

社会人の「オーラルケア」実態調査

歯磨きの回数は「1日2回」が最多。掃除・整理整頓が得意な人は、口の中も綺麗好き！
 正しい歯磨きを行っている人は、わずか9.6%。
 67.1%が、歯ブラシ交換の目安が1カ月であることを「知らない」と回答。

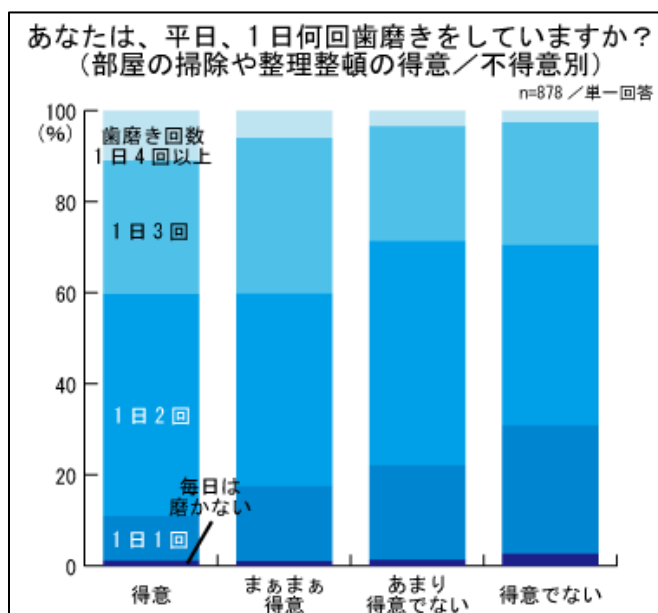
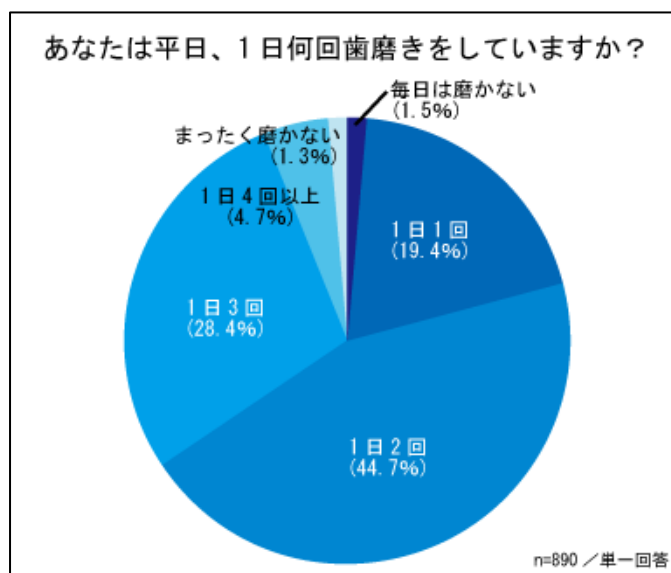
11月8日は「いい歯の日」。ほとんどの人が毎日行っている歯磨きですが、どれだけの人が正しい歯磨きの仕方や、歯ブラシの使い方を知っているのでしょうか。

今回、オウチーノ総研(株式会社オウチーノ/本社:東京都港区/代表:井端純一)はライオン株式会社(本社:東京都墨田区/代表取締役社長:濱 逸夫)と共同で、20~59歳で就労中の男女890名を対象に「『オーラルケア』に関するアンケート調査」を行いました。

■調査概要

有効回答	20~59歳で就労中の男女890名
調査方法	インターネットによるアンケート調査
調査期間	2015年10月9日(金)~10月13日(火)

1. 歯磨きの回数は「1日2回」が最多。 掃除・整理整頓が得意な人は、口の中も綺麗好き！

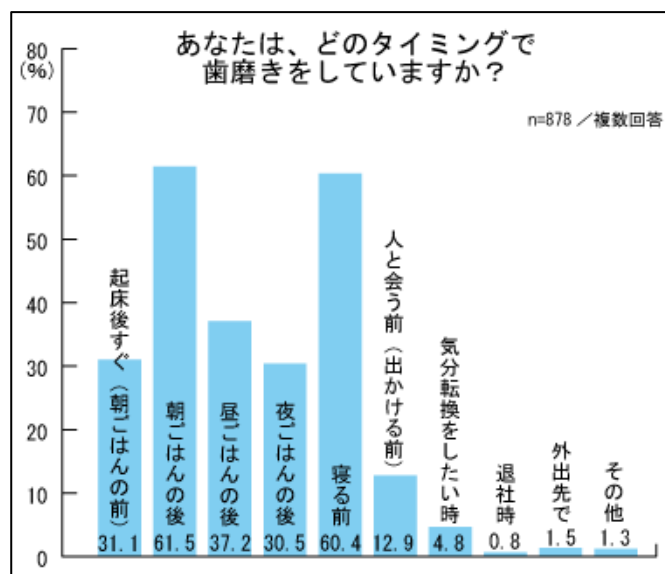


はじめに、「あなたは平日、1日何回歯磨きをしていますか？」という質問をしました。結果、「毎日は磨かない」という人が1.5%、「1日1回」が19.4%、「1日2回」が44.7%、「1日3回」が28.4%、「1日4回以上」が4.7%、「まったく磨かない」が1.3%という結果でした。

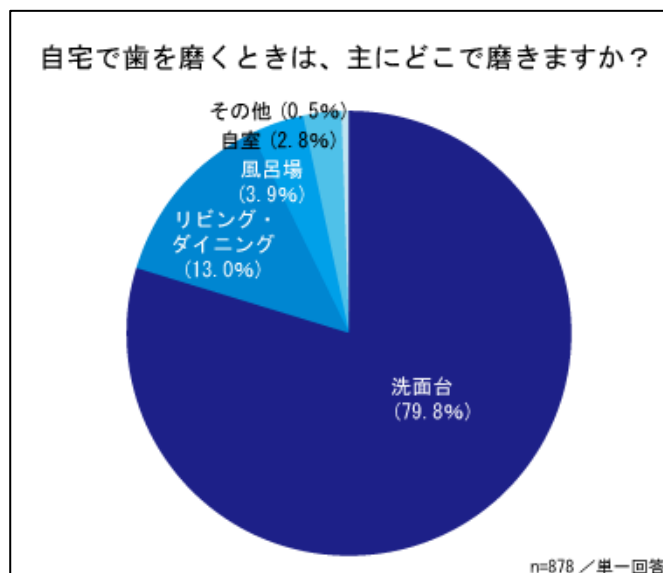
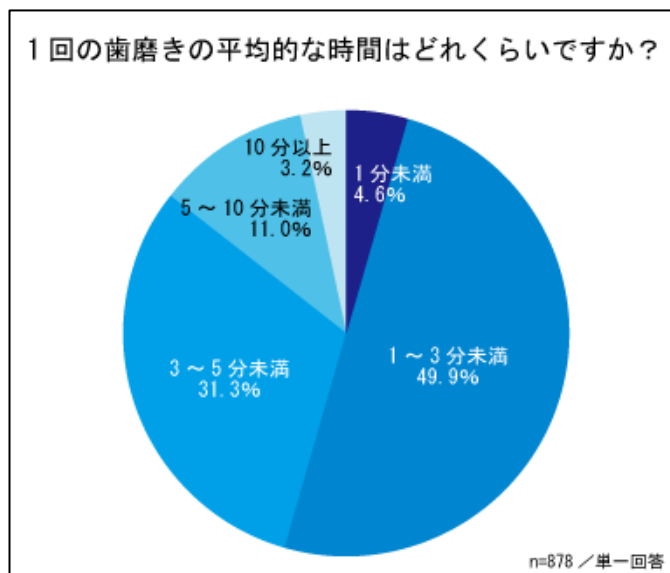
次にその結果を、部屋の掃除や整理整頓が「得意」、「まあまあ得意」、「あまり得意でない」、「得意でない」と回答した人

ごとに見てみました。「1日2回以上」歯磨きをする人は、掃除・整理整頓が「得意」と回答した場合 89.0%、「まあまあ得意」の場合 82.4%、「あまり得意でない」の場合 77.8%、「得意でない」の場合 69.2%でした。「1日3回以上」歯磨きをする人は、「得意」の場合 40.2%、「まあまあ得意」の場合 40.1%、「あまり得意でない」の場合 28.7%、「得意でない」の場合 29.5%でした。掃除・整理整頓が得意な人の方が、歯磨きの回数が多い傾向にあることが分かりました。

また磨くタイミングを聞いたところ、「朝ごはんの後」と回答した人が 61.5%、「寝る前」が 60.4%と突出していました。他には、「昼ごはんの後」が 37.2%、「起床後すぐ(朝ごはんの前)」が 31.1%、「夜ごはんの後」が 30.5%、「人と会う前(出かける前)」が 12.9%でした。歯を磨くタイミングとして真っ先に挙げられるのが「朝」ですが、「起床後すぐ(朝ごはんの前)」より「朝ごはんの後」に磨いている人の方が多いことが分かりました。



2. 1回の歯磨き時間、半数以上が「3分未満」。目安は3分！

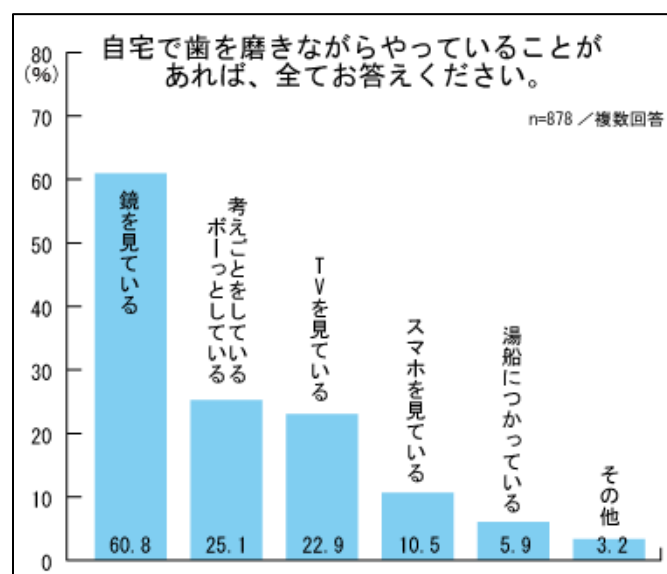


次に、「1回の歯磨きの平均的な時間はどれくらいですか？」という質問をしました。「1分未満」と回答した人が 4.6%、「1～3分未満」が 49.9%、「3～5分未満」が 31.3%、「5～10分未満」が 11.0%、「10分以上」が 3.2%でした。半数以上が3分未満で磨いていることが分かりました。

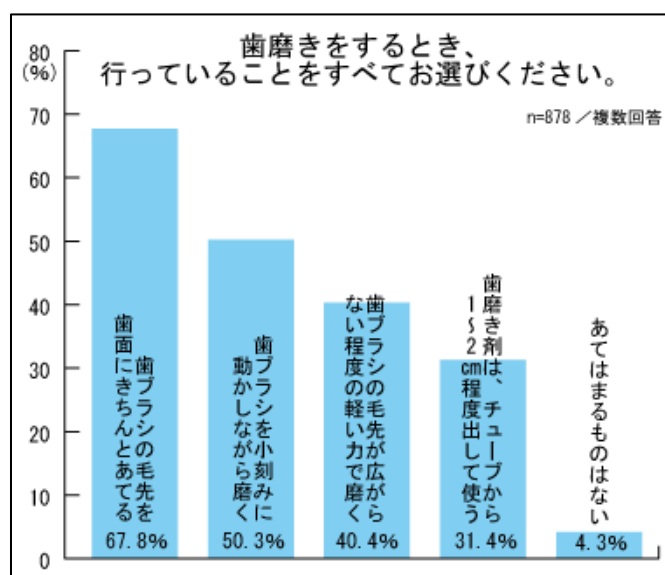
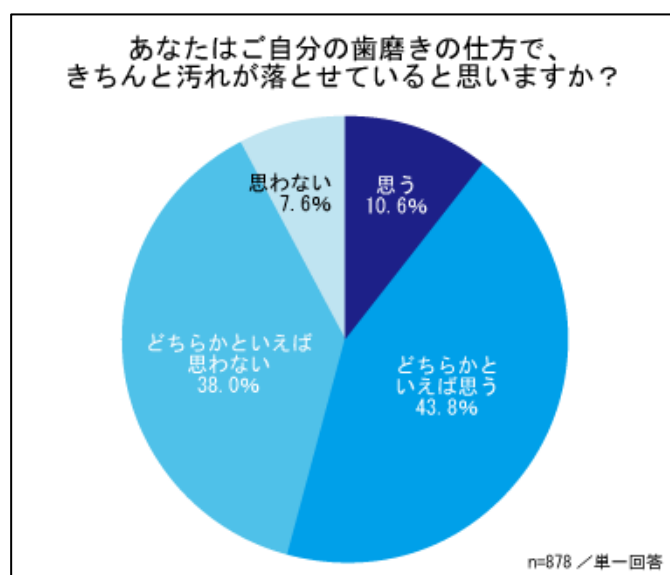
さらに歯磨きをする場所を聞いたところ、「洗面台」で磨いている人は 79.8%、「リビング・ダイニング」が 13.0%、「風呂場」が 3.9%、「自室」が 2.8%、「その他」が 0.5%でした。そして、歯磨きをしながらやっていることを聞くと、「鏡を見ている」人

が60.8%、「考えごとをしている・ボーっとしている」が25.1%、「TV を見ている」が22.9%、「スマホを見ている」が10.5%、「湯船につかっている」が5.9%でした。

最近ではスマホを見ながらTVを見る、食事をする、という人も多いですが、スマホを見ながら歯磨きをする人はまだ1割にとどまっているようです。

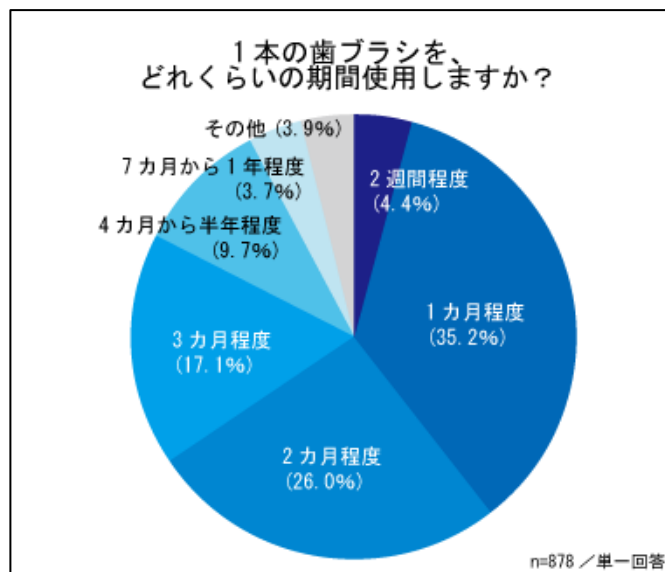
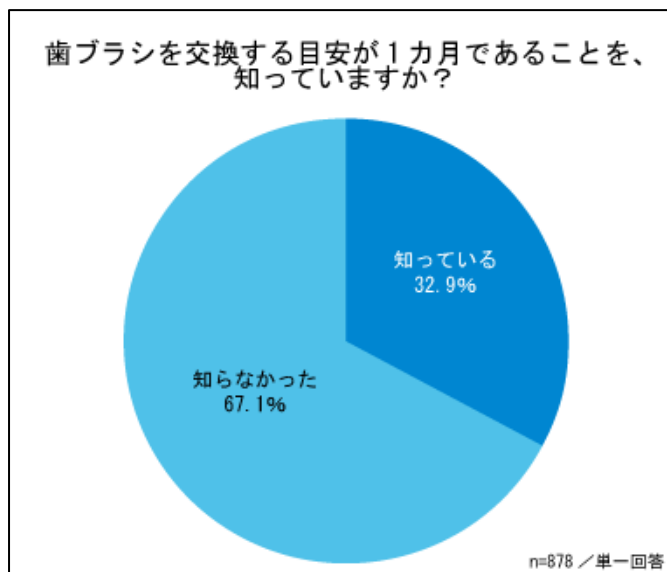


3. 45.6%が、自分の歯磨きできちんと汚れを落とせていると「思わない」と回答！ 現に、正しい歯磨きを行っている人は、わずか9.6%。



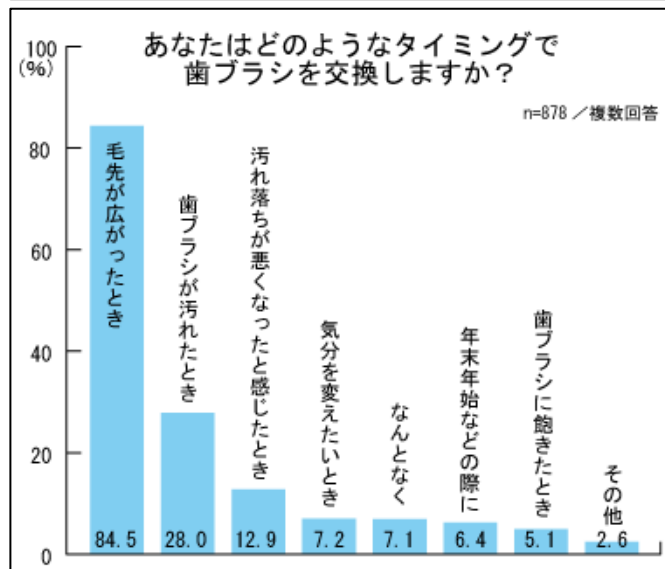
「あなたはご自分の歯磨きの仕方、きちんと汚れが落とせていると思いますか？」という質問をしました。「思う」と回答した人は10.6%、「どちらかといえば思う」が43.8%、「どちらかといえば思わない」が38.0%、「思わない」が7.6%でした。では実際に、どれくらいの方が効果的な磨き方をしているのでしょうか。正しい歯磨きのポイント4つのなかから、歯磨きをするときに行っていることをすべて選んでもらいました。最も多くの方が選択したのが「歯ブラシの毛先を歯面にきちんとあてる」で67.8%でした。次に「歯ブラシを小刻みに動かしながら磨く」が50.3%、「歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で磨く」が40.4%、「歯磨き剤は、チューブから1~2cm程度出して使う」が31.4%、「あてはまるものはない」が4.3%でした。正しい歯磨きのポイントを全て行っている人は、わずか9.6%でした。

4. 67.1%が、歯ブラシ交換の目安が1カ月であることを「知らない」!



最後に、歯ブラシの交換時期について質問をしました。まず、「歯ブラシを交換する目安が1カ月であることを、知っていますか?」と聞いたところ、67.1%が「知らなかった」と回答しました。実際に1本の歯ブラシをどれくらいの期間使用しているか聞いたところ、「2週間程度」と回答した人が4.4%、「1カ月程度」が35.2%、「2カ月程度」が26.0%、「3カ月程度」が17.1%、「4カ月から半年程度」が9.7%、「7カ月から1年程度」が3.7%、「その他」が3.9%でした。60.4%が、1カ月より長く使用していることが分かりました。

さらに歯ブラシを交換するタイミングを聞きました。すると、「毛先が広がったとき」と回答した人が突出して多く、84.5%でした。次に多かったのが「歯ブラシが汚れたとき」で28.0%、そして「汚れ落ちが悪くなったと感じたとき」が12.9%、「気分を変えたいとき」が7.2%、「なんとなく」が7.1%、「年末年始などの際に」が6.4%、「歯ブラシに飽きたとき」が5.1%、「その他」が2.6%でした。歯ブラシは、定期的に変えるというより、状態を見て交換している人が多いことが分かりました。



今回の調査より、意外と多くの方が、長年行ってきているはずの歯磨きについて正しい知識を持っていないことが分かりました。自分の歯と長く付き合っていくためにも、また子どもの歯を守るためにも、今一度歯磨きについて正しく知ることをおすすめします。

<ライオン オーラルケアマイスターからのアドバイス>

歯を磨く時は、歯磨きの基本をふまえ1箇所20回以上(全体で約3分)を目安に磨きましょう。歯は立体的で複雑な形をしています。歯ブラシを当てる角度を工夫しながら意識して磨くことがポイントです。歯磨き剤は効果を十分に発揮させるため1~2cmの使用がお勧めです。

歯を磨くタイミングについては、「食べた後磨く」を習慣にしましょう。また、寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、細菌が増殖しやすくなるので、「就寝前の歯磨き」は丁寧に行いましょう。

歯ブラシは長く使っていると毛の弾力がなくなり、汚れを落とす効果が弱まります。毛先が開いていなくても、月に一度は交換しましょう。

参考情報:Lidea(リディア)

「歯磨きの基本」を覚えて快適ケア!

<https://lidea.today/articles/485>

「磨き残し」をしないための歯磨きの工夫とポイント

<https://lidea.today/articles/480>

歯ブラシの「交換時期」を守ってきちんと汚れ落とし!

<https://lidea.today/articles/475>



ライオン
オーラルケアマイスター
平野 正徳

<記事 URL>

<http://www.o-uccino.jp/article/archive/kurashi/20151102-souken/>

<お問い合わせ先>

- 本調査に関するお問い合わせ

株式会社オウチーノ (オウチーノ総研/清水)

TEL:03(5776)1746 FAX:03(5776)1747 E-MAIL:soken@o-uccino.jp

おうちと暮らしの情報マガジン オウチーノ de ヨムーノ:<http://www.o-uccino.jp/article/>

- オーラルケアに関するお問い合わせ

ライオン株式会社

報道関係の方:コーポレートコミュニケーションセンター TEL:03(3621)6661 FAX:03(3621)6529

消費者の方:お客様センター TEL:0120-556-913

Lidea(リディア) - くらしとココロに、いろどりを。:<https://lidea.today/>