

20～60代 1万人に聞くコロナ禍における「オーラルケア実態調査」

口腔衛生状態は全身の健康に影響。適切な歯磨き習慣こそ免疫力や健康を保つ鍵！

それにもかかわらず、約9割が以前とお口のケアは変わっていないと判明

歯科医師が警鐘「歯垢（プラーク）は細菌の塊」自宅で実現できるプロレベルのオーラルケアとは？
約7割がむし歯や歯周病、口臭に不安を抱きつつ
コロナ禍において歯科医院への通院を控えている人は約5割

小型家電ブランドのブラウン（P & G、本社：神戸市）の電動歯ブラシ「ブラウンオーラルB」では、20～60代の男女10,000人を対象に、コロナ禍におけるオーラルケアに関する実態調査を行いました。

コロナ禍において免疫力を保つ鍵として口腔衛生状態が注目され始める中、依然として約9割はオーラルケアを変えていないことが判明しました。さらに「むし歯」「歯周病」「口臭」に不安を感じている人は約7割いるにもかかわらず、全体の47.5%は歯科医院への通院を控えていると答え、コロナ禍において約半数の人が歯科医院への通院を躊躇（ちゅうちょ）していることが分かりました。

詳しい調査結果とともに、歯科医師の伊藤公一先生に口腔衛生環境と健康について、また、この時期だからこそ見直すべきおうちで実践できる適切なオーラルケアのポイントを解説いただきました。

➤ コロナ禍でも歯磨き習慣は以前のまま。むし歯や歯周病を心配するも歯科医院への通院は自粛

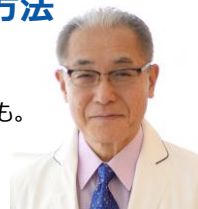
- ◇ 家庭での歯磨き習慣は時間も回数も「以前と変わらず」（「変わらない」＝歯磨き時間88.2%、歯磨き回数89.2%）。
- ◇ コロナ禍による生活変化でお菓子を食べる回数が「増えた」18.5%、ちよこちよこ食べ・飲みが「増えた」20.1%。
- ◇ 日本人の7割がお口の中に不安あり！「むし歯」73.6%、「歯周病」75.5%、「口臭」69.6%が不安。女性の方が不安度高め。
- ◇ しかしながらコロナ禍により約半数が歯科医院への通院を自粛47.5%＝「行かないようにしている」（39.2%）＋「回数を減らした」（8.4%）
- ◇ 通院自粛は男性（40.2%）より女性（55.0%）に多い。

調査概要 ■実施時期 2020年5月14日（木）～5月16日（土） ■調査手法 インターネット調査 ■調査対象 全国の20～60代の男女10,000人

※集計データの構成比（%）は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。

➤ 歯科医師 伊藤先生に聞く、コロナ禍におけるお口の健康の重要性と見直すべきケア方法

- ◇ お口の健康は全身にも影響。うがい手洗いに加え適切な歯磨きも健康管理に◎
- ◇ コロナ禍で増えたちよこちよこ食べはむし歯や歯周病のリスクを高める。マスクの息苦しさによる口呼吸が口臭の原因となる場合も。
- ◇ おうちでできる口腔内の簡単チェック方法を紹介
- ◇ 毎日の歯磨き習慣が最も重要。水に溶けにくいネバネバした細菌の塊「歯垢（プラーク）」をこすり落とすことがポイント。
- ◇ 歯垢（プラーク）がたまりやすい歯と歯の間や歯ぐきのキワをしっかりと磨ける歯ブラシや歯間クリーナーなど、自分に合うものを選んで正しく使おう。



➤ 歯科クリーニングのようなプロフェッショナルケアをおうちで！今すぐ取り入れたいオーラルケア製品

- ◇ 独自の丸型ブラシが水に溶けにくい歯垢（プラーク）も物理的にこすり落とすから、歯垢除去率99.7%UP※で圧倒的な歯のツルツル感を実現。スマホアプリで正しい歯磨きを実現する「ジーニアス」シリーズ。
- ◇ 通常の手磨きだけでは40%の磨き残しも！90%の人が満足したオーラルBの「歯間クリーナー」シリーズで歯間の歯垢（プラーク）も徹底除去。歯磨きのあとのワンステップで、磨き残しのない、健康的な口腔環境へ導きます。

※P&G調べ。手磨きとの比較

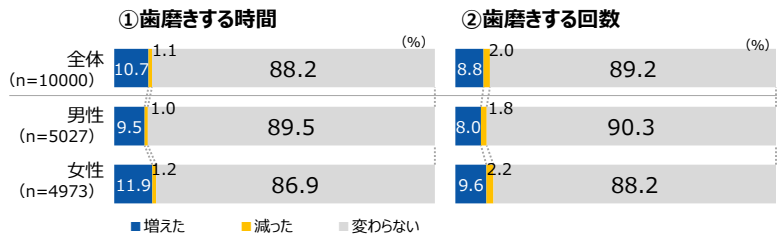
20～60代1万人に聞く コロナ禍における「オーラルケア実態調査」

20～60代の1万人にコロナ禍オーラルケアに関する調査を行いました。コロナ禍で口腔衛生状態が免疫力を上げる鍵として注目され始めるものの、約9割は歯磨き習慣がこれまでと大きく変わらないと回答。また、自粛や在宅勤務の際、食べ物や飲み物を取る頻度は上がっているためか、むし歯や歯周病、口臭などのトラブルに不安を感じる人は約7割にも上ります。一方で、歯科医院への通院は減少傾向にあることが分かりました。

◇ コロナ禍で口腔衛生状態が注目されるも、歯磨き頻度や時間は以前と「変わらない」が9割

コロナ禍での新常識として、口腔衛生状態が見なおされつつあるものの、家庭での歯磨きについて聞くと、歯磨きする時間が「増えた」は10.7%、歯磨きする回数が「増えた」は8.8%しかおらず、歯磨きの時間も回数も「変わらない」と答えた人が約9割を占めています【グラフ1】。

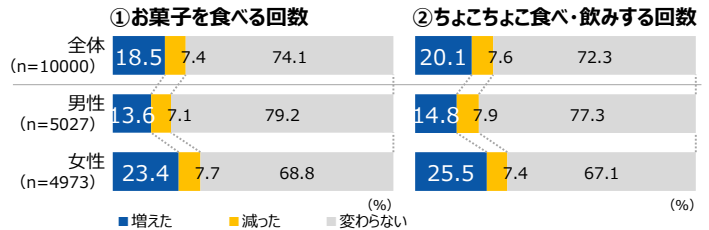
【グラフ1】 歯磨き状況の変化



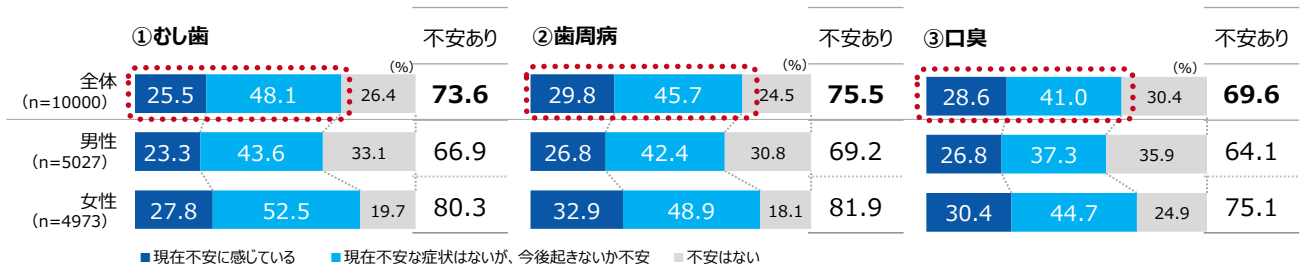
◇ 自粛の影響？ 日本人の7割が「むし歯」「歯周病」「口臭」に不安あり 女性の方が不安度が高い

コロナ禍による生活変化でお菓子を食べる回数が「増えた」と答えた人は18.5%、ちょこちょこ食べ・飲みは20.1%が「増えた」と答えました【グラフ2】。その影響か、「むし歯」に不安を感じる人は73.6%（現在不安25.5% + 今後不安48.1%）、「歯周病」に不安を感じる人は75.5%（現在不安29.8% + 今後不安45.7%）、「口臭」に不安を感じる人は69.6%（現在不安28.6% + 今後不安41.0%）にも上ります。コロナ禍の影響で日本人の7割がお口の中に不安を感じており、男性よりも女性の方が不安を感じる人が多くなっています【グラフ3】。

【グラフ2】 コロナ禍による食生活変化



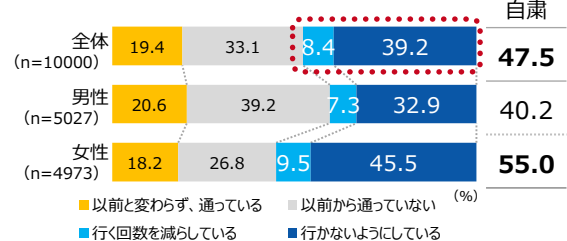
【グラフ3】 コロナ禍による口腔環境への不安



◇ コロナ禍により約半数が歯科医院への通院を控えている 特に女性は半数以上が通院自粛中

一方で、コロナ禍による歯科医院への通院頻度の変化を聞くと、「以前と変わらず通院」は19.4%と少なく、4割は「行かないようにしている」(39.2%)と答え、「回数を減らした」(8.4%)を加えると47.5%と約半数が歯科医院への通院を控えています。男性(40.2%)より女性(55.0%)の方が通院頻度を減らしている人が多くなっています【グラフ4】。

【グラフ4】 コロナ禍による歯科医院通院頻度



歯科医師 伊藤先生に聞く、 コロナ禍におけるお口の健康の重要性と見直すべきケア方法①



伊藤公一先生

医療法人徳真会グループ
目黒歯科クリニック 院長
日本大学名誉教授
日本歯周病学会元理事長

口腔衛生状態は全身の健康にも影響します。
うがい、手洗い習慣と同様に、
適切な歯磨き習慣は免疫力や健康を保つ鍵です。
この時期こそ、おうちでできるセルフケアを見直し
新たな習慣にしていくことが重要です。

✦ お口の健康は全身にも影響。緊急性のある症状は我慢をせずに歯科医院に相談を。

今回の調査は1万人もの大規模な調査であることから、信頼のできる結果だと考えられます。およそ半数の人が歯科医院への通院を控えています。痛みや腫れなどの症状があれば、すぐ歯科医院に連絡し、受診することをお勧めします。従来から歯科医院では歯科医師および歯科医療従事者は感染予防策を徹底して行っています。また現在の状況を受け、受診前の検温や、患者さま同士の距離を保つなどの策を講じていますので、安心してご来院いただきたいですね。もし、そのまま我慢すると、そうした痛みなどがストレスになり体調不良になったり、免疫力が低下するなどのリスクが高まります。特に症状がない方は、定期健診のアポイントなどは調整してもよいでしょう。ただし、歯周病のケアは3か月に一度歯科医師・歯科衛生士による定期管理が欠かせません。極端に遅らせることなどは避け、適切に対処していきましょう。

✦ 口腔衛生は健康の基本！うがい手洗いに加え適切な歯磨きも健康管理に役立ちます。

「口は万病の元」という言葉の通り、口の中をよい環境に保つことが健康の基本です。口の中には400～700種類もの細菌がすんでおり、外からウイルスや悪い細菌が入ってこないような口腔内環境づくりをしています。しかし、私たちがオーラルケアを怠ると、むし歯や歯周病を引き起こし病気になりやすい悪い環境に傾いてしまいます。口腔衛生状態が低下し、歯周病になると、口の中にいる歯周病菌が全身に広がり、誤嚥（ごえん）性肺炎や脳血管障害、糖尿病や、妊婦さんにおいては早産、低体重児出産、などを引き起こす可能性もあります。

うがい手洗いは、日本人が従来から行ってきた習慣で、より一層意識が高まっているというのは素晴らしいことだと思います。それに加えて、オーラルケアが定着することは、むし歯予防、歯周病予防につながります。特に歯周病についてはオーラルケアで適切なブラッシングし歯垢（プラーク）を取り除くことが治療にもなるのです。調査結果では、9割の方がお口のケアは変わらないと回答されていますが、良好な口腔衛生状態を保つことは健康の鍵とも言えます。うがい手洗い、そして歯磨き。この3つを、新しい習慣としてぜひ実践していただきたいですね。

✦ コロナ禍で注意したいお口の健康のポイントは？おうちにいると増えがちな「ちょこちょこ食べ」には要注意！

コロナ禍により、お菓子を食べたり、ちょこちょこ食べ・飲みをする人が増えてることも分かりました。おやつを食べること自体は問題ありませんが、時間を決めて食べるようにしましょう。四六時中だらだら食べることは、むし歯や歯周病のリスクを高め、体重が増えがちです。食べることでストレス発散という方もいますが、食べたらずもろく、適度な運動をしたり、テレビを見ながら体を動かすことでストレスを解消し、良好な口腔衛生状態と健康維持の一石二鳥を心掛けましょう。

✦ 外出や移動の際に欠かせないマスク着用。口臭が気になるという声も。口呼吸、していませんか？

マスクを着けることが多くなりました。口臭が気になるという人も増えています。口臭の原因はさまざまあるのですが、大きなむし歯や歯周病、舌の上の歯垢（プラーク）が大半です。マスクをしていると息苦しさを感じ、つい口呼吸になりがちです。口呼吸すると口の中が乾燥し唾液が減ってしまいます。その結果口の中をよい環境に保つことができなくなり、むし歯や歯周病が悪化し口臭が強くなります。外出や移動の際にはマスクは欠かせませんが、意識して鼻呼吸をすることで口の中を乾燥させず、舌を含めたオーラルケアを行い、良好な状態を保つよう心掛けましょう。

コロナ禍におけるお口の健康の重要性と見直すべきケア方法②

＋ おうちでできるセルフチェック！お口の健康をみてみよう。

口腔内環境を改善するには、本来はまずは歯科医院を受診し自分の口腔状態を正しく知ることが重要ですが、コロナ禍の影響で定期健診などの時期は検討したい、という方も多いと思います。

そんな時は、おうちで簡単にできるお口の健康のセルフチェックを行ってみてください。

✓ こんな症状はむし歯や歯周病の危険サイン。歯科医院を受診しましょう。

噛むと痛い、歯を磨くと血が出る、歯ぐきがむずがゆい、歯ぐきが腫れている、口の中がネバネバする、口臭がある、膿（うみ）が出る、歯がぐらぐらする、歯が長くなった感じがする、水やお湯、甘いもので歯がしみる、歯並びが悪くなった

✓ 歯ぐきの状態を綿棒や鏡でチェック！

綿棒で歯ぐきを押し当てて血や膿が付いたら要注意。

また正常の歯ぐきは引き締まっており、淡いピンク色。鏡を見て、上下左右で色や形に異常がないか観察を。

✓ 歯垢（プラーク）を染め出す歯垢チェッカーで磨き残しを確認

歯垢（プラーク）が残っていると赤く染まる歯垢チェッカーを使い、磨き残しを確認することもこれを機にトライしてみてください。

＋ 毎日の歯磨き習慣が最も重要！

水に溶けにくいネバネバした細菌の塊「プラーク」をこすり落とすことがポイント

口の中をよい環境に保つためには、毎日の歯磨きが最も重要です。「歯磨きをしているのにむし歯や歯周病になった」という方もいらっしゃいます。これはきちんと磨いているつもりでも、実は歯磨きが十分にできておらず磨き残しがあり、歯垢（プラーク）の除去がきちんとできていないことが原因です。

歯垢とは、「垢」という字を使います。垢は本来死んでしまった細胞がたまってできるものですが、歯垢は、生きている細菌が複雑に絡み合って生活している細菌の塊です。ですから、歯垢ではなく「プラーク」、最近ではバイオフィームという呼び方をします。

生きている細菌の塊であるプラークはむし歯や歯周病の原因となるだけでなく、先ほどからお話している口臭にも関係しています。このプラークがどのようにできるかという、磨き残したプラーク中の細菌が食べ物のカス、とくに砂糖をエサにネバネバした物質（水に不溶性グルカン）を作り出します。これが歯の表面にくっつき、多種類の細菌が絡み合ってプラークが増えていきます。高い粘着性プラークは、うがいやマウスウォッシュだけでは取ることはできません。歯ブラシでしっかり磨いて、こすり取るようにしてください。

＋ 1回1回のブラッシングの質が重要。プラークのたまりやすい箇所を狙って効率的に歯磨きを。

1日に何回歯を磨けばいいの？と質問されることもありますが、回数よりも、クオリティーの高い歯磨きができているかどうか重要です。基本的には1日2回きちんと歯を磨けていれば問題ないでしょう。特に、寝る前の歯磨きとオーラルケアは必ず行ってください。そうすることで寝ている間に増える細菌を少なくすることができます。

皆さんは、歯の表面を舌でなぞってザラツとした経験はありませんか？それが磨き残しの感触です。こうした磨き残しは、特に、利き手側の奥歯の裏側（右利きなら右側の歯の裏）に多く見られます。奥歯は、歯の表面の凹凸が多く、小さな穴や溝があるため、プラークがたまりやすいのです。歯のキワや、歯と歯ぐきの間もプラークがたまりやすいポイントといえます。こうした部分を狙って、効率的にしっかりと歯を磨くことが重要です。

舌の表面はカーペット状でプラークが溜まりやすく口臭の原因となります。専用ツールを使用して舌磨きも仕上げに行うとよいでしょう。

＋ 歯垢（プラーク）がたまりやすい歯のキワをしっかりと磨ける歯ブラシ、歯間クリーナーを取り入れるのも◎

どんな歯ブラシやツールを選べばいいのか、クリニックでもよくお問い合わせをいただきます。まず、ブラシの部分は歯ぐきを傷付けないように、あまり硬くない毛先を選んでください。また、小回りが利く小さなヘッドの物がいいでしょう。通常の手磨き用の歯ブラシで、歯磨きがうまくできない方は、当てるだけで効果的に磨ける電動歯ブラシもお勧めです。正しい使い方をきちんと理解してから使用しましょう。

また、ブラッシングの後に、歯と歯の間や、歯周ポケットにも入り込んで磨き残しを取り除いてくれる、歯間クリーナーをブラッシングの後に取り入れていただくのもお勧めです。フロスは、歯の曲面に密着してプラークを絡め取ります。歯間ブラシは、歯と歯の隙間があてきた方などにお勧めです。6月は歯の健康週間です。コロナ禍でおうち時間が増えた方も多いと思いますが、こうした時間を活用し、自分の口の状態を知り、自分の健康を守るための新しい習慣を始めましょう。

今すぐとり入れたいオーラルケア製品

電動歯ブラシ

『ブラウン オーラルB ジーニアスX』

“世界の歯科医使用・推奨率No.1^{※1}の電動歯ブラシ”ブランド「ブラウン オーラルB」のスーパープレミアムケアモデル。ブランド初のAI搭載「人工知能ブラッシング認知機能」で歯科医が推奨するような正しい歯磨きをガイドしおうちで極上の磨き上がりを実現！独自の丸型回転ブラシで、99.7%歯垢除去力アップ^{※2}



※1 P & G調べ。
世界の歯科医師を対象にした継続的サンプル調査に基づく。
※2 手磨きとの比較。歯垢指数の変化による。

「ブラウン オーラルB」の電動歯ブラシは、ブランドの代名詞である独自の丸型回転ブラシが歯の1本1本を包み込み、水に溶けにくい歯垢を物理的に除去することにより、手磨きと比べて99.7%アップの歯垢除去力^{※2}で圧倒的な磨き上がりを実現。ご自宅で歯科クリーニングのようなプロフェッショナルケアを体験いただけます。その実力は世界の歯科医の使用率・推奨率No.1^{※1}を誇ります。

スーパープレミアムケアモデル「ブラウン オーラルB ジーニアスX」はAIテクノロジーによるブランド初の「人工知能ブラッシング認知機能」を搭載。本機能はモーションセンサーがブラシの持ち方、動かし方やスピードを検知し、AIが数千人分のブラッシングデータとパターンを照合します。

さらに、使用者が口の中のどこを磨いているか・どこを磨いていないかを瞬時に判断してスマートフォンアプリからリアルタイムにガイドします。歯磨き終了後も、ブラッシングの達成度や、磨いた時間をアプリで表示するとともに、力の入れ過ぎを警告するなど、ブラッシング傾向を分析してより良いオーラルケアへ導きます。歯科医が推奨する正しい歯磨きを自宅で行うことが可能になりました。

歯間クリーナー

通常の手磨きだけでは歯間の歯垢のうち平均40%の磨き残しも！90%の人が満足したオーラルBの「歯間クリーナー」シリーズで歯間の歯垢も徹底除去。

歯磨きの後のワンステップで、磨き残しのない、健康的な口腔環境へ導きます。

『オーラルB フロスピックホワイトニング』 <2020年5月新発売>

狭い歯間や歯ぐきのポケットのケアに欠かせないフロスピック。オーラルBは独自開発の特殊素材「贅沢なめらかテープ」を採用しており、他にはないなめらかさを実現。狭い歯間にもスルッと入って、歯垢がたまりがちな歯ぐきのポケットの歯垢も除去します。シリカ加工が施されているため、ステイン除去にも効果を発揮し、黄ばみが気になる方にもお使いいただけます。



『オーラルB 歯間ブラシ ソフトピック』 <2020年3月新発売>

三角の隙間をケアするゴム製の歯間ブラシであるソフトピック。独自技術で根部分を強化しているので、折れにくく、歯間の歯垢を取り切ることができます。やわらかゴム素材のため歯ぐきにやさしい使い心地も実現。歯ぐきを健康に保ちます。



“歯科医師 伊藤公一先生もお勧め！” 高機能な「ブラウン オーラルB」とプロの指導で鬼に金棒



日本人の半数が、1日2回以上歯を磨いていますが、むし歯や歯周病になる人は少なくありません。なんとなく磨くのではなく、自分の歯の状態を知り、それに合うデンタルグッズを選び、適切な磨き方をすることが肝心です。

「ブラウン オーラルB」の電動歯ブラシの最も注目すべき特長は、独自の丸型回転ブラシだと思います。歯科クリーニング器具の形状に近く、歯垢（プラーク）を効率よく落とし、細い毛先は歯と歯の間や歯ぐきのキワなど、磨き残しがしやすい箇所にきちんと届きます。また左右回転だけでなく上下にも振動するのもいいですね。いろいろなモードがあるので自分に合う状態が選べます。力を入れすぎるとストッパーがかかり、より安全で安心なブラッシングができます。高機能なアイテムは、正しく使うことでその効果はさらに高まります。かかりつけの歯科医師や歯科衛生士に患者さんに見合った適切な使い方を教えてもらうことで、その効果がより生かされ、あなたのお口と全身の健康づくりの強い味方となることでしょう。