

成人期ブラッシング行動スキル評価事業 ～成人の歯磨きに不足しているスキルは何か～

○今里憲弘¹⁾, 山本未陶²⁾, 筒井昭仁²⁾

¹⁾福岡県歯科医師会, ²⁾福岡歯科大学口腔保健学講座口腔健康科学分野

要約：成人を対象とするブラッシング行動スキルの測定尺度を開発し、福岡県歯科医師会の「いいな、いい歯」週間啓発事業を通してブラッシング行動を評価した。その結果、成人期ブラッシング行動スキルは年齢とともに上昇していること、高齢者・女性ほど高いこと、歯周病予防に重要な「補助具の使用」が低調であることが明らかとなった。（索引用語：ブラッシング行動、自己管理スキル、成人）

口腔衛生会誌 60 (4), 2010

目的：

保健行動としてのブラッシングは、技術的な側面と自己管理力の2つの面から構成されていると考えられる。技術を高める取り組みは、従来から歯科保健指導等を通じて広く行われてきた。一方、自己管理力は、ブラッシングを実際に遂行できるかどうかに関わるが、成人を対象とする調査報告は見当たらない。そこで、成人のブラッシング行動の実態をブラッシングの自己管理力を含めて調査した。

対象および方法：

対象は、福岡県歯科医師会が行った2009年度「いいな、いい歯」週間事業のうち県内6か所の会場を訪れた住民で、回答に協力が得られた者とした。調査は、予備調査にて開発した成人期ブラッシング行動スキル尺度の質問票（表1）を用い、無記名で実施した。

結果および考察：

有効回答数は632名（男性184名、女性448名）、年齢は20～86歳（平均49.4±15.7歳）であった。新たに開発した成人期ブラッシング行動スキル尺度得点の平均値は44.2±9.1点（最低値16、最高値64）、信頼性はクロンバックの信頼係数 $\alpha=0.87$ で十分であった。年齢と尺度得点の相関は中等度で有意であり（ $r=0.333$, $p<0.01$ ）、年齢が上がるほどブラッシング行動スキルが高まっていた。また、 χ^2 検定にて尺度の設問ごとの回答傾向を検討した。 χ^2 検定にあたり、20～40歳（216名：男性59、女性157）、41～60歳（239名：男性66、女性173）、61歳以上（177名：男性59、女性118）の3群に分けた。年齢層による差が12項目で有意であり、いずれも高

齢者層ほど良好であった（設問1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 16）。性別による差は13項目にみられ、いずれも女性が良好であった（設問1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15）。歯間部清掃用具を含む補助具の使用有無を尋ねた設問13～16の平均値は他に比べて低く、補助具を使用していない者が多かった。ただし、設問13（歯間ブラシの使用）は設問5（定期健診）との間に正の相関（ $r=0.41$ ）を認め、定期健診を受診している者は歯科医院で歯間ブラシの使用を勧められている可能性があった。

歯周病による歯の喪失予防には、20代、30代からのブラッシング行動が重要である。今後は、この世代の特に男性をターゲットとし、補助具の使用を含めたブラッシング行動改善につながる情報提供の方法を検討する必要がある。

表1 質問票

1. 歯ぐきが腫れていないかどうか鏡で見る。
 2. 学校や職場、家庭では、周りが磨いていなくても磨く。
 3. 毎日、夜寝る前には必ず歯を磨く。
 4. 歯科医院を受診したり定期健診を受ける際には、事前に情報を十分収集する。
 5. 歯周病予防のための定期健診の予定を計画的に立てる。
 6. 歯科医院で正しい歯磨きを習うことにしている。
 7. (歯ぐきが腫れたり、血が出たら) 何が出来ていなかったか明確にする。
 8. (歯ぐきが腫れたり、血が出たら) 歯科医に相談する。
 9. 歯磨きの問題がなかったかどうかを反省する。
 10. 自分なら治せるはずだと心の中で自分を励ます。
 11. 歯と歯ぐきの境目は、特に丁寧に磨く。
 12. 歯と歯の間は、特に丁寧に磨く。
 13. 歯と歯の間は、歯間ブラシを用いて磨く。
 14. 歯と歯の間は、デンタルフロス（糸ようじ）を用いて磨く。
 15. 歯磨きの後は、デンタルリンス（ぶくぶくうがい用）を使う。
 16. 電動歯ブラシ、音波歯ブラシを使用する。
- 回答数：いつもできている：4点、大体できている：3点、ほとんどできていない：2点、全くできていない：1点