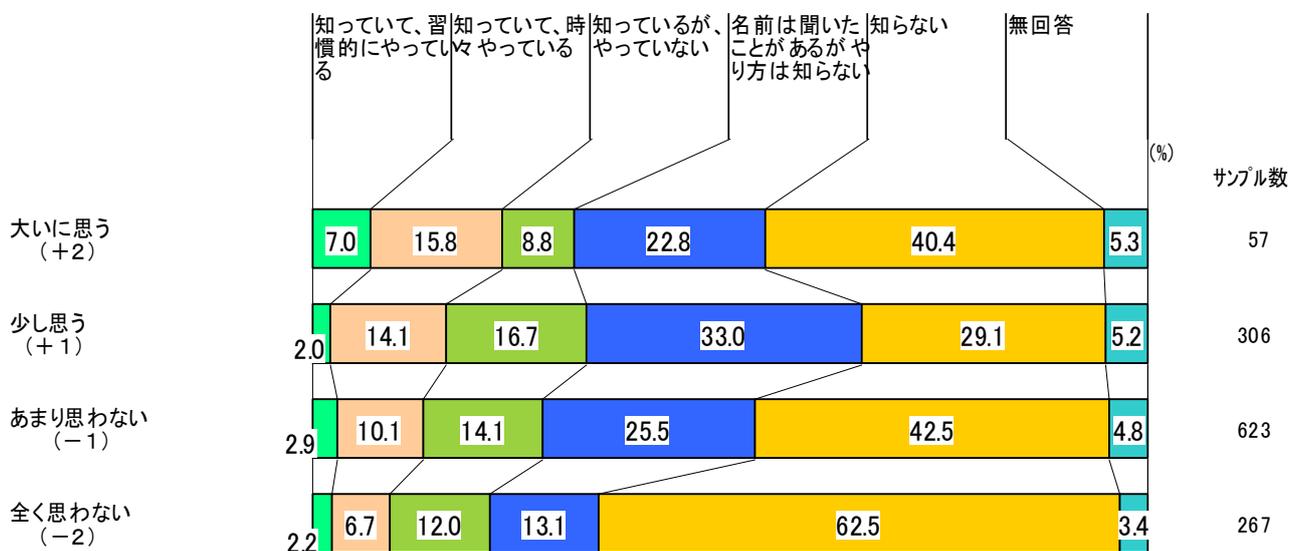


⑤ 歯と口の知識・意識について

参加希望群は、歯を残すことの大切さや、噛むことの重要性への意識が高く、口腔ケアの方法についての知識・実行性も高くなっています。



表頭: 問45 口腔ケア方法の認知状況
表側: 問57 口の健康取組意向 口の機能・食べる機能の維持等の為の講座に参加したい



⑥ 現在の歯の状況

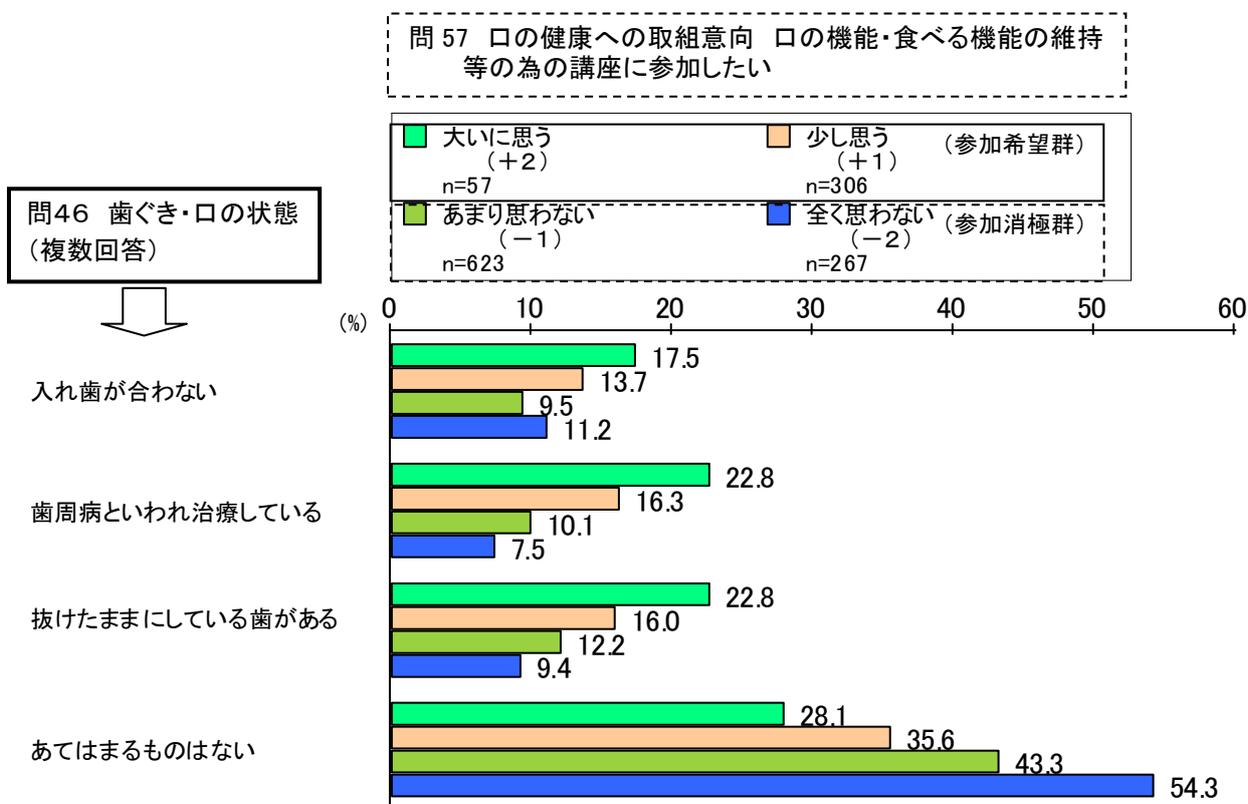
残存歯数は、参加希望程度による差はあまりありません。

参加希望程度別に見た平均残存歯

問 57 口の健康への取組意向 口の機能・食べる機能の維持等 の為に講座に参加したい	平均(本)
大いに思う (+2)	17.6
少し思う (+1)	16.7
あまり思わない (-1)	16.3
全く思わない (-2)	15.4

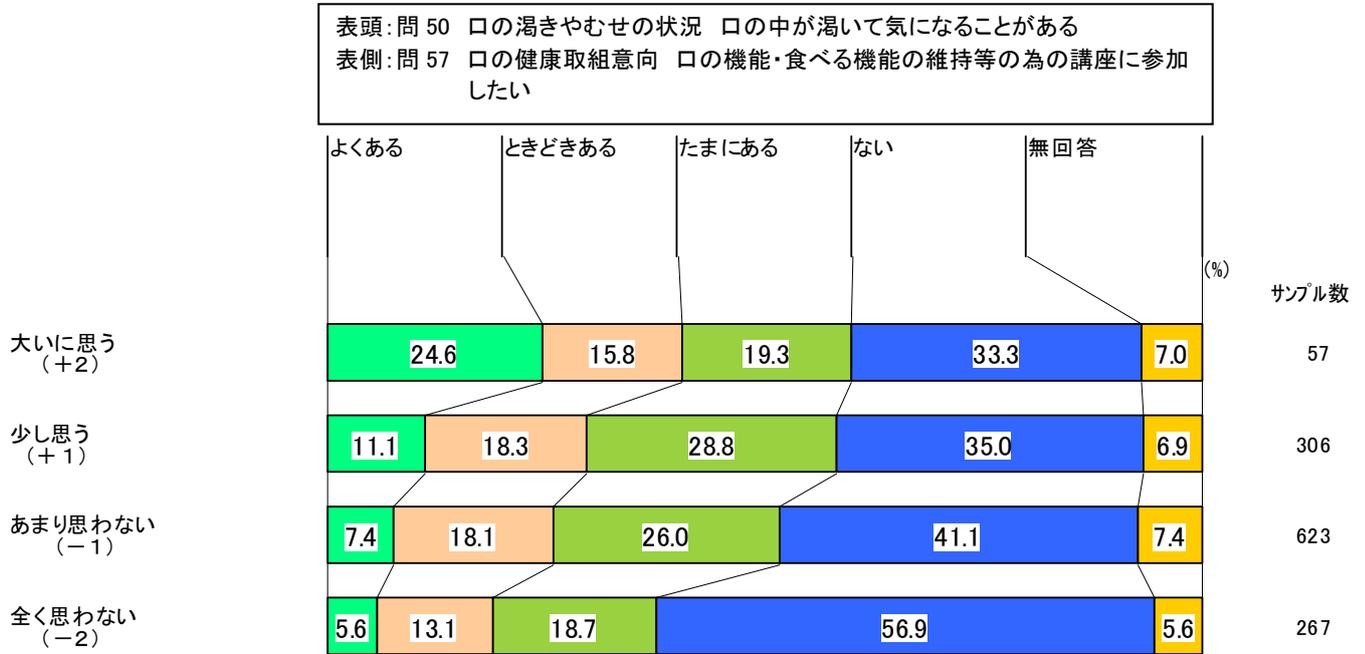
⑦ 歯ぐき・口の状態

参加希望群は、食生活の状況はよく、知識も高く、歯の本数も少なくはないのですが、実際の歯ぐき・口の状況に問題を抱えている者が多く、「入れ歯が合わない」「歯周病で治療している」、「抜けたままにしている歯がある」などの項目が参加消極群より多くなっています。積極的な参加希望群では、当てはまる問題がないとした者は、28.1%しかいません。



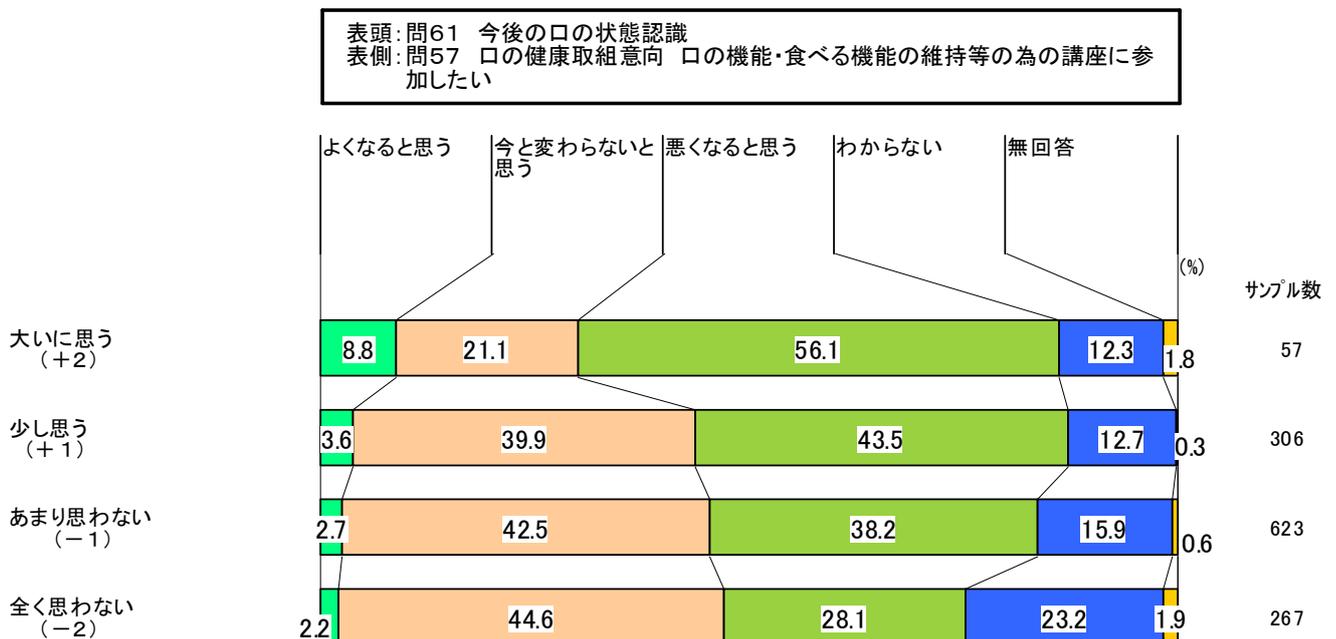
⑧ 口の渇きやむせの状況

参加希望群の方が、口の渇きを感じている者が多く、「気にならない」が33.3%しかいないのに対して、参加をまったく希望していない者は、口の渇きを感じている者は少なくなっています。



⑨ 今後の口の状態について

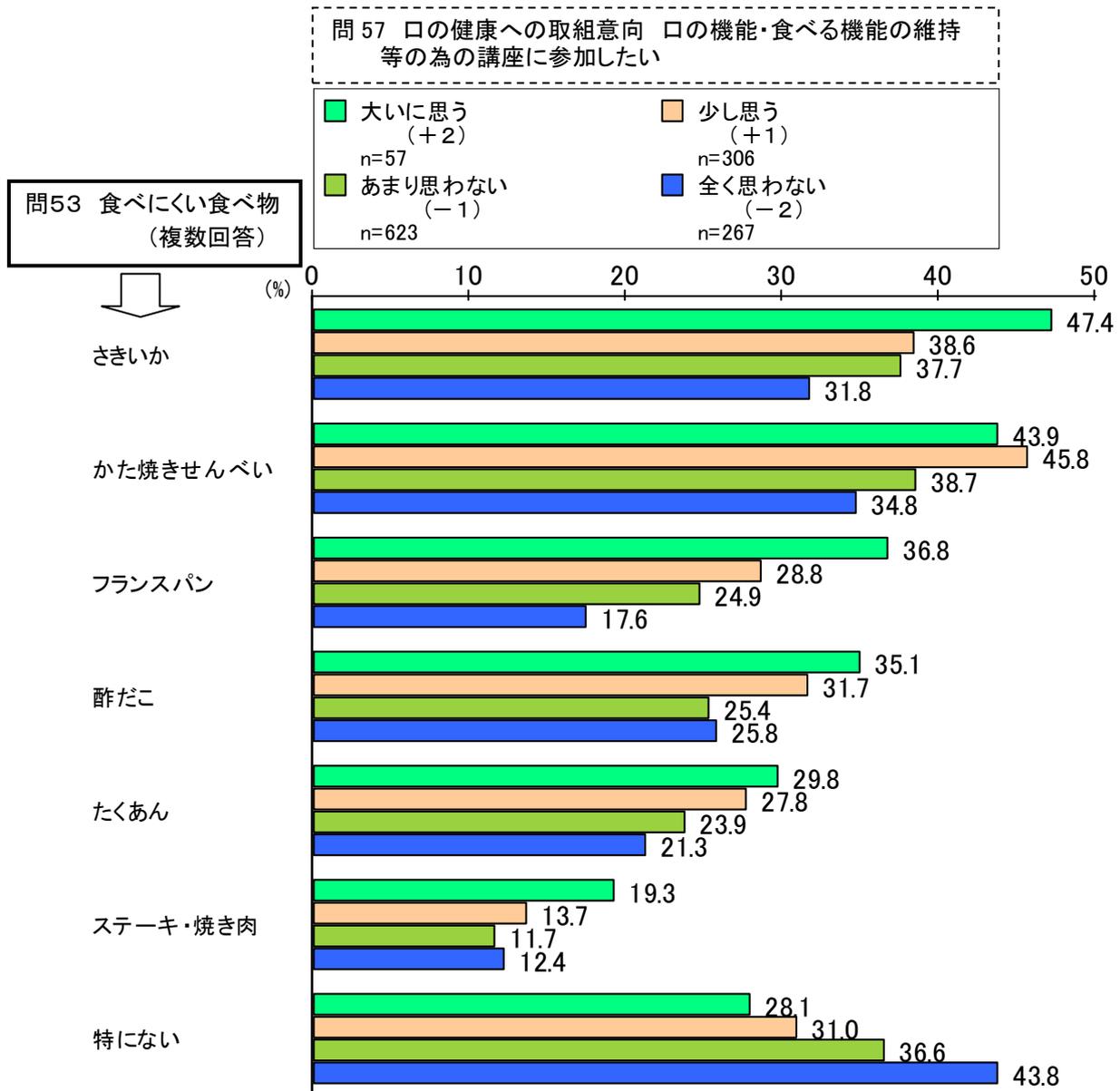
参加希望群の歯数は参加消極群と差がないのですが、口腔状態の現状があまり良くないために、今後の口の状態は「悪くなると思う」が、積極的参加希望群では56.1%です。このような不安感が参加の動機になっていると考えられます。



⑩ 食べにくい食べ物

参加希望群が、参加消極群より食べにくいと感じる食べ物は、かむ力が低下している「かめない人」たちが特徴的に食べにくいと感じる、鶏肉や、りんごのように比較的食べやすいものではなく、さきいか、かた焼せんべい、酢だこ、たくあんのよう、かみごたえが大きく、噛む力の初期の段階での衰えから、噛みにくくなる食べ物です。

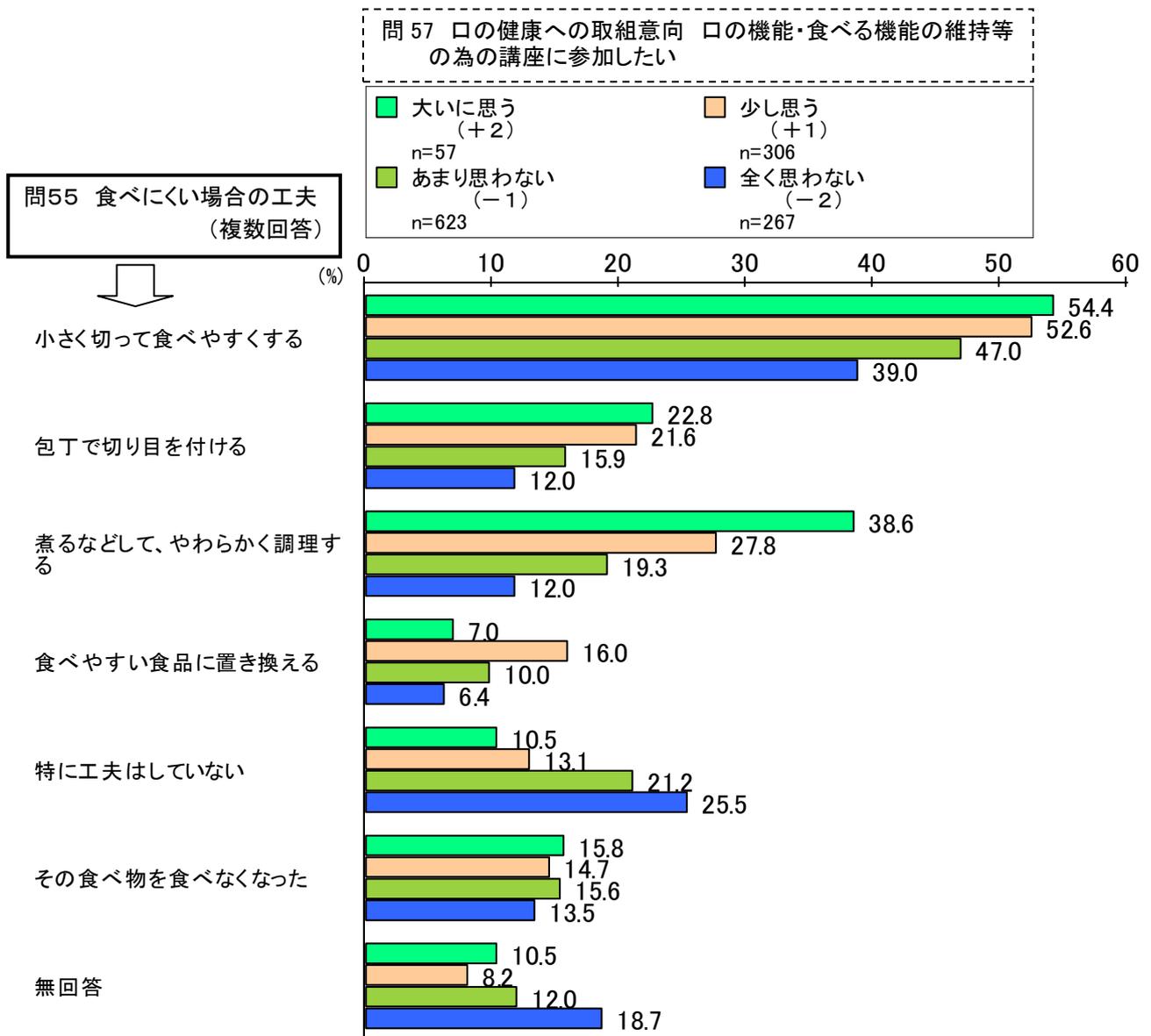
参加希望群は、食べにくい食べ物は「特にない」とする割合は少なく、70%以上の者が食べにくい食べ物があるという実態が示されています。



⑪ 食べにくい食べ物をどのように工夫しているか

参加希望群は、積極的に日常の調理を行い、様々な食生活の工夫を実践している方が多いので、口・歯の状況に少しの支障があっても、それらを工夫して食べやすくしていることが分かります。「特に工夫をしていない」は、積極的参加希望群では10.5%にすぎません。

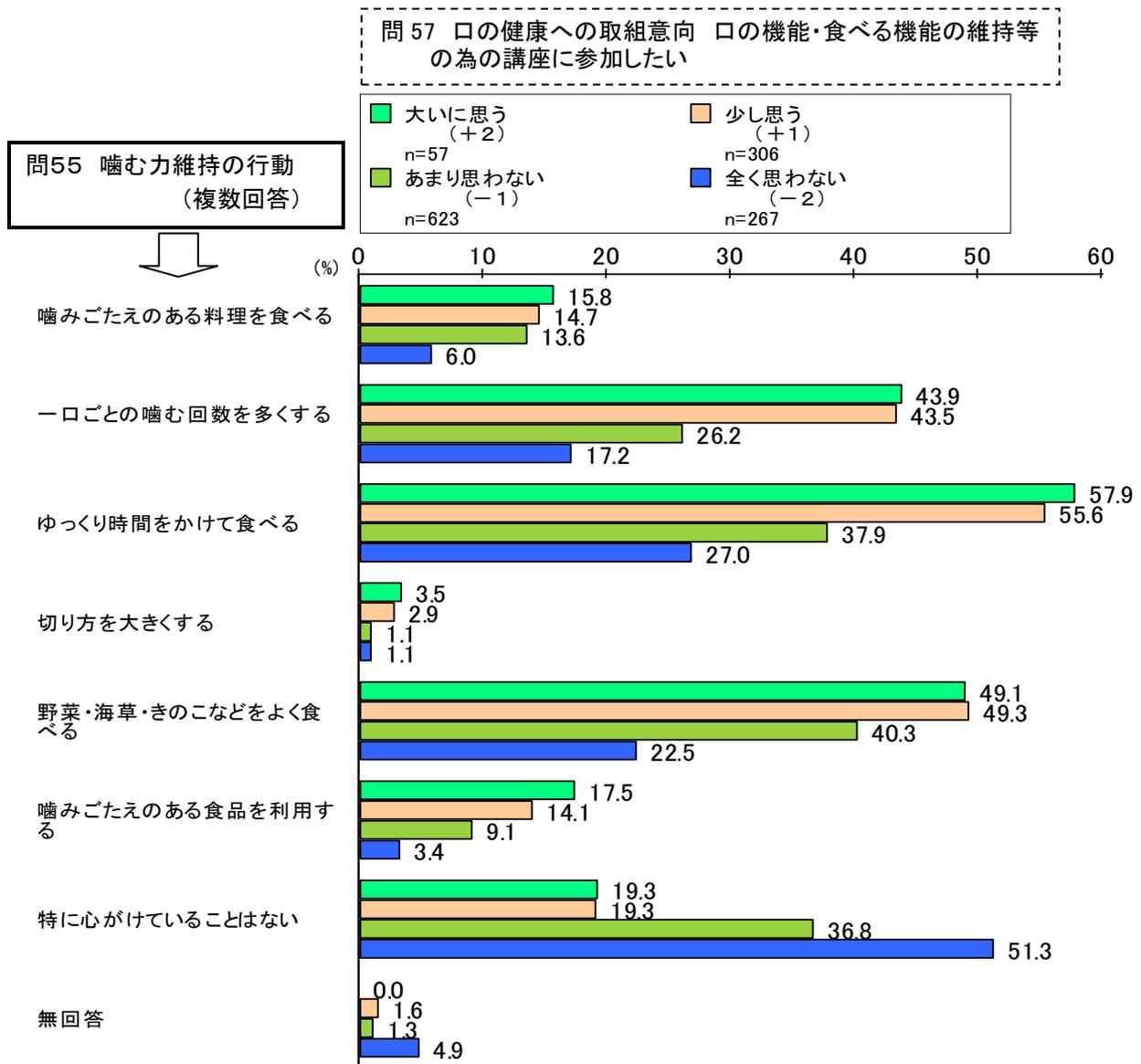
実際に行っている工夫点をみると、小さく切って食べやすくするが最も高くなっています。煮るなどして柔らかく調理するも高くなっています。これは小さく切るより、手間がかかる工夫ですが、参加希望者の多くは、日常的に調理を行っているため、その中で食べやすくする工夫を実践しているようです。



⑫ 噛む力の維持のために、何をしているか

参加希望群は、噛む力の維持のために、ゆっくり時間をかけて食べています。また、よくかむことを心がけ、かみごたえのある食材・料理を食べ、80%の者が何らかの心がけをしています。

講座参加・料理教室の参加を希望しているこれらの対象者には、より具体的で実践的な内容での講習が望まれます。



4 「かむかむレシピ」作成にあたって

「かむ力を維持する・低下させないことが、低栄養の防止になり、健康状態を維持させる」を柱にして、かみごたえのある食品・料理の利用を促進するための「かむかむレシピ」を作成し、普及に努めます。

① 「かむかむレシピ」に興味・関心を持ってもらいたい方々とは

高齢者の中でかむことに不自由がなく、「何でも嚙んで食べられる」人は38.3%しかいません。「嚙みにくいものがある」は48.1%で、「嚙めないので、食べられる物が限られる」は5.1%です。かめない人は、低体重である者が14.7%であり、やせていると自己評価している人は41.2%にもものぼります。

講座・料理教室参加希望者は、「3 「かめない人」にならないために」でまとめたように全体の25%の方々に、口が渇くなどの口の状態の低下が見られ、嚙むことに不自由を感じ始め、口の状態の将来の見通しが悪い人が多いことが分かりました。

以上の結果から、「かむかむレシピ」に興味・関心を持ってもらいたい方々は、かむことに不自由を感じている人と、やや不自由を感じ始めた人の2パターンの方々に絞られると考えます。

② レシピ作成の概要

「かむかむレシピ」の作成の目的は、地域の高齢者の皆さんの『かむことの意識と行動』を高めることです。

レシピは2パターンの方々に対応させ、それぞれに設定することが必要になります。

ア かみにくい人でも、しっかりかんで食べるためのレシピ

柔らかい卵や芋に偏りがちで、肉・白菜の漬物などがかみにくい、あるいは食べない人向けに、食べやすい肉料理、野菜料理などを用いた、かむことを増やし、意識するためのレシピが考えられます。

イ かむ力を落とさないためのレシピ

現在かめる人、あるいは堅焼きせんべいやフランスパンがかみにくくなってきた人向けに、今以上に、かむことを増やし、意識するためのレシピが考えられます。

③ レシピを普及させるための要点

ポイントは、「かむことに配慮した食事」です。

かめない群の特徴として、食生活への関心が低い、食に関する知識・技術が少ないことが挙げられます。加えて食事の状況の結果からも、各食品を食べる頻度が少なくなっています。そのため基本的に「食べる大切であること」を伝えることが必要です。

また健康状態が良くないことで、料理を作るのがおっくうに感じ、市販のお総菜や、レトルト食品の利用が多く、食事がおいしい、楽しいと感じる割合も低下しています。このような背景を踏まえて、簡単で食べやすいメニューの提案が望まれます。

具体的には、日常的な調理器具（ガス・電子レンジ）を用いて、調理時間が30分以内で、比較的安価な食材を用いることが基本となります。また市販の惣菜やレトルト食品を利用したメニューも実際的と考えます。

④ レシピ以外の付加情報

食べる機能を維持するためのより具体的な方法として、「口腔ケア」や「だ液腺マッサージ」等の口腔機能向上関連の知識の普及に努めることが必要です。

かむ力を落とさないためには、食事面の配慮だけでなく、口の機能の維持、歯の維持の基礎的知識が不可欠です。そのため、口腔ケア・だ液腺マッサージ・口の体操などの情報を、簡潔にまとめ、レシピに組み込むことで、これらの知識の普及を目指します。

【まとめ】

1 実態調査

- ◆ 調査の結果、練馬区の65歳以上の方の歯の本数は、日本での平均より3~4本多いことが分かりました。しかし、自分の歯が少ない人ほど噛める状態はよくありません。
- ◆ 「なんでも噛める人の割合は」は、平均38.3%ですが、後期高齢者で29.6%、特定高齢者候補者では、25.1%に減少します。
- ◆ かめなくなると、まず、せんべいや、たくあんのように硬いものが、かみにくくなります。そしてさらに状態が悪くなると、肉や白菜のつけもの、こんにゃく、りんごなど、一般的に硬いと感じない食べ物も噛みにくくなります。
- ◆ 「よく噛むことが健康にとって大切である」とほぼ全員が、答えていますが、「よく噛むことを心がけている」人は62%でした。また、噛む力の維持のために行っていることに、かみごたえのある料理や食品の利用を挙げた方は10%程度しかいません。
- ◆ 口腔ケアに関する認知度は低く、知らない・方法が分からない割合は男性で71.9%、女性で62.3%と多く、だ液腺マッサージ、口の体操も口の状態改善や、むせや誤嚥防止にと必要と考えている人は僅かです。
- ◆ 今後の口の状態について、「よくなると思う」は極めて少なく全体で3.1%、「今と変わらないと思う」は40.1%、「悪くなると思う」は36.3%です。また、特定高齢者候補者は、「悪くなると思う」が41%で、「今と変わらないと思う」の33.3%を上回っています。

2 かめない人の生活状況・食事状況

- ◆ 歯や口の状態の悪化によって噛むことに不自由である人は、健康状態が悪く、外出も通院やリハビリ目的が多くなります。
- ◆ 食生活への関心が低く、各食品を食べる頻度が少なくなっています。料理を作るのがおっくうに感じ、市販のお総菜や、レトルト食品の利用が多くなっています。食事がおいしい、楽しいと感じる割合も低下しています。
- ◆ 口・歯の健康に関する知識が、噛める群よりも低く、むせや誤嚥防止に関する認識についても、誤った認識が見られ、適切な知識を伝える必要性があります。

3 かめない人にならないために

- ◆ 「口の機能・食べる機能の維持や改善のための講座」への参加や、「健康や口の機能の改善のための料理教室」への参加を希望する方は25%でした。
- ◆ 参加希望者の特徴は、健康や口に関する知識はあり、毎日の食事にも積極的な参加をして望ましい食べ方をしています。
- ◆ 参加希望群は、歯を残すことの大切さや、噛むことの重要性への意識が高く、口腔ケアの方法についての知識・実行性も高くなっています。しかし、口が渇くなどの口の状態の低下が見られ、噛むことに不自由を感じています。その結果、今後の口の状態が今より悪くなると思う人が多くなっています。
- ◆ 講習会や料理教室では、このような方々に対して、口の機能を低下させないための、具体的な方法を伝えていくことが大切であると考えられます。