

11月8日は【いい歯の日】日本人は隠れ歯周病！？

2020年のwithコロナ期、オーラルケアに関する最新意識調査

「自身のオーラルケアに自信がない」と感じている日本人が**64%**
一方、自身の歯周病（口腔内の健康）について、7割以上が「気になっている」と回答。
また、コロナ以前と比べて自身の口臭が気になるのに、日本人の約半数は
「具体的な対策を行っていない」という意外な結果も明らかに

歯科医・吉野宏幸先生コメント

「口臭の原因はプラークや歯周病菌なのでケアが重要。特に日本人は歯周病になりやすいので、毎日の歯間ケアが健康でクリーンな口腔状態を保つカギになる」

ヤーマン株式会社（本社：東京都江東区 代表取締役社長：山崎貴三代）は、アメリカで誕生し、半世紀以上の歴史を持つオーラルケアブランド「Waterpik」の正規代理店として、2020年11月上旬より、口腔洗浄器 世界シェアNo.1ブランド「ウォーターピック」を全国の家電量販店、一部のバラエティショップ、ヤーマン公式オンラインストア、ヤーマン公式ショップ 楽天市場店、ヤーマン公式ショップ PayPayモール店にて順次発売する予定です。

それに先立ち、現代人の毎日のオーラルケアの実態を探るべく、アンケート調査を行ったところ、日本人の44.1%が1日に2回オーラルケアを行っていることが判りましたが、自身のオーラルケアに対して自信がないと感じている日本人が64%となり半数以上の日本人が自信がないと回答する結果になりました。一方で、自身の歯周病（口腔内の健康）について、「気になっている」人が7割にも上り、更に、自宅で簡単にできる歯のクリーニング（歯間部・歯間ケア）には、82.9%の日本人が関心を示し、日本人の口腔内に対する健康意識が非常に高いことが浮き彫りとなりました。

TOPICS

- 毎日のオーラルケア、自身のオーラルケアに自信がないと感じている日本人が約半数！
- 日本人のおよそ4人に1人は「歯の健康」に関して勘違いしている！？
- オーラルケアに自信がない一方で、口腔内の健康意識は高い！？
- マスク着用時のストレスに、「口臭問題」が浮上。
- 口臭が気になるものの、日本人の約半数は具体的な対策は行っていない。効果的な口臭対策を知らない？

【調査概要】

■オーラルケアに関する意識調査

対象：全国の20代~60代の569名

男性 296名、女性 309名

調査期間：2020年10月9日~2020年10月14日

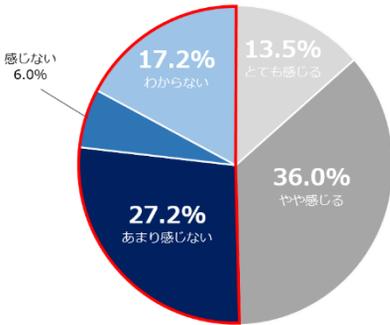
調査方法：インターネット調査

■ 調査結果からみえた毎日のオーラルケアに対する現状

この度、毎日行うオーラルケアに対する意識調査をすべく、全国の20代~60代の男女569名に、毎日のオーラルケアに関する質問をしてみたところ、「歯周病予防に十分な効果がある」と感じていない日本人は、約半数の50.4%となることが判りました。また、自分のオーラルケアに対する自信があるかどうかを聞いてみたところ、こちらも、「あまり自身がない (50.6%)」「全く自信がない (13.4%)」と回答しました。

曖昧なままオーラルケアを行っているからこそ、自分自身のオーラルケアに自信を持てず、なんとなくオーラルケアをこなしている日本人が多いことがこの調査結果から伺えます。

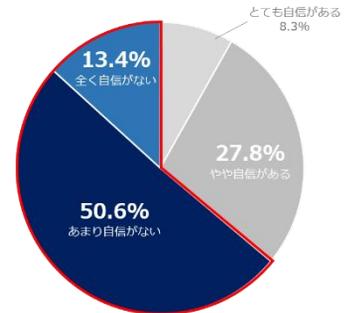
毎日のオーラルケア「歯周病予防に十分な効果がある」と感じるか



日本人の約半数が毎日のオーラルケアに関して歯周病予防に十分な効果を感じていない

(SA : n = 569)
waterpik

「毎日のオーラルケア」に対する自信



自身のオーラルケアに自信がない、と感じている日本人が64%

(SA : n = 569)
waterpik

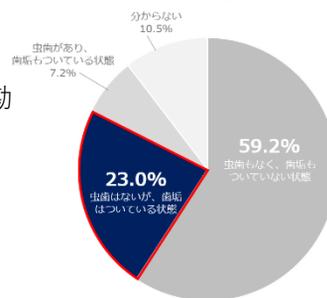
■ 歯の健康への勘違い

更に、自身の歯の健康に関する意識も質問してみたところ、歯垢がついていても、「虫歯がなければ歯は健康」と回答した日本人が23.0%もあり、約4人に1人が歯の健康に勘違いをしていることが判りました。

また、「歯周病が全身疾患に影響する可能性がある病気というイメージがあるかどうか」ということを質問してみたところ、日本人の25.5%が「イメージがない」と回答。

更に、歯周病予防には歯磨きだけでなく「歯間ケアも重要」であることに関して、日本人の34.1%は「知らなかった」と回答し、約3人に1人は知らないということが調査結果より明らかになりました。

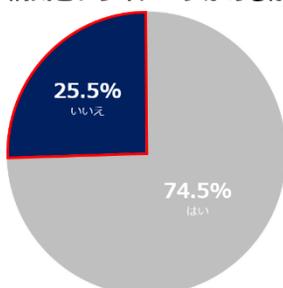
【歯の健康状態】に関する質問



歯垢がついていても、「虫歯がなければ歯は健康」と思っている日本人が4人に1人。

(SA : n = 569)
waterpik

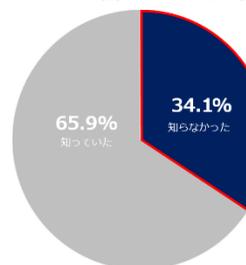
歯周病が全身疾患に影響する可能性がある病気というイメージがあるか



日本人の4人に1人は、歯周病が全身疾患に影響するということを知らない結果に

(SA : n = 569)
waterpik

歯周病予防に「歯間ケアが重要」と知っているか



日本人の3人に1人は歯磨きだけでなく「歯間ケアも重要性」ということを、知らないということが明らかに

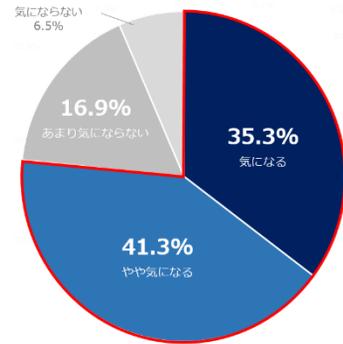
(SA : n = 569)
waterpik

■ 口腔内の健康意識

更に、口腔内に対する健康意識を探るべく、自身の歯の健康状態に関して質問したところ、「歯周病が気になる」と回答した日本人が、76.6%となりました。

また、「歯のクリーニング（歯間部・歯間ケア）を家で簡単にできるとしたら試してみたいか？」と聞いたところ、82.9%の日本人が関心を示す結果となり、日本人の口腔内への健康意識が非常に高いことが明らかになりました。

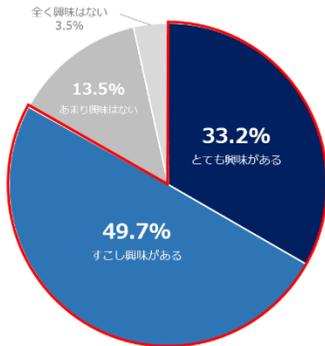
「歯の健康状態」で歯周病が気になると回答した人



「歯周病」が気になると回答した人が、**76.6%**

(SA : n=569) waterpik

歯のクリーニング（歯間部・歯間ケア）を家で簡単にできるとしたら試してみたいか？



日本人の**82.9%**の日本人が、自宅のできる歯のクリーニングに関心を示す。

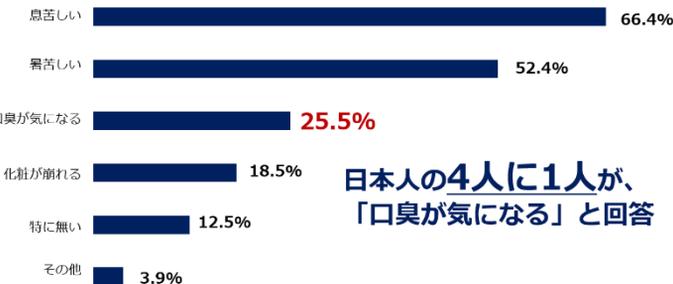
(SA : n=569)
waterpik

■ マスク着用時のストレスに口臭問題が浮上

また、マスク着用シーンが増えた4月以降で、「マスク着用時間が増えて、ストレスに感じることを」質問したところ、25.5%の日本人が「口臭」と回答。4人に1人の日本人が、「口臭が気になる」と感じていることがうかがえる結果となりました。

更に、「コロナ以前より口臭が気になるようになったか」聞いたところ、「気になる（14.4%）」「やや気になる（33.2%）」という回答となり、コロナ以前と比較するとマスク着用時間が増えたことで、マスク着用のストレスに、【口臭問題】が浮上していることがうかがえる結果となりました。

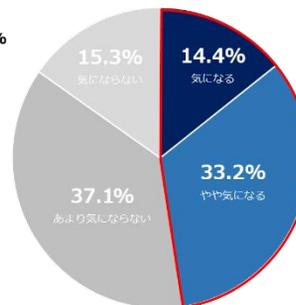
マスク着用時にストレスに感じること



日本人の**4人に1人**が、「口臭が気になる」と回答

(MA : n=569) waterpik

コロナ以前より口臭が気になるようになったか



コロナ以前と比べると、**約半数**の日本人が口臭が気になるようになったと回答。

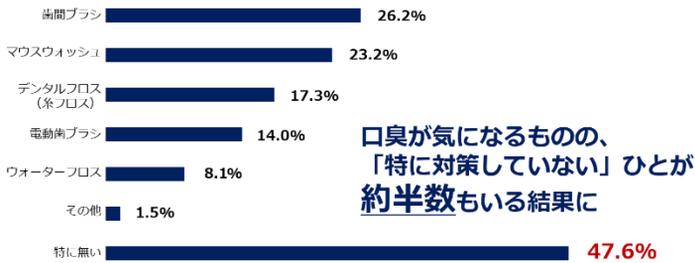
(SA : n=569)
waterpik

■効率的な口臭対策を知らない日本人

「口臭が気になる」と回答した人がどのような口臭対策をしているのか、「口臭ケア対策として新たに購入したものはあるか」伺ったところ、意外にも、「特に対策をしていない」という回答が47.6%となりました。

更に、「自身の口臭対策に自信があるか」という質問に対して、「どちらともいえない (47.9%)」、「自信がない (26.1%)」となり、約7割の日本人が、口臭は気になるものの、根本的な口臭改善方法を知らず、具体的な対策を講じていないことがうかがえる結果となりました。

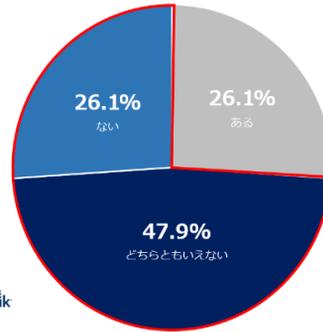
口臭ケア対策として新たに購入したものはあるか



口臭が気になるものの、「特に対策をしていない」ひとが約半数もいる結果に

(MA : n = 271) waterpik

自身の口臭対策に自信があるか



自身の口臭対策に自信がないと回答した日本人が7割

(SA : n = 569) waterpik

調査結果に対するコメント

(歯周病専門医 東京医科歯科大学非常勤講師 吉野歯科医院 院長 吉野 宏幸)

「歯周病予防はもとより、口臭ケアにも歯間ケアが重要。

毎日の歯間ケアが健康でクリーンな口腔状態を保つカギになる。」

歯垢をそのままにしておくと、歯肉に炎症を起こして歯周病を発症しやすくなり、虫歯の原因にもなります。それに、口臭を引き起こしたり、唾液のカルシウムによって硬化して歯石となってしまうこともあるため、小まめに除去することが大切です。なかなかイメージしにくいと思うのですが、実は、循環器系疾患、早産、糖尿病、誤嚥性肺炎など様々な全身疾患と関係しあっていることが解明されていて、歯周病で死に到ることも大袈裟ではないんです。アメリカ歯周病学会では、Floss or Die (=フロスをしないと死にますよ) というキャッチコピーが発信されたりもしました。

私が推奨しているオーラルケアは、毎食後の歯磨きと+αのケア。歯ブラシを優しく細かく動かしてブラッシングし、歯の表面や裏面を丁寧に磨き終えたら、次は歯間のケアです。全歯間にフロスカ歯間ブラシを通したいのですが、自分でケアをするのはなかなか難しい。口の小さい方や不器用な方はより一層難しくなります。この点、ウォーターフロスは非常に有用だと思います。さらに、歯周病予防はもとより、口臭ケアにも歯間ケアが重要です。毎日の歯間ケアが、健康でクリーンな口腔状態を保つカギになると思います。



歯周病専門医
東京医科歯科大学非常勤講師
吉野歯科医院 院長
吉野 宏幸