

ゲーム時間の長い子供では歯磨き回数が少ないことを検証

ポイント

- ☞ 宮城県の小・中学生の男女（7,341名、年齢：6歳～15歳）を対象として行ったアンケート調査の結果を解析した。
- ☞ 一日のゲーム時間が長い子供では適切な歯磨き習慣（2回以上/日）が確立されていない割合が高く（2時間以上/日で53%、3時間以上/日では76%増加）、その一方でTVではそのような傾向は認められない。
- ☞ 虫歯を自覚しているにも関わらず歯磨き回数が少ない傾向についても同様に、ゲーム時間が長い子供で多く認められた。

研究成果の概要

東北福祉大学と東北大学大学院医学系研究科（上肢運動器学寄付講座：萩原嘉廣准教授、運動学分野：永富良一教授）、宮城県体育協会との共同で行われた、宮城県の小中学生（男女7,341名、年齢：6歳～15歳）を対象とした調査において、ゲーム時間が長くなるにつれて歯磨き回数が少なくなる傾向が示されました。一方で、TVの視聴時間の長さについてはそのような関連は示されませんでした。加えて、虫歯を自覚しているにも関わらず歯磨き回数が少ない子供（2回未満/日）では、睡眠時間などとは関係なく、ゲーム時間の長さとの関連が認められました。

食習慣や睡眠、TVなどに代表されるように、成長期における正しい生活習慣の確立は非常に重要とされ、「三つ子の魂百まで」と言われるように生涯の基盤となるものと考えられています。歯磨き習慣は歯や口だけでなく、食習慣や睡眠にも繋がる大事な健康習慣の一つですが、スクリーンタイム（TVやゲーム、インターネットなどに費やす時間）との関連については明らかではありませんでした。本研究の結果は、過剰なゲーム時間が健康意識の低下を引き起こし、将来的な口腔疾患のリスクを増加させる可能性を示唆するものと言えます。

論文発表の概要

研究論文名：Excessive Game Playing Is Associated with Poor Toothbrushing Behavior among Athletic Children: A Cross-Sectional Study in Miyagi, Japan. (スポーツ少年・少女において、過剰なゲーム時間は歯磨き習慣の乏しさと関連している：宮城県における横断研究)

著者：土谷昌広（東北福祉大学）、門間陽樹（東北大学）、関口拓矢（東北大学）、黒木薫（東北福祉大学）、金澤憲治（東北大学）、渡邊誠（東北福祉大学）、萩原嘉廣（東北大学）、永富良一（東北大学）

公表雑誌：Tohoku journal of Experimental Medicine Vol. 241 (2017) *in press*.

公表日：2017年3月頃 ※オンライン掲載予定

<研究の背景と経緯>

近年、発達過程における環境因子の重要性が注目され、その中でもスクリーンタイム（TV やゲーム、インターネットなど）の問題は睡眠障害に直結し、精神発達障害の背景に結び付けられる形で、社会的に大きく取り上げられています。過剰なスクリーンタイムは子供の食習慣の問題や肥満に直結し、長時間のTV 視聴により虫歯の罹患率が上昇することが報告されています。そのように将来的な健康を損なう可能性が示唆される一方で、代表的な健康習慣の一つである、歯磨き習慣との関連については明らかとされていませんでした。

<研究の内容>

過剰なスクリーンタイム（TV やゲームの時間）は睡眠時間を短縮し、恐らく歯磨きの回数を減らすとの仮説の元、宮城県体育協会の協力によって得られた、スポーツ少年団に所属する宮城県の男女（25,469名）のアンケート調査の回答（7,341名）を用いて解析を行いました。発達期の生活習慣に焦点を当てるため、小中学生の男女（6,658名、年齢：6歳－15歳）に限定し、TV とゲームの一日の平均時間と適切な歯磨き習慣の確立（2回以上/日）との関連について検討を行いました。

結果、適切な歯磨き習慣が確立していない子供（1日2回未満）ではゲームの平均時間が長い傾向が認められました。これらは、小中学生に関係なく、かつ性別、年齢、体型、勉強時間、睡眠時間などにより補正した場合も同様でした。その一方で、TV の視聴時間が長い場合にはそのような傾向は認められませんでした。また興味深いことに、口の中に虫歯があることを自覚しているにも関わらず、歯磨き回数が少ない子供（1日2回未満）においても同様の結果が認められました。以上の結果は、①TV とゲームでは歯磨き習慣への影響が異なり、ゲームを長くする子では歯磨き回数が減る。②単純な時間的要素（睡眠や勉強など）による影響ではない、③虫歯の自覚などを考慮しても関係が成立することから、健康意識の低下といった更に高次の関係により成り立っている可能性が考えられる。

<まとめ> 成長期における正しい生活習慣の確立は非常に重要とされ、その後の生活の基盤となるものと考えられています。歯磨き習慣は口のみならず、食習慣や社会性などを介して、個人の発達に影響する大事な健康習慣の一つです。これまで、スクリーンタイム（TV やゲーム、インターネットなど）との関連性は不明でしたが、過剰なゲーム時間が恐らく健康意識の低下を介して歯磨き回数を減らし、将来的な身体的・精神的問題に繋がる可能性を示唆しています。

お問い合わせ先

所属：東北福祉大学健康科学部保健看護学科 職：准教授

氏名：土谷 昌広（つちや まさひろ）

TEL: 022 - 728 - 6049

E-mail: Mtsuchiya@tfu-mail.tfu.ac.jp

ホームページ： <http://researchmap.jp/read0055346/>

