

日本富山大學研究網路成癮兒童蛀牙較多

駐大阪辦事處（派駐人員）

據日本富山大學學術研究部山田正明副教授等人之研究結果顯示，有網路成癮傾向的孩童，或是在家庭中無制定電視、遊戲及網路等媒體使用規則的兒童，蛀牙比例明顯較高。山田副教授指出「除了要有規律的生活之外，也需要在家庭中為網路使用時間制定規則」。

這項研究針對 2018 年 7 月至 9 月期間在富山縣內進行的問卷調查結果進行分析，對象為小學四至六年級學生共 1 萬 3,413 人，調查內容包括生活習慣、健康狀況與家庭環境等。研究將「正在接受治療或尚未治療的蛀牙總數達三顆以上」的兒童定義為「蛀牙較多」，並分析蛀牙情況與生活習慣之間之關聯性。

自問卷各項回答中計算出蛀牙較多的兒童比例結果發現，回答「家庭中無媒體使用規定」的兒童中，有 30.3% 為蛀牙較多，顯著高於「有媒體使用規定」的兒童之 23.6%。

另外，在網路成癮程度方面，回答「沒有網路成癮」的兒童中有 24.8% 蛀牙較多，「輕度網路成癮」比例為 31.1%、「有網路成癮」達 31.6%。結果顯示，家庭中若缺乏媒體使用規範，且網路成癮程度愈高，蛀牙發生率也會越高。

若按性別進行分析，男孩蛀牙發生率與網路成癮程度的高低有明顯關聯，而女孩則是與睡眠時間較晚有更密切的關聯。關於網路依賴與蛀牙之間的可能因果關係，山田副教授提出三個原因：(1) 網路或遊戲依賴者較常攝取含糖飲料或甜食；(2) 心理健康狀況不佳，導致唾液的免疫功能降低，或因長時間處於興奮狀態而唾液分泌減少；(3) 花太多時間在網路上，導致無法花足夠時間刷牙。

山田副教授表示「學齡期正值乳齒更換為恆齒之階段，屬於蛀牙的高風險時期。不僅是刷牙習慣與規律生活，避免長時間使用網路，以及在家庭中制訂媒體使用規則，也是防止蛀牙的重要對策」。

撰稿人/譯稿人：駐大阪辦事處派駐人員

資料來源：譯自 2025 年 5 月 13 日 讀賣新聞