「白い宝石のはなし」

歯科の最新情報シリーズ　第８回

噛めない・噛みにくいを放置してはダメ！

関　文久（日本アイ・ビー・エム健康保険組合　予防歯科）

食事の時に、「よく噛めない」、「噛みにくい」と感じることはありませんか？この状態が、健康に良くないと思うのは当然ですが、今回は噛めることの重要性についてご紹介します。

●生活習慣病に咀嚼が関与！

2008 年より生活習慣病の予防のため、40 歳～ 74 歳を対象者にメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査が開始され、その結果をもとに受診勧奨や保健指導を行う仕組みができました。その質問票に咀嚼に関する質問（下記）が 2018 年度から追加されたのは、咀嚼状態が悪いと生活習慣病のリスク因子となることが明らかになってきたためです。

質問 13：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

●食事が噛めない・噛みにくい人はどのくらいいるの？

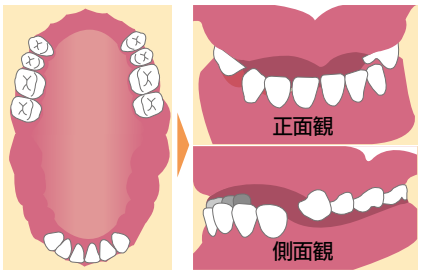
図１－Ａは、2021 年度特定健診の質問票回答結果（全国）において、「噛みにくい」または「ほとんど噛めない」と回答した者（咀嚼に問題あり）の割合を示したものです。年齢の増加とともに、咀嚼に問題ありの者の割合が増加し、女性よりも男性の方がその割合が高いことが分かります。また図１－Ｂは、2023 年度の IBM 健保の現役社員の結果です（IBM 健保では 39 歳以下の被保険者にも特定健診を実施）。女性の方が咀嚼に不具合を感じている割合が高いという特徴があり、39 歳以下の社員でも比較的高い割合で不具合を感じています。

●噛めない・噛みにくい人のお口の状態は？

「噛めない・噛みにくい」はあくまで主観的な質問項目ですが、実際のお口の中の状態とどう関連しているかを調べた研究（産衛誌 65 巻、2023 年）では、むし歯の治療をしていない、歯周病が進行している、かみ合わせの状態が悪いの３つが該当することが分かりました。

かみ合わせの状態が悪いのは、単に歯の本数だけではなく、上下の歯がかみあっている状態にもよります。極端に言えば、歯が多く残っていても、図２のようにかみあう前歯や奥歯がない「すれ違い咬合」は咀嚼障害が大きく、義歯の製作も非常に困難なケースとなります。

図２　すれ違い咬合



咀嚼に問題ありの者の割合（%）

図１－Ａ　全国（2021 年度）

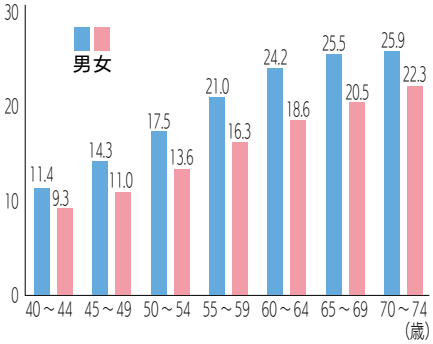
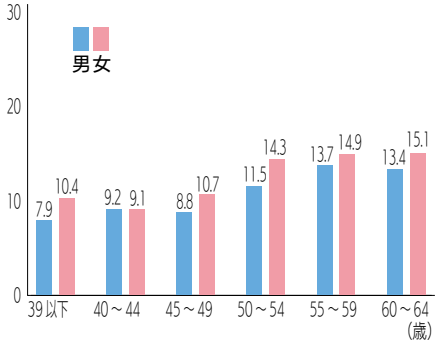


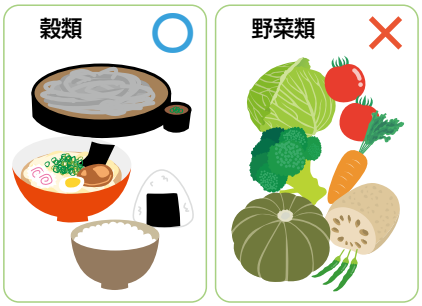
図１－Ｂ　IBM 健保（2023 年度）



●噛めない・噛みにくい人にはどのような問題点があるの？

むし歯、歯周病、歯の喪失などにより噛めないと、野菜の摂取量が減少し、脂質や総エネルギーの摂取量が増加して、肥満など生活習慣病のリスクが高まります（図 3）。また噛まずに丸のみしやすい食品を摂取するので速食い（食べる速度が速いという意味）となり太りやすいことも分かっています。そのほか味覚が鈍くなって濃い味付けの食品を摂取する傾向なども指摘されています。

図３　歯の本数が減ると、野菜の摂取量が減り炭水化物が多くなる



●噛めない・噛みにくい人がすべきことは？

噛みにくい原因は人それぞれなので、まずすべきことは歯科医院の受診です。むし歯の治療、歯周病の治療・定期管理、歯の喪失に対して人工の材料で補う治療、または口腔機能低下に対する治療等により咀嚼力の回復や口腔機能の向上を図ることが必要です。

何でも噛んで食べられると、バランスよく食事をとることができるだけでなく、唾液の分泌量が増加するため、消化吸収の促進、味覚の増進等にも有効であるとされています。

噛めない・噛みにくいと感じている方は、まず健保の保健事業として実施されている社員向け歯科予防プログラム（p-Dental 21）または家族向け歯科予防プログラム（Family p-Dental 21）の受診もご検討ください。