

## 男女大学生の小学生時から大学生時（現在時）の生活習慣，栄養摂取 および歯科保健行動に関する調査研究

渡邊貢次・鈴木千春（愛知教育大学養護教育教室）

渡 邊 真 弓（日進市日進中学校）

鈴 木 一 吉（愛知学院大学歯学部口腔治療学講座）

森田一三・中垣晴男（愛知学院大学歯学部口腔衛生学講座）

### A Questionnaire Survey on Lifestyles, Food Intakes and Dental Health Behaviors of Male and Female Students

Koji WATANABE・Chiharu SUZUKI (Department of Yogo Science, Aichi University of Education)

Mayumi WATANABE (Nisshin Junior High School, Nisshin city)

Kazuyoshi SUZUKI (Department of Endodontics, School of Dentistry, Aichi-Gakuin University)

Ichizo MORITA・Haruo NAKAGAKI (Department of Preventive Dentistry and Dental Public Health,  
School of Dentistry, Aichi-Gakuin University)

#### I. はじめに

いかなる年齢層にあっても QOL (quality of life) を高めるための努力は、快適な生活を送る上で不可欠である。この意味では、う歯や歯周疾患のない健康で良好な口腔環境を維持しておくこともこれからの高齢社会にむかって大切な要素であろう。そのためには、健全な生活習慣に基づいた生活行動，食習慣，そして口腔内の健康管理のための定期的健診，早期治療といった健康意識の確立とその実践を乳幼児期，学童期はもとより，青年期，壮年期においても継続して行うことが重要となってくる。

一方，私たちは新しい情報とともに健康態度も変化させている。例えば近年の歯科保健領域でみると，8020運動の推進化，歯科健診に CO・GO の判断の導入，砂糖摂取の制限化に伴う低カロリー食品あるいは代替甘味料食品の普及，歯磨き用材料の多様性や機能強化など多くのことがらがあげられる。従って，過去にさかのぼって健康意識や行動を検証することは，これらの情報がどう生かされ，継続させているかなどについて知ることができ，また，これからの健康教育や保健指導上大いに意義があると思われる。

しかし，小学生から大学生を対象としてそれぞれの栄養摂取・運動・疲労とライフスタイルや健康評価などについての報告<sup>1)~13)</sup>は多くみられるが，小学生時から大学生時までの年次的な変化を調査したもの，さらに，歯科保健行動の項目をとり入れての報告はあまり見られない。そこで今回，筆者らは男女大学生を対象として小学生時から現在時までを年代区分化し，彼らの生活習慣，栄養摂取，歯科保健行動などについてア

ンケートによる調査を行い，それぞれの時期にみられる健康意識や保健行動の変化あるいは継続性について年代区分別，男女別に比較検討し，短報とした。

#### II. 研究方法

##### 1. 調査対象者および調査時期

全国7大学・短期大学1～4年生の男子大学生計558名および全国9大学・短期大学の1～4年生の女子大学生計919名を対象とした。男子は1998年10月～12月に，女子は1997年10月～12月および1998年10月～12月に，各大学での授業時に担当者がアンケート用紙を配付し，その場で記入し（一部は自宅持ち帰り記入），回収した。対象者の特性（大学別人数，年齢分布，平均年齢）を表1に示す。

なお，女子大学生の一部対象者については先行研究<sup>12)</sup>として発表した，今回はさらに調査対象者数を増やしての検討である。

##### 2. 調査内容

内容は，それぞれの年代区分における生活習慣，栄養摂取，甘味嗜好，歯科保健行動などについての40項目の質問であり，年齢記入以外はすべて選択肢（複数回答なし）による（資料1）。回答する年代区分は，「小学校低学年時」，「小学校高学年時」，「中学生時」，「高校生時」および「大学生時（現在時）」とした。小学校時については乳歯期の低学年時と永久歯が始まる高学年時を考慮して分けた。

##### 3. 分析方法

データの集計および分析には SPSS 6.1, Excel v5

表1 調査対象大学生の特性

対象校	男性	女性
北海道教育大学	0	108
山形大学	0	37
東京水産大学	118	0
聖マリアンナ大学	62	12
愛知学院大学	24	24
愛知教育大学	90	142
愛知女子短期大学	0	144
中京大学	167	120
聖徳学園短期大学部	35	70
鈴鹿国際大学・短期大学部	62	262
年齢分布 (%)		
≤19	184 (33.0)	386 (42.0)
20~24	362 (64.8)	520 (56.6)
25≤	12 ( 2.2)	13 ( 1.4)
平均年齢	20.4±1.7	20.0±1.6
合計	558(100)	919(100)

(いずれも Macintosh 版) および Excel 97 (Win 95 版) を使用し、各年代別、男女別の検討を行った。また、有意差の判定には、 $\chi^2$ 検定または Fisher の直接

確率計算値を用い、5%および1%水準で行った。

### III. 結 果

質問の内容を生活習慣等、栄養摂取等、甘味嗜好等、歯科保健行動等におけ、主な項目について検討した。表は紙面の都合上、各質問文に対して肯定的回答(「はい」, 「よくあった」+ 「たまにあった」)のみとし、回答数 (%) で記載した。

#### 1. 生活習慣等 (表2)

「しつけの厳しさ」—男女とも、父親、母親のしつけの厳しさがふつうであったと答えたものが多く過半数の54~60%を占めたが、いずれも母親の方がより厳しかったと感じている。特に、男子大学生は母親に対して35.0%と最も高い値を示した。父親、母親の両方に対して男女間に有意な差がみられた。(それぞれ  $P < 0.01$ ,  $P < 0.05$ )

「朝食」—男女とも、小学校低学年時、高学年時には92~95%と、ほとんどが朝食を摂っていたが、中学生時、高校生時となるにつれ減少していき、大学生時では男子40.0%、女子58.7%となった。中学生時以降

表2 生活習慣等に関する年代区分別および男女別回答数 (%) と関連性

主な項目	選択肢	性別	小学校 低学年時	小学校 高学年時	中学生時	高校生時	大学生時
・父親はしつけが厳しかったか…はい	男子		132 (23.7)	—	—	—	—
		††					
・母親はしつけが厳しかったか…はい	女子		185 (20.2)	—	—	—	—
		†					
・朝食をいつも食べたか……………はい	男子		524 (93.9)	514 (92.1)	460 (82.4)	406 (72.8)	223 (40.0)
		††			†	††	††
・夜食をよく食べたか……………はい	女子		868 (94.6)	860 (93.7)	779 (85.0)	715 (77.9)	538 (58.7)
		††			††	††	††
・間食をよくしたか……………はい	男子		302 (54.3)	308 (55.4)	302 (54.3)	260 (50.4)	263 (47.2)
		††			††	††	††
・運動をよくしたか……………はい	女子		628 (68.6)	665 (72.5)	620 (67.6)	656 (71.6)	607 (66.3)
		††			††	††	††
・規則正しい排便があったか……………はい	男子		382 (68.7)	397 (71.4)	433 (77.9)	368 (66.2)	275 (49.5)
		††			††	††	††
・ストレスが多いほうだったか…はい	女子		479 (52.1)	536 (58.3)	602 (65.6)	341 (37.1)	154 (16.8)
		††			††	††	††
・健康に気をつけていたか……………はい	男子		487 (87.6)	492 (88.5)	480 (86.3)	469 (84.2)	417 (74.9)
		††			††	††	††
・健康に気をつけていたか……………はい	女子		691 (75.2)	679 (73.9)	559 (60.8)	466 (50.8)	457 (49.8)
		††			††	††	††
・健康に気をつけていたか……………はい	男子		53 ( 9.5)	66 (11.8)	111 (20.0)	151 (27.1)	152 (27.3)
		††			††	††	††
・健康に気をつけていたか……………はい	女子		80 ( 8.7)	122 (13.3)	245 (26.7)	301 (32.8)	282 (30.7)
		††			††	††	††
・健康に気をつけていたか……………はい	男子		117 (21.0)	121 (21.7)	141 (25.3)	197 (35.4)	227 (40.8)
		††			††	††	††
・健康に気をつけていたか……………はい	女子		115 (12.5)	122 (13.3)	189 (20.6)	292 (31.8)	384 (41.8)
		††			††	††	††

大学生時までは男女間で有意な差がみられた。(それぞれ  $P < 0.05$ ,  $P < 0.01$ ,  $P < 0.01$ )

「夜食」—朝食の場合とは逆に、夜食を摂るものが年代が進むにつれて増えていった。男子では小学生低学年時11.5%から大学生時55.8%と急増したが、女子では高校生時が34.6%と最も多かった。すべての年代の男女間で有意な差がみられた。(すべて  $P < 0.01$ )

「間食」—間食を摂るものは男女とも年代進行でもあまり変化はみられなかったが、男子で約50%、女子で約70%と常に女子の比率が高かった。すべての年代の男女間で有意な差がみられた。(すべて  $P < 0.01$ )

「運動」—運動をよくしたものは男子では中学生時が最高で77.9%となり、大学生時には49.5%と減少した。一方女子は、中学生時の65.6%を最高に、大学生時の16.8%に急減していた。すべての年代で男子の方が比率が高く、男女間で有意な差がみられた。(すべて  $P < 0.01$ )

「排便」—規則正しい排便のあったものは年代が進むにつれて減少し、男子では高校生時まで90%近くであったが、大学生時には74.9%となった。女子では、

小学生時が約75%、中学生時が約60%、高校生時、大学生時が約50%と減少した。すべての年代で男子の方が比率が高く、男女間で有意な差がみられた。(すべて  $P < 0.01$ )

「ストレス」—ストレスを訴えたものは男女とも中学生時から多くなり、大学生時に約30%を示した。女子の方がストレスをやや多く訴えており、中学生時以降男女間で有意な差がみられた。(すべて  $P < 0.01$ )

「健康意識」—健康に気をつけていたかについては、全年代ともふつうとする回答が最も多いが、小学生低学年時～中学生時はいいえが次に多い。しかし、高校生時以降ははいが次に多くなり、大学生時で男子は40.8%、女子は41.8%となる。すべての年代で男女間で有意な差がみられた。(すべて  $P < 0.01$ )

## 2. 栄養摂取等（表3）

「タンパク質摂取」—タンパク質の多い食品をよく摂っているものは、男女とも小学生低学年時から高校生時まで約90%であったが、大学生時には約80%と減少した。すべての年代において男女間に差はみられ

表3 栄養摂取等に関する年代区分別および男女別回答数（%）と関連性

主な項目	選択肢	性別	小学校 低学年時	小学校 高学年時	中学生時	高校生時	大学生時	
・タンパク質をよく食べたか……はい	男子	487 (87.7)	492 (88.6)	***	517 (93.2)	513 (92.4)	***	442 (79.6)
		女子	818 (89.1)	838 (91.3)	852 (92.8)	848 (92.4)	***	723 (78.8)
・炭水化物をよく食べたか……はい	男子	482 (86.8)	483 (87.0)	492 (88.6)	494 (89.0)	***	440 (79.3)	
		女子	849 (92.5)	851 (92.7)	863 (93.9)	846 (92.2)	***	797 (86.9)
・脂質をよく食べたか……はい	男子	390 (70.4)	397 (71.7)	420 (75.8)	425 (76.7)	***	373 (67.3)	
		女子	646 (70.3)	662 (72.0)	668 (72.7)	633 (68.9)	†	527 (57.3)
・ビタミン類をよく食べたか……はい	男子	395 (71.3)	404 (72.9)	426 (76.9)	450 (81.2)	***	351 (63.4)	
		女子	704 (76.6)	723 (78.7)	***	781 (85.0)	798 (86.8)	***
・無機質をよく食べたか……はい	男子	423 (76.6)	434 (78.6)	456 (82.6)	429 (77.9)	***	330 (59.9)	
		女子	675 (73.7)	686 (74.9)	674 (73.6)	***	620 (67.7)	***
・甘いもの好きか……はい	男子	285 (51.1)	275 (49.3)	***	229 (41.0)	***	219 (39.3)	228 (40.9)
		女子	523 (57.0)	512 (55.8)	†	508 (55.4)	536 (58.5)	525 (57.3)
・甘いものを食べないように 気をつけていたか……はい	男子	21 (3.8)	20 (3.6)	***	30 (5.4)	***	61 (10.9)	86 (15.4)
		女子	35 (3.8)	28 (3.1)	***	60 (6.5)	***	171 (18.6)
・清涼飲料をよく飲んだか……はい	男子	245 (43.9)	267 (47.8)	***	353 (63.3)	***	418 (74.9)	437 (78.3)
		女子	287 (31.3)	322 (35.1)	***	439 (47.9)	***	481 (52.4)
・ダイエットをしたか……はい	男子	8 (1.4)	13 (2.3)	***	32 (5.8)	***	86 (15.5)	99 (17.8)
		女子	7 (0.8)	***	29 (3.2)	***	194 (21.2)	***

なかった。

「炭水化物摂取」—炭水化物の多い食品をよく摂っているものは、小学校低学年時から高校生時まであまり変化はみられず、男子は87～89%、女子は92～93%を示し、大学生時に男子は79.3%、女子は86.9%とやや減少した。すべての年代で女子の方が比率が高く、男女間で有意な差がみられた。(高校生時のみ  $P < 0.05$ , 他は  $P < 0.01$ )

「脂質摂取」—脂質の多い食品をよく摂っているものは、男子は小学生時は約70%、中学生時、高校生時は約76%と増加したが、大学生時には67.3%と減少した。一方女子は、高校生時まで70%前後とほぼ一定であり、大学生時に57.3%と減少した。高校生時と大学生時に男女間に有意な差がみられた。(それぞれ  $P < 0.05$ ,  $P < 0.01$ )

「ビタミン類摂取」—ビタミン類の多い食品をよく摂っているものは、高校生時までは男子が約70%から約80%へ、女子が約80%から約90%へと増加がみられたが、大学生時には男子63.4%、女子75.4%と減少した。すべての年代で女子の方が比率が高く、男女間で有意な差がみられた。(すべて  $P < 0.01$ )

「無機質摂取」—無機質の多い食品をよく摂っているものは、男子は高校生時までは約80%で変動がなく、大学生時に約60%と急減した。また、女子は高校生時までは70%前後で変動し、大学生時には約60%と低下した。すべての年代で男子の方が摂取比率が高く、中学生時と高校生時に男女間に有意な差がみられた。(すべて  $P < 0.01$ )

「甘味嗜好」—本人の甘味嗜好について好きと回答したものは、男子では小学生時は約50%、中学生時以降は約40%を示したが、女子はすべての年代で約55～59%を示し、ほとんど変動していない。女子の方が甘味嗜好が強く、小学校高学年時以降男女間に有意な差がみられた。(小学校高学年時のみ  $P < 0.05$ , 他は  $P < 0.01$ )

「甘味制限」—甘いものを食べないように気をつけていたものは全体的に少なく、高校生時以降に増加したが、大学生時で男子は15.4%、女子は21.0%である。割合が小学校高学年時の3.3%から年代が進むにつれて増加し、大学生時には18.9%となった。高校生時、大学生時に男女間に有意な差がみられた。(すべて  $P < 0.01$ )

「清涼飲料」—清涼飲料をよく飲んだものは全年代において男子が多く、小学生時は約45～50%であったが、中学生時約60%から急増し、大学生時には78.3%となる。すべての年代において男女間に有意な差がみられた。(すべて  $P < 0.01$ )

「ダイエット経験」—ダイエットの経験したものは男子では高校生時から増え15.5%、大学生時に17.8%であった。一方女子は多く、中学生時の21.2%から大

学生時の45.0%と急増する。中学生時以降男女間に有意な差がみられた。(すべて  $P < 0.01$ )

### 3. 歯科保健行動等 (表4)

「歯科医院」—かかりつけの歯科医院の存在は年齢が進むにつれて男子は60.0%から30.9%、女子は73.3%から44.8%へと減ったが、中学生時以降の減少率が大きい。すべての年代で女子の方が比率が高く、男女間で有意な差がみられた。(すべて  $P < 0.01$ )

「早期治療」—歯の治療を早めに受けたかについては、かかりつけの歯科医院の場合とほとんど同一の変動であった。すべての年代で女子の方が比率が高く、男女間で有意な差がみられた。(大学生時のみ  $P < 0.05$ , 他は  $P < 0.01$ )

「定期歯科健診」—定期的に歯科健診を受けていると回答したものは、小学生時の約30%から、大学生時の約10%の減少であり、中学生時以降に差がみられた。また、前記と同様すべての年代で女子の方が比率がやや高く、一部男女間で有意な差がみられた。(小学校低学年時は  $P < 0.01$ , 小学校高学年時、高校生時  $P < 0.05$ )

「乳歯に虫歯」—乳歯に虫歯があったものは女子に多く(65.8%)、男女の間に差がみられた。(すべて  $P < 0.01$ )

「歯ぐきからの出血」—歯ぐきから出血したことがよくあった、たまにあったを含めると男女とも小学校高学年から、中学生時、高校生時にかけて変化がみられ、大学生時にわずかに減少した。すべての年代で男子の方が比率が高く、男女間で有意な差がみられた。(中学生時のみ  $P < 0.05$ , 他は  $P < 0.01$ )

「歯ぐきの腫脹」—歯ぐきが腫れたことがよくあった、たまにあったを含めると男子は中学生時から高校生時に、女子は小学校高学年、中学生時、高校生時にかけて変化がみられた。前記同様にすべての年代で男子の方が比率が高く、男女間で有意な差がみられた。(中学生時・高校生時のみ  $P < 0.05$ , 他は  $P < 0.01$ )

「歯石除去」—歯石をとったことがよくあった、たまにあったを含めると男女とも高校生時に最も多くなったが、男子は小学校低学年時の16.6%から26.3%への変化であり年代で大きな変化ではなかった。一方、女子は小学校低学年時の9.1%から30.0%と大きく変化している。小学校低学年時、小学校高学年時に男女間で有意な差がみられた。(すべて  $P < 0.01$ )

「80歳20歯」—80歳で歯が20本あることに自信がある回答したものは男子の方が多く32.6%に対し、女子は24.0%であった。男女間で有意な差がみられた。(  $P < 0.01$ )

## IV. 考 察

厚生省歯科疾患実態調査(平成5年)<sup>13)</sup>によれば、日

表4 歯科保健等に関する年代区分別および男女別回答数（%）と関連性

主な項目	選択肢	性別	小学校 低学年時	小学校 高学年時	中学生時	高校生時	大学生時
・かかりつけの歯科医院があるか ……………はい		男子	351 (63.0)	352 (63.2)	***- 291 (52.2)	***- 247 (44.4)	***- 172 (30.9)
		女子	674 (73.3)	702 (76.4)	***- 613 (66.8)	***- 548 (59.6)	***- 412 (44.8)
・歯の治療は早めに受けたか……………はい		男子	341 (61.4)	339 (61.1)	***- 288 (52.0)	***- 231 (41.7)	** 192 (34.7)
		女子	654 (71.8)	657 (72.5)	***- 571 (62.9)	***- 486 (53.5)	** 441 (48.8)
・定期的に歯科健診を受けたか……………はい		男子	145 (26.2)	149 (26.9)		** 97 (17.5)	***- 42 ( 7.6)
		女子	303 (33.3)	293 (32.2)	** 244 (26.8)	** 206 (22.7)	***- 84 ( 9.3)
・乳歯に虫歯があったか……………はい		男子	325 (59.1)	—	—	—	—
		女子	596 (65.8)	—	—	—	—
・歯ぐきから血がでたことがあったか ……………よくあった+たまにあった		男子	197 (35.4)	198 (35.6)	** 237 (42.7)	***- 316 (56.8)	296 (53.2)
		女子	183 (20.1)	206 (22.6)	***- 332 (36.4)	***- 437 (48.0)	400 (43.9)
・歯ぐきがはれたことがあったか ……………よくあった+たまにあった		男子	137 (24.5)	139 (25.0)	140 (25.2)	** 175 (31.5)	175 (31.5)
		女子	129 (14.2)	140 (15.4)	** 177 (19.5)	***- 238 (26.2)	217 (23.9)
・歯石をとったことがあったか ……………よくあった+たまにあった		男子	92 (16.6)	98 (17.7)	113 (20.4)	** 146 (26.3)	128 (23.1)
		女子	83 ( 9.1)	100 (11.0)	***- 182 (20.1)	***- 272 (30.0)	***- 217 (23.9)
・80歳で歯が20本あることに 自信があるか……………はい		男子	—	—	—	—	178 (32.6)
		女子	—	—	—	—	†† 217 (24.0)

〔表2～4に共通〕

- ・総数，男子n=558，女子n=919。%は無回答数を除いて計算。
- ・両隣の年代区分間の $\chi^2$ 検定，\*：P<0.05，\*\*：P<0.01
- ・年代区分別男女間の $\chi^2$ 検定，†：P<0.05，††：P<0.01

本人の永久歯のう歯有病者率は、平成5年には85.6%であり、昭和44年以降年次推移はあまり変化せず高率のままである。また、一人当たりの平均う歯数は9.1本であり、全体的には増加傾向であるが、若年齢層について言えば前回の調査(昭和62年)<sup>14)</sup>よりは減少傾向を示している。一方、歯肉炎や歯周炎などの歯肉疾患のある者は全体で68.1%であり、15～24歳で63.9%、45～54歳で85.2%を示し、年齢が高くなるにつれ急激に増加する。ただ、若年齢層の歯周疾患患者数は以前よりは低下しており、年々改善されている。この意味では、近年の乳幼児期、学童期の歯科保健指導が着実に成果をあげているといえる。しかし、まだまだ全年齢層に指導や教育が推進されている状況とはいえない。

そこで全国の男子大学生558名、女子大学生919名を対象として、彼らの小学校低学年時、小学校高学年時、中学生時、高校生時および現在時における生活習慣等、栄養摂取等、甘味嗜好等、歯科保健行動等についてアンケートによる調査を行い、健康意識の変化や継続性について年代区分別、男女別に比較検討した。

生活習慣等についてみると、年代が進むにつれ、夜型の生活へと移行していることはよく報告されており、その結果として、睡眠時間の減少、夜食の増加と朝食の減少があげられる。本調査においてもこのパターンは変わっていなかった。よく指摘される朝食抜きに関しての近年報告<sup>9),4),8)~12),14)</sup>には研究者により幅があるが、摂食率は大筋において小学生で85-95%、中学生で75-85%、高校生で70-80%、大学生で60-80%といえる。女子の中には朝食を摂らない理由として、太りたくない・ダイエットをあげているものもある<sup>10),11),15)</sup>。富田ら<sup>16)</sup>は児童生徒において朝食非摂取者は摂取者に比べ、疲労感が大きいことを認めており、正しい食習慣の確立が求められることは言うまでもない。今回の調査では、食事の不規則、エネルギー摂取量の不足、運動不足、生活パターンの不規則、排便障害、ストレスの蓄積など、大学生に不健康状態の訴え(回答)が多くなった。さらに、栄養摂取等からみると、高校生時から大学生時にかけての急速な栄養摂取率の低下とアンバランスがあげられる。特に、ビタミン

ン類、無機質食品の摂取不足がめだつ。その理由としては、生活スタイルの変化に伴う夜食型かつ朝食抜きの食事、下宿等自宅外通学にとまなう簡便な食事、加工食品、外食、保健食品による代用が多くなるなどが野菜類の摂取機会を著しく低下させていることがあげられよう。しかし、健康意識があればバランスのよい栄養摂取も高まり、食品の組み合わせにもおのずから工夫が導き出される。

さて、女子においてはやせ願望として、ダイエット行動<sup>17)</sup>、甘味(砂糖入り)食品の制限<sup>18)</sup>は身近な実践行動である。すなわち、高カロリー食品、砂糖入り食品は、肥満、齲蝕、糖尿病などにつながるという見方である。このことは単純に直結させることは實際上正しくないが、このイメージは根強い。従って、栄養面からみられるこれらの不健康状態は男子より女子に多くみられる傾向であった。特に近年は女子におけるダイエット行動は低年齢層にも広がってきており、本報告では中学生時には20%の実施率であったが、現在の中学生の実施率が40%の報告<sup>19)</sup>もみられ、栄養摂取のあり方をも含めた適正体重の維持指導が重要である。

注目すべきこととして、近年清涼飲料の摂取が急速に伸びている<sup>21)</sup>。これには、深夜コンビニの営業、自動販売機の普及、品種の多様化、低カロリー化を目的とした代替甘味料の普及、さらにペットボトルが手頃なサイズになったことが大きい。本調査同様に男子の利用率が多いことは認められており<sup>19)</sup>特に中学・高校生世代に非常に受け入れられている。清涼飲料の成分の理解を深め、過剰飲用や機能性飲料の過信に陥らないようにすることも保健指導として取り入れなければならない<sup>20),21)</sup>。

Breslow ら<sup>22)</sup>は成人に対して健康のために7つの習慣(seven practices)を提示した。すなわち、①7～8時間の睡眠、②規則正しい朝食、③間食をとらない、④余暇時間に適度な身体的な活動、⑤アルコールは適量か全く飲酒しない、⑥全く喫煙しない、⑦適正な体重と身長である。今回の大学生時における調査結果からその実行率を照らし合わせてみると、睡眠は男子40%、女子50%、朝食は男子40%、女子60%、間食は男子50%、女子30%、運動は男子75%、女子40%、アルコールは男子95%、女子95%、タバコは男子60%、女子90%であった。(体重身長についてはデータなし。)多くの項目で確立しているとはいえない。

また、大河原ら<sup>1)</sup>は、多くの学生は、運動・栄養・休養に対して不足感をもってしたが、実践意欲に乏しく、不足を感じているほど健康度は低かったと述べている。さらに、松田ら<sup>8)</sup>は疲労感の直接的原因として食生活と生活習慣を認めている。本調査項目の回答からも健康意識を持っているものは大学生時で約40%と低く、生活習慣病、成人病対策などを自覚していかなければならない年代としては、健康を意識するものが

もっと増加する必要があると思われる。正しい生活習慣、栄養摂取は健康歯維持につながる基本的で不可欠な行動である。

歯科保健行動等についてみると、かかりつけの歯科医院、歯疾患の早期治療、定期的歯科健診の実行者は大学生時には小学生時の1/2から1/3に低下する。特に男子はすべての年代で女子より率が低い。さらに、歯ぐきからの出血、歯ぐきの腫脹も高校生時が最も訴え者が多いものの、大学生時においても多く、また、すべての年代で男子の方が女子より率が高い。これらを見ると、男子の方が健康歯維持のための歯科保健行動については実践力がやや劣るといえる結果であった。一方、80歳で20本歯が残っていることに対する自信は、男子の方がもっていた。その理由として、女子のほうが歯率が高い(永久歯 女子61%、男子55%)、平均喪失歯数が多い(女子6.4本、男子5.2本)という現実的な事実、さらには、ダイエットによる欠食、甘味嗜好と間食など不適正な栄養摂取、運動不足、ストレスなど将来にわたっての健康維持の不確定な要因などが8020に対する自信の無さにつながっていると考えられる。

80歳で20歯保有者が増加してきているとはいえ、8020実践者の数値を高めるためには全世代を通じての歯科保健指導の果たす役割は大きい<sup>23)</sup>。しかし、現状を見ると、中学生までは学校歯科健診や保健指導などで自分の口腔衛生の状況について知る機会は提供されるものの、高校生ではこれらの機会はかなり減り、大学生や口腔内疾患が増加し始める30～40歳頃においては、口腔衛生の教育と接することはほとんどなくなる。従ってこの時期は、口腔内の健康についての実践が薄くなる、いわば「口腔衛生空白期間」といえる。例えば、成人(20～40歳)を対象とした愛知県調査<sup>24)</sup>では、歯についての健康意識や関心を示す者は80%以上と非常に高いものの、実践行動には結びついていないと報告している。河端ら<sup>25)</sup>、笹原ら<sup>26)</sup>は、この時期の母親の歯科保健に対する態度や経験が子どもの歯科受診状況と関連が高いと述べており、さらに、水野ら<sup>27)</sup>、森田ら<sup>28),29)</sup>は60～80歳対象とした調査で、それまでの意識や行動—すなわち過去における「(親の)しつけ」、「間食」、「甘味嗜好」、「食生活」、「口腔健康管理」など—がその後の高年代時の口腔環境や保有歯数に大きく影響する要因としてあげられると述べている。これらは、青年期、壮年期においても歯科保健意識と実践行動の必要性を指摘しているといえる。

以上を踏まえれば、基本的ではあるが家庭・学校・社会歯科保健が生涯にわたって推進され、実践されることが重要である。

## V. おわりに

全国の男女大学生を対象として、彼らの小学校低学

年時から大学生時（現在時）における生活習慣、栄養摂取、歯科保健行動等についてアンケートによる調査を行い、年代区別、男女別に比較検討した。

総じていえることは、女子は食生活習慣も含めて栄養摂取面で不健康さがめだち、男子は歯科保健行動面で不健康さがめだつといえる。また、小学校高学年時と中学生時の間に、高校生時と大学生時の間に意識や行動の変化がみられた。このことは、低年齢時には習慣確立のための知識や技術の理解と実践をめざすこと、そして成人にむかっての健康維持への再教育の必要性を示したといえる。

引き続き、大学生と高年代者との調査結果を比較検討しており、各年代における生活習慣、栄養摂取、歯科保健行動の相互の関連性や健康歯維持のための保健指導のあり方、さらに、健康行動や意識の継続性の観点から研究を進めたい。

最後に、本調査研究にご協力いただきました各大学の先生方および学生の皆様に心より厚くお礼を申し上げます。本研究の一部は文部省科学研究費補助金（平成9・10年度 課題番号09672101、平成11・12年度 課題番号11672042、代表 渡邊貢次）による。また、研究の要旨は東海学校保健学会（1999、鈴鹿市）で発表した。

## VI. 参 考 文 献

- 1) 大河原悦子, 小泉直子, 藤本晴美, 他: 男女学生のライフスタイルと健康との関係, 栄養学雑誌, 52, 173-189, 1994
- 2) 村松常司, 高岡泰子, 金子修己, 他: 小・中学生の日常生活習慣の知識, 態度, 行動に関する研究, 愛知教育大研究報告, 43, 95-108, 1994
- 3) 野崎ともこ, 小林冽子, 神澤拓子: 中学生の健康状態及びライフスタイルと保健知識の習得状況, 保健の科学, 37, 716-720, 1995
- 4) 南里清一郎, 永野志朗, 村瀬雄二, 他: 富山・東京の小学生の生活習慣・食品摂取状況調査, 学校保健研究, 38, 20-33, 1996
- 5) 林慎一郎, 大野めぐみ, 原田由美子, 他: 中学生の疲労症状とライフスタイルに関する研究, 岡山大学教育学部研究集録, 103, 119-148, 1996
- 6) 辻忠, 花原節子: 短期大学生の健康調査とライフスタイル, 外大論集, 16, 261-280, 1996
- 7) 中永征太郎, 柿木佐恵子, 石原金由, 他: 朝型・夜型の高校生における生活習慣, ノートルダム清心女子大紀要, 21, 54-61, 1997
- 8) 松田芳子, 安武律, 柴田邦子, 他: 大学生の疲労感の実態と関連要因について—生活習慣および食生活からの検討—, 学校保健研究, 39, 243-259, 1997
- 9) 米田勝朗, 横野均, 今西文武, 他: 大学生における健康とライフスタイルとの関係について, 名城大人文紀要, 32, 61-75, 1997
- 10) 関口紀子, 塩入輝恵, 飯島由美子, 他: 高校生の食生活と健康状態との関連, 東京家政大研究紀要, 38, 97-104, 1998
- 11) 東條仁美, 関水麻理, 井垣沙織, 他: 高校生と大学生の食生活と健康意識に関する調査, 神奈川栄短紀要, 31, 25-33, 1999
- 12) 渡邊貢次, 鈴木千春, 鈴木一吉: 女子大学生の歯科保健行動についての意識調査—小学生低学年時~大学生時(現在)の比較—, 日本教育保健研究会年報, 6, 29-36, 1999
- 13) 厚生省健康政策局歯科衛生課(編): 平成5年歯科疾患実態調査の概要, 口腔保健協会, 1-20, 1994
- 14) 厚生省健康政策局歯科衛生課(編): 昭和62年歯科疾患実態調査の概要, 口腔保健協会, 3-141, 1987
- 15) 児童生徒の健康状態サーベイランス委員会: 平成6年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書, 日本学校保健会, 71-72, 170-171, 1996
- 16) 富田勤, 田村友美, 盛永由紀子, 他: 児童生徒の食習慣と疲労に関する研究(1)—中学生の朝食摂取と疲労感, 及び生活背景との関連—, 北海道教育大紀要, 47, 129-137, 1997
- 17) 青木邦男, 原田倫代, 木下ひろみ: 女子大学生のダイエット経験に関する要因, 保健の科学, 38, 779-784, 1996
- 18) 岡部昭二: 砂糖に関する女子学生の意識, 砂糖類情報, 10, 1-10, 1997
- 19) 廣金和枝, 木村慶子, 南里清一郎, 他: 女子中学生のボディイメージとダイエット行動の関連性, 第45回日本学校保健学会講演集, 338-339, 1998
- 20) 鈴木章子, 瀧口徹, 前口愛子, 他: 男子高校生の食習慣及び生活習慣と飲料摂取量との関係, 栄養学雑誌, 54, 341-352, 1996
- 21) 渡邊貢次, 謝花みゆき, 鳥羽恵理子, 他: 市販清涼飲料中の糖質, シュークロス, グルコースの含有量とその動向に関する研究—1981年, 1985年の測定結果との比較—, 愛知教育大研究報告, 48, 37-43, 1999
- 22) Breslow, L.: Prospects for Health Promotion/Disease Prevention Among the Elderly. '90長寿科学シンポジウム (proceeding), 154-170, 1991
- 23) 新庄文明, 多田羅浩三, 中西範幸, 他: 成人の歯周疾患に対する歯科保健管理の効果に関する研究, 日本公衛誌, 37, 551-557, 1990
- 24) 愛知県衛生部医務課(編): 成人歯科保健対策モデル事業実施報告書, 1-38, 1993
- 25) 河端邦夫, 宮城昌治, 笹原妃佐子, 他: 保健所における母子歯科保健 I 1歳6か月時の生活環境と3歳時の齲蝕罹患状況との関連について, 口腔衛生会誌, 42, 101-108, 1991
- 26) 笹原妃佐子, 河村誠, 宮城昌治, 他: 母親の歯科保健行動ならびに口腔内状態と3歳児健康診査受診状況との関連について, 日本公衛誌, 45, 1059-1067, 1998
- 27) 水野照久, 中垣晴男, 村上多恵子, 他: 常滑市における80歳歯科健康調査, 口腔衛生会誌, 44, 161-169, 1994
- 28) 森田一三, 中垣晴男, 村上多恵子, 他: 80歳で20歯以上保持する者の栄養食事調査, 口腔衛生会誌, 46, 241-247, 1996
- 29) 森田一三: 80, 70および60歳世代の保持歯数と過去の食事・生活習慣, 口腔衛生会誌, 46, 688-706, 1996
- H1) キリンビバレッジKKホームページ:  
<http://www.beverage.or.jp>

資料 1

1. 性別  
①男 ②女
2. 年齢  
\_\_\_\_ 歳
3. あなたご自身を含めて何人兄弟・姉妹ですか。  
①1人 ②2人 ③3人 ④4人 ⑤5人以上
4. あなたは現在どこに住んでいますか。  
①自宅 ②アパート・寮 ③その他( )
5. 小学生のころ、父親(養育者)はあなたに対して生活習慣や健康のしつけが厳しかったですか。  
①はい ②ふつう ③いいえ ④その他( )
6. 小学生のころ、母親(養育者)はあなたに対して生活習慣や健康のしつけに厳しかったですか。  
①はい ②ふつう ③いいえ ④その他( )
7. あなたの両親(養育者)は共働きでしたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
8. 父親(養育者)は甘いものが好きでしたか。  
①はい ②ふつう ③いいえ ④その他( )
9. 母親(養育者)は甘いものが好きでしたか。  
①はい ②ふつう ③いいえ ④その他( )
10. あなたは甘いものが好きでしたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②ふつう ③いいえ ④その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
11. あなたは甘いものを食べないように気をつけていましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②ふつう ③いいえ ④その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
12. あなたは朝食をいつも食べましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ ③その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
13. あなたは夜食をよく食べましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ ③その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
14. あなたは間食をよくしましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ ③その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
15. あなたは清涼飲料をよく飲みましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ ③その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
16. あなたはタンパク質の多い食品(肉類・魚類・豆類)などをよく食べましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ ③その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
17. あなたは炭水化物の多い食品(穀類・いも類など)をよく食べましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ ③その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
18. あなたは脂質の多い食品(揚げ物類など)をよく食べましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ ③その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
19. あなたはビタミン類の多い食品(緑色野菜・淡色野菜・果物など)をよく食べましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ ③その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
20. あなたはカルシウムなど無機質の多い食品をよく食べましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ ③その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
21. あなたはダイエット(内容は問わず)をしたことがありますか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ ③その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
22. あなたはタバコをよく吸いますか。  
①はい(1日3本以下) ②はい(1日4本以上)  
③いいえ ④その他( )
23. あなたはお酒をよく飲みますか。  
①はい(1日ビール1本/酒1合程度) ②はい(1日ビール2本/酒2合以上)  
③いいえ ④その他( )
24. あなたは睡眠時間はおよそどれぐらいでしたか。  
小学校低学年の頃 ①6時間以下 ②7～8時間 ③9時間以上  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
25. あなたは運動をよくしましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②ふつう ③いいえ ④その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
26. あなたは規則正しい排便がありましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ ③その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
27. あなたはストレスが多いほうでしたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②ふつう ③いいえ ④その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
28. あなたは健康に気をつけていましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②ふつう ③いいえ ④その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
29. あなたは、かかりつけの歯科医院がありましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
30. あなたは歯の治療は早めに受けるようにしていましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
31. あなたは歯の治療以外で、定期的に歯科健診を受けていましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ ③その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
32. あなたは学校で、歯磨きの仕方を教わりましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
33. あなたは硬い食べ物が好きでしたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②いいえ ③その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
34. あなたは食事の際どちらか片側の歯だけで噛んでいましたか。  
小学校低学年の頃 ①はい ②ふつう ③いいえ ④その他( )  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
35. あなたは1日何回歯磨きをしましたか。  
小学校低学年の頃 ①1回 ②2回 ③3回以上 ④週に時々 ⑤0回  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
36. あなたは乳歯に虫歯がありましたか。  
①はい ②いいえ ③その他( )
37. 歯ぐきから血が出たことがありましたか。  
小学校低学年の頃 ①よくあった ②たまにあった ③ほとんどなかった  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
38. 歯ぐきが腫れたことがありましたか。  
小学校低学年の頃 ①よくあった ②たまにあった ③ほとんどなかった  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
39. 歯石をとったことがありましたか。  
小学校低学年の頃 ①よくあった ②たまにあった ③ほとんどなかった  
小学校高学年の頃、中学生の頃、高校生の頃、大学生—以下略—
40. あなたは80歳になっても、歯が20本あることに自信がありますか。  
①はい ②いいえ

(平成11年9月8日受理)