

「食育における歯科口腔保健の推進」を図っていくための提案

令和 5 年度厚生労働科学研究費補助金

循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業

「食育における歯科口腔保健の推進のための研究」班

はじめに

本研究班では「食育における歯科口腔保健の推進」を図っていくための「提案」を作成しました。これは、各職能団体、学術団体等から政府・行政責任者に提言する際に役立つと考えられる枠組みと項目・内容を、研究者の立場から整理し「提案」するものです。

「提案」の概要は下記の通りです。

「提案」の概要

対象		「提案」の内容
農林水産省		食育推進基本計画の目標を変更する
		食育推進基本計画の本文と啓発資料に歯科口腔保健の位置づけを正しく示す
農林水産省	厚生労働省・歯科保健課	食育白書における歯科口腔保健の記述に本研究班の成果を盛り込む
厚生労働省		「食育における歯科口腔保健の推進」に関する市町村セミナーを開催する

以下、「提案」の内容について対象別に述べます。

1. 農林水産省

1) 次期食育推進基本計画の目標を変更する

【ポイント】

次期（第 5 次）食育推進基本計画の目標値に、「健康日本 21（第三次）」の目標「咀嚼良好者の増加」を新たに加え、第 3～4 次基本計画における目標「ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合を増やす」を「食べる速さ」に関する目標（たとえば「速食い習慣のある者を減らす」）に置き換える。

【解説】

バランスの良い食生活を営むためには良好な咀嚼機能が必要で、次年度から始まる「健康日本 21（第三次）」では「第二次」に引き続き「咀嚼良好者の増加」が「歯・口腔の健康」の目標となっています。良好な咀嚼機能を維持することは食育推進の下支えとして必要ですので、食育推進基本計画においても健康日本 21 と同様の目標を取り入れるのが適切と考えられます。

第 3～4 次食育推進基本計画における目標「ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合を増やす」には「咀嚼」と「食べる速さ」の 2 つの要素が含まれていますが、本研究班で行っ

た調査では、「咀嚼」よりも「食べる速さ」との関連が強いことが確認されています【注1】。
「食べる速さ」に関しては「速食い」が肥満のリスクであることが明らかですので、第5次食育推進基本計画では従来の目標「ゆっくりよく噛んで…」を「食べる速さ」に関する目標（たとえば「速食いをしない者の割合を〇%以下にする」など）に置き換えて実質的に継続することが必要と考えます。

2) 次期食育推進基本計画の本文と啓発資料に歯科口腔保健の位置づけを正しく示す

【ポイント】

計画本文¹⁾に健康日本21（第三次）の目標である咀嚼の重要性を追記する。加えて歯科口腔保健が「(6)栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす」と「(7)生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす」にも寄与することを追記する。

これに併せて、啓発リーフレット²⁾における歯科口腔保健関連の記述も変更する。

【解説】

第4次食育推進基本計画¹⁾では「第2 食育の推進の目標に関する事項」の「2. 食育の推進に当たっての目標」において各目標のポイントについて解説されていますが、歯科口腔保健について記述されている目標は「(8)ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす」のみです。この目標については1)で前述したように改める必要がありますが、計画本文の記述も健康日本21（第三次）と矛盾しないように書き改める必要があります。

歯科口腔保健は「(6)栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす」ためには欠かせない要素であり、う蝕や歯周病の進行とそれによる歯の喪失が進むことにより咀嚼状態が悪化すると硬い食品を避け、栄養バランスの悪化を招くことが明らかです。また、「(7)生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす」ためにも必要な要素で、咀嚼状況の悪化が肥満・痩せのリスクであることが示唆されています^{4,5)}。

また、第4次食育推進基本計画における歯科口腔保健に関する記述は、「第3 食育の総合的な促進に関する事項」における「3. 地域における食育の推進」の「(2) 取り組むべき施策」の一つとして「歯科保健活動における食育活動」が記されています。本研究班が全国自治体に対して行った実態調査⁶⁾では「歯科口腔保健に関連した食育事業」の目的として最も多かったのは「地域における食育の推進」ではなく「家庭における食育の推進」でしたので【注2】、歯科口腔保健について記述する箇所として妥当とは考えにくい面があります。

啓発リーフレット²⁾では13の問いかけが示されていますが、「歯や口腔の健康」に関連する5番目の食育ピクトグラム³⁾が示されているのは「ゆっくりよく噛んで食べていますか」のみです。しかし、前述しましたように、「歯や口腔の健康」は「バランス良く、野菜や果物もしっかり食べていますか」と「適正体重や減塩、気にしていますか」にも寄与していますので、この2つについてもピクトグラムが記されて然るべきです。

2. 農林水産省、厚生労働省・歯科保健課

1) 食育白書における歯科口腔保健の記述に本研究班の成果を盛り込む

【ポイント】

例年の食育白書において「歯科保健活動における食育の推進」として記述されている内容を「食育における歯科口腔保健の推進」としてエビデンスと地方の実態を踏まえた内容に変更する。

【解説】

令和4年度食育白書⁷⁾の「第2部 食育推進政策の具体的取組」－「第3章 地域における食育の推進」－「第3節 歯科保健活動における食育の推進」として記述されている内容は、歯科口腔保健の視点から記されている印象を受けます。本来、食育において歯科口腔保健が必要とされている役割は広範囲に及ぶものですので「食育における歯科口腔保健の推進」を視座とし、歯科口腔保健の要素が食育の各分野に応用できるものであることを述べる必要があるように思われます。加えて、「国における取組」、「都道府県における取組」、「関連団体における取組」は記述されていますが、食育事業の実施主体である市区町村の取組に関する記述が皆無でしたので、本研究班の成果物を活用するなどして追記する必要があります。

3. 厚生労働省

1) 「食育における歯科口腔保健の推進」に関連した内容の市町村セミナーを開催する

【ポイント】

厚生労働省が行う市町村セミナーで「食育における歯科口腔保健の推進」に関する内容を開催する。

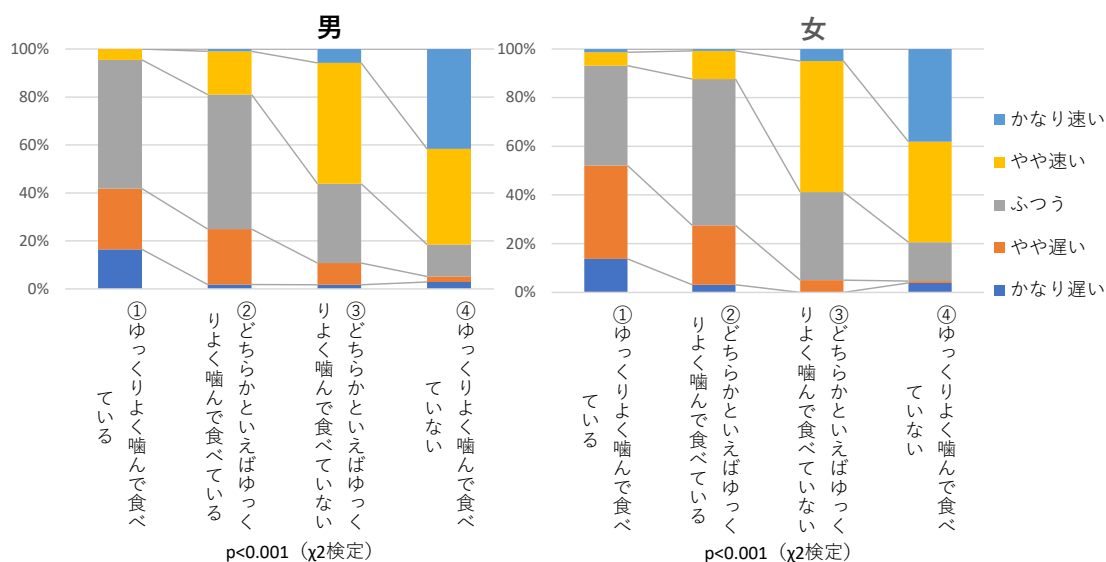
【解説】

厚生労働省が毎年数回行う市町村職員を対象とした市町村セミナー⁸⁾では時宜にかなったテーマが設定されていますので、「食育における歯科口腔保健の推進」に関連したテーマでの開催も効果的と思われます。

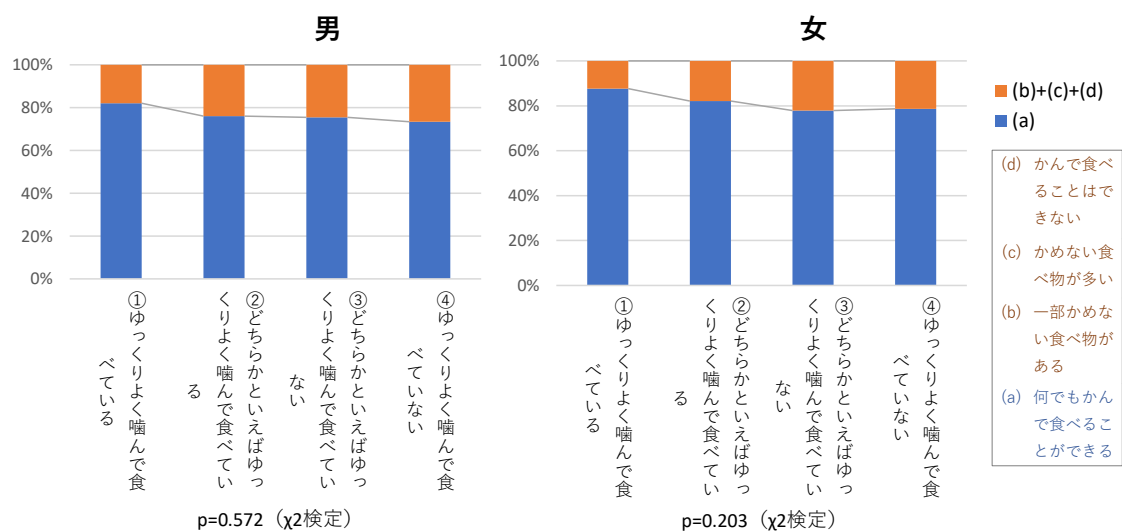
注

注 1, 本研究班で行った Web 調査 (40 ~ 70 歳代の男女各 206 名、計 1,648 名が対象) において、「ゆっくりよく噛んで食べる…」と、「食べる速さ (5 択)」および「咀嚼状況 (食品を不自由なく噛めるか否か、4 択を 2 択に整理)」との関連をみたところ、「ゆっくりよく噛んで食べる…」は咀嚼状況よりも食べる速さと強い関連を有していました。

「ゆっくりよく噛んで食べる…」 vs 「食べる速さ」



「ゆっくりよく噛んで食べる…」 vs 咀嚼状況



注 2. 本研究班が全国自治体に対して行った実態調査⁶⁾では、「歯科口腔保健に関連した食育事業」として都道府県と市区町村合わせて 578 事業について回答が得られ、この事業の目的として下記のように報告されています。

表 27 は「歯科口腔保健に関連した食育事業」の目的について 8 つの回答肢を複数回答した結果を示す。都道府県では「地域における食育の推進」が 92%と最多で、これに次ぐのが「家庭における食育の推進」、「学校・保育所等における食育の推進」、「食育推進運動の推進」で、いずれも 46%であった。市区町村では「家庭における食育の推進」が 84%と最多で、以下「地域における食育の推進」(39%)、「学校・保育所等における食育の推進」(25%) の順であった。

表 27. 事業の目的：歯科口腔保健に関連した食育事業

	都道府県		市区町村	
	回答件数	割合	回答件数	割合
全事業	13	100.0%	565	100.0%
家庭における食育の推進	6	46.2%	477	84.4%
学校・保育所等における食育の推進	6	46.2%	139	24.6%
地域における食育の推進	12	92.3%	222	39.3%
食育推進運動の展開	6	46.2%	107	18.9%
生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等	2	15.4%	25	4.4%
食文化の継承のための支援等	2	15.4%	52	9.2%
食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の促進	2	15.4%	40	7.1%

文献

- 1) 農林水産省. 第4次食育推進基本計画. <https://www.mhlw.go.jp/content/000770380.pdf>
- 2) 農林水産省. 「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット.
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/
- 3) 農林水産省. 食育ピクトグラムについて.
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4_plan/togo/html/part14.html
- 4) 吉森和宏、佐藤眞一、芦澤英一. 千葉県の特健診と特定保健指導のデータを用いた分析（その1）. 厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「食育における歯科口腔保健の推進のための研究」（研究代表者：田野ルミ.（課題番号：22FA1024）令和4年度分担研究報告書；2023. p.139-158. <https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/162655>
- 5) 吉森和宏、佐藤眞一、芦澤英一. 千葉県の特健診と特定保健指導のデータを用いた分析（その2）. 厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「食育における歯科口腔保健の推進のための研究」（研究代表者：田野ルミ.（課題番号：22FA1024）令和4年度分担研究報告書；2023. p.159-168.
<https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/162655>
- 6) 安藤雄一、小栗智江子、松本珠実、五十嵐彩夏、深井穂博、池田康幸、佐藤眞一、吉森和宏、石川みどり、田野ルミ. 自治体における「食育における歯科口腔保健の推進」に関する実態調査. 厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「食育における歯科口腔保健の推進のための研究」（研究代表者：田野ルミ.（課題番号：22FA1024）令和4年度分担研究報告書；2023. p.15-66.
<https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/162655>
- 7) 農林水産省. 令和4年度 食育白書. https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r4_index.html
- 8) 厚生労働省. 市町村職員を対象とするセミナーについて.
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hokabunya/shakaihoshou/seminar/index.html>
- 9) 日本歯科医師会. 歯科関係者のための食育支援ガイド. 2019.
<https://www.jda.or.jp/dentist/program/guide.html>
- 10) 日本歯科衛生士会. 歯科衛生士と多職種連携の食育推進活動事例集. 2014.
https://www.jdha.or.jp/pdf/outline/renkei_syokuiku.pdf