

成長期の睡眠時口呼吸、あまりかまない習慣 歯並び悪化の可能性

ライオン、弘大、黒石市

児童対象に7年の追跡調査で検証

改善で虫歯予防期待

ライオン（本社東京都）と弘前大学、黒石市は21日、乳歯から永久歯に生え変わる成長期の子どもの口呼吸と「食事の際にあまりかまない習慣」が歯並びを悪化させる可能性があることを明らかにしたと発表した。健康寿命延伸への貢献を目指す共同研究で、同市内の小学校に在籍する児童を対象とした7年にわたる追跡調査で検証。鼻呼吸やよくかむ習慣づくりが虫歯など口腔疾患の予防、口腔機能の発達促進につながることが期待される。（稲葉智絵）



歯並びやかみ合わせの悪さは、

そうしやく機能に影響が出るだけでなく、歯が重なった部分に汚れがたまりやすくなり、口腔疾患の罹患リスクを高める。特に、成長過程における生活習慣や癖との関連が指摘されていたが、これまで十分な科学的根拠はなかった。

そこで、同社は歯並びへの影響が大きい、乳歯から永久歯へ生え変わる成長期に着目、歯並びと生活習慣、癖との関係性を明らかにするため、ウェルビーイング

黒石市の児童を対象に実施した追跡調査で、歯並びを悪化させる生活習慣や癖が明らかになった（写真は2019年の調査開始時の様子）

（心身および社会的に健康で幸せな状態）な地域社会モデルの実現を目指す研究を進める弘前大、2015年に「健康都市宣言」を掲げ、学校における健康教育に力を入れる黒石市と共同で、19年から調査研究に取り組んできた。

調査研究は同市内の全小学校の小学3～6年生を対象に、19、25年度に実施。初年度は小学4～6年生を対象。年度ごとに、児童の歯並びの写真を撮影、生活習慣・癖に関する保護者アンケート（睡眠時の様子、食事の際の癖など）を行い、経年変化と学校歯科健診データとの関連性を分析した。

その結果、成長期に当たる小学3、4年生の時点で、睡眠時に「口がよく開いている」と回答した児童は、そうでない児童に比べて、小学5、6年生の時点で歯並びが悪化していた割合が約3倍高かった。さらに、食事の際に「あまりかんで

いない」と回答した児童では、歯並び悪化の発症確率が約2倍高かった。

3者は研究成果を対象児童や保護者にフィードバックしたほか、健康教育の一環で小学校での口腔保健授業などを展開。それにより

児童の虫歯経験歯数の減少につながったとした。

同社の担当者は「日常から口を閉じる意識など鼻呼吸の習慣づくり、正しい姿勢で唇をしっかりと閉じて左右バランスよくかむことを意識する習慣づくりが、歯

並びの悪化を予防する」とし、「今回の研究で得られた知見を生かし、子どもたちの成長を多角的に捉えたプログラムの提供や情報発信を強化し、口を起点とした健康寿命延伸に一層貢献していきたい」と述べた。