



30～50代の女性600人に聞く「オーラルケア実態調査」

口元が原因で大人の女性6割以上が思い切り笑えない!?

笑えない理由TOP 3は、「歯の黄ばみ」、「治療あと」、「口臭」。

歯磨きへの自信が結果を左右。正しいオーラルケアで自信の持てる笑顔へ。

カギは電動歯ブラシ!? 電動歯ブラシ利用者は歯磨き満足度が高く、笑顔への抵抗感が低い。

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、30～50代の女性600人を対象に、オーラルケアに関する実態調査を行いました。

調査結果によると、大人の女性の64.3%が、口を開けて笑うことに抵抗があると答え、日頃の歯磨きに自信を持ってない女性ほどこの抵抗感が高くなる傾向にあるとわかりました。手磨き派、電動派と歯磨きの方法別に比較してみたところ、電動歯ブラシ利用者は歯磨きへの満足度が高く、笑顔への抵抗感も低いことが明らかになりました。また、手磨き派の約7割が、今使用している歯ブラシに不満を持っているにもかかわらず、そのうちの半数が「自分に合うものが分からない」という理由から歯ブラシを変えないと回答しています。

詳しい調査結果とともに、歯科医師の大谷珠美先生が大人の女性たちの口腔環境について、また、正しいオーラルケアのポイントを解説します。

➤ 大人の女性の64.3%が口を開けて笑うことに抵抗があり、特に手磨き派は年々笑顔が消える

- ◇ 64.3%の女性が口を開けて笑うことに「抵抗がある」。歯磨きに自信が持てない女性では抵抗感が71.4%とさらに高い。
- ◇ 笑えない理由TOP 3は、「歯の黄ばみ」、「治療あと」、「口臭」。
- ◇ 手磨き派で現在笑うことに抵抗感がある人は、5年前と比べ笑う頻度が減少（30.4%）、10年前と比べさらに減少（38.1%）。他の属性と比べ高率で、手磨き派は年々笑えなくなっている。

➤ 口を開けて笑うことに自信が持てないのは、手磨き派。歯磨き満足度が高いのは電動派

- ◇ 手磨き派で口を開けて笑うことに抵抗感がある人は、最も歯磨きへの満足度が低い。
- ◇ 電動派で、抵抗感なく笑える人は、7割が歯磨きの仕上がりに満足している。
- ◇ 手磨き派の7割が今の歯ブラシに「不満がある」が、「自分に合うものが分からない」から変えないまま。

➤ 歯科医大谷珠美先生に聞く、大人の女性の口腔環境とオーラルケアのアドバイス

- ◇ 大人の女性の口腔環境は、女性ホルモンの減少で唾液が減り免疫力も低下し、歯周病が発症しやすい。歯垢（しこう）があるとさらに拍車をかける。
- ◇ 歯垢は水に溶けにくく、物理的にこすげ落とさないと落ちないネバネバの菌の塊。当てるだけで効果的に磨ける電動タイプもオススメ。

➤ 大人の女性の自信が持てる笑顔のために！「ブラウン オーラルB」の最上位機種誕生

- ◇ 独自の丸型ブラシが水に溶けにくい歯垢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。
※P&G調べ。手磨きとの比較
- ◇ 日本限定「マラケシュ」、「オーキッドパープル」の、新たな女性向けデザインモデル2種が登場。

調査概要 ■実施時期 2018年9月20日（木）～9月21日（金） ■調査手法 インターネット調査 ■調査対象 全国の30～50代の女性600人

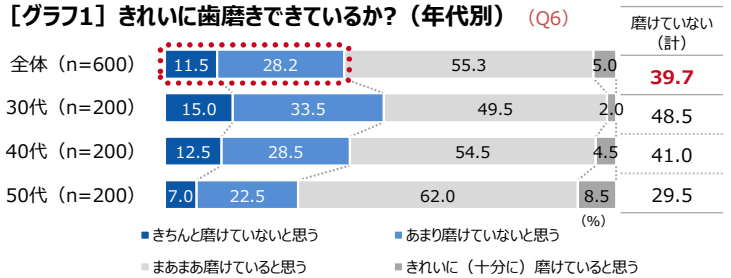
※本調査では、小数点第2位を四捨五入しています。そのため、数字の合計が100%とならない場合があります。

30～50代女性の歯磨きと笑顔の関係

30～50代の女性の中から、普段の歯磨き方法が手磨きが主流の手磨き派の女性300人と、電動歯ブラシが主流の電動派の女性300人を抽出し、オーラルケアに関する調査を行いました。

◇ 自分の歯磨きに自信が持てない女性たち。大人の女性の4割が「きれいに磨けていない」と自信なし。

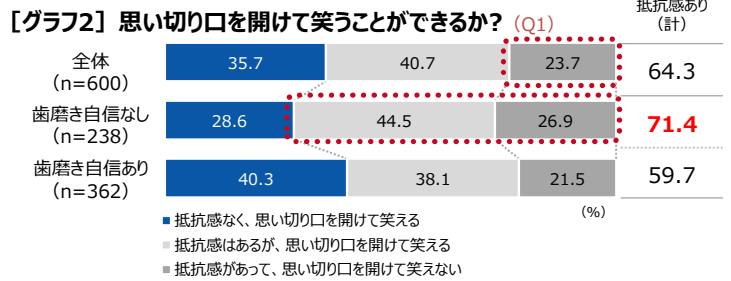
まず、自分の歯磨きについてきれいに磨けているかどうか聞くと、「きれいに磨けている」と答えた人はわずか5.0%しかおらず、30～50代女性の約4割（39.7%）が「磨けていない」と答えています [グラフ1]。特に30代（48.5%）で高率です。女性の多くが、歯磨きがきちんとできていないと感じ、オーラルケアに自信が持てないようです。



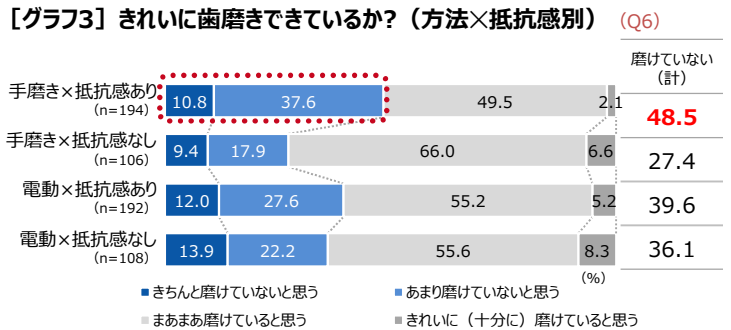
◇ 女性は大人になると、思い切り笑えなくなる?!

64.3%の女性に抵抗感があり、歯磨きに自信がない人では71.4%と高率。

次に、周囲を気にせず思い切り口を開けて笑うことができるかと聞くと、「抵抗感なく思い切り口を開けて笑うことができる」と答えた人は35.7%で、残りの64.3%の女性は思い切り口を開けて笑うことに「抵抗感がある」と感じています。中でも「抵抗感があって、思い切り口を開けて笑えない」と、笑うことすらままならない女性が約4人に1人（23.7%）と少なくありません [グラフ2]。これを歯磨きに対する自信の有無で見ると、歯磨きに自信がないと答えた人では抵抗感が71.4%と一層高くなっています。



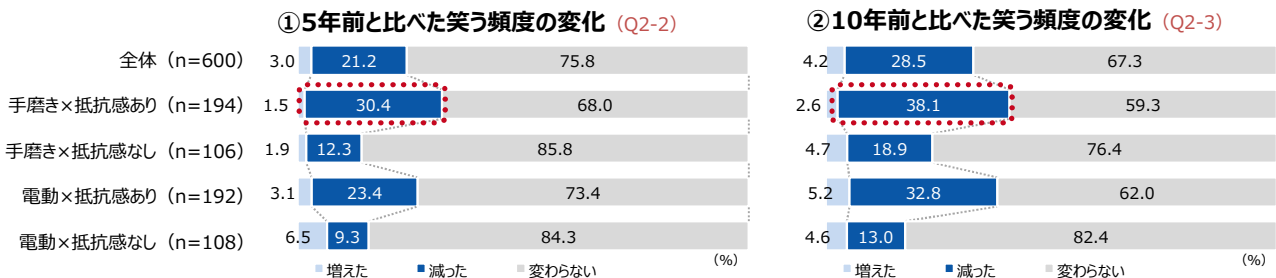
歯磨き方法（手磨き派／電動派）と口を開けて笑うことへの抵抗感の有無を掛け合わせ、自分の歯磨きの自信度を見ると、口を開けて笑うことに抵抗感がある手磨き派で「きれいに磨けていない」（48.5%）が最も高率で [グラフ3]、手磨きより歯磨きへの自信のなさが口を開けて笑えない要因となっているようです。



◇ 手磨き派で口を開けて笑うことに抵抗感がある女性は、年々笑わなくなる傾向。

また、以前と比べた思い切り笑う頻度の変化を聞くと、「減った」と答えた人は5年前と比べると21.2%、10年と比べると28.5%となり、女性は加齢とともに、笑う頻度が少なくなっていることが分かります。これを歯磨き方法と口を開けて笑うことへの抵抗感の有無の掛け合わせで見ると、手磨き派で現在笑うことに抵抗感がある人で「減った」が最も高率で（5年前30.4%、10年前38.1%）、手磨き派がどんどん笑えなくなっていることが分かります [グラフ4]。

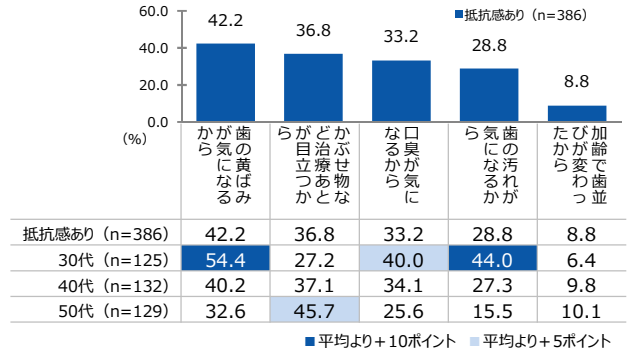
[グラフ4] 思い切り笑う頻度の変化 (手磨き派・電動派×口を開けて笑うことへの抵抗感の有無) (Q2-2 Q2-3)



❖ 思い切り笑えないのは歯の黄ばみなどが気になるから。口腔内の“曲がり角”を意識し始めるのは30代それ以降の世代にもさまざまなことが悩みとして現れる。

思い切り口を開けて笑うことに「抵抗感がある」と答えた386人にその理由を聞くと、「歯の黄ばみが気になるから」（42.2%）、「かぶせ物など治療あとが目立つから」（36.8%）、「口臭が気になるから」（33.2%）が主な理由として挙げられました【グラフ5】。年代別で見ると「歯の黄ばみが気になる」（54.4%）、「歯の汚れが気になる」（44.0%）など30代のスコアが高い項目が多く、30代は加齢による口腔内の変化を感じ始める年代ということなのかもしれません。50代は「かぶせ物など治療あと」（45.7%）が高率で、年代によって口元の悩みはさまざまです。

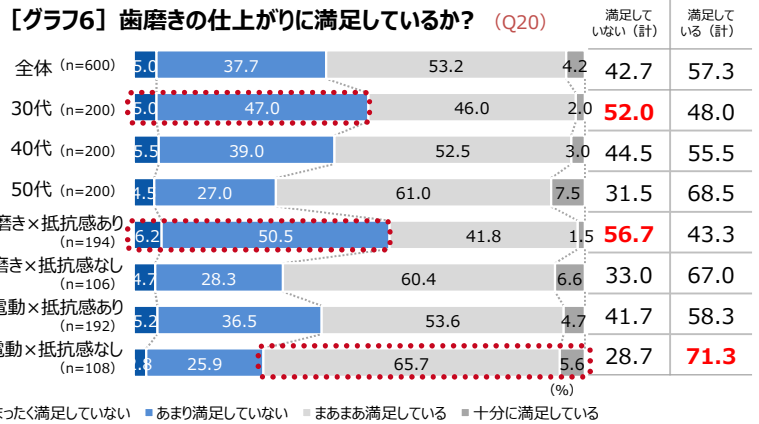
【グラフ5】 口を開けて笑うことに抵抗感がある理由 (Q3)



❖ 歯磨きに自信もなければ、仕上がりにも満足していない女性たち。

手磨き派で口を開けて笑うことに抵抗感がある人は、特に歯磨きの仕上がりへの満足度が低い。反対に電動派で抵抗感なく笑える人は、7割が歯磨きの仕上がり満足。

ここまでで30～50代の女性が自分の歯磨きに自信が持てないことが分かりましたが、歯磨きの仕上がりについて聞いても【グラフ6】の通り、「満足していない」が42.7%とほぼ半数となっています。年代別で見ると、30代で「満足していない」が52.0%、40代で「満足していない」が44.5%と、30代40代の半数前後が満足していません。



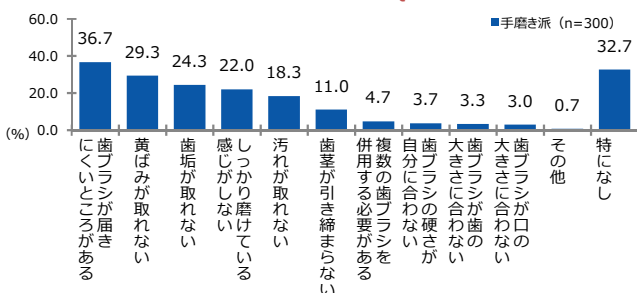
また、歯磨き方法と口を開けて笑うことへの抵抗感の有無の掛け合わせで見ると、手磨き派で抵抗感ありの人の不満度が最も高く（56.7%）、電動派で抵抗感なしの人の満足度（71.3%）が最も高くなっています。

❖ 手磨き派の7割が今の歯ブラシに「不満アリ」でも、「自分に合うものが見つからない」から変えないまま。

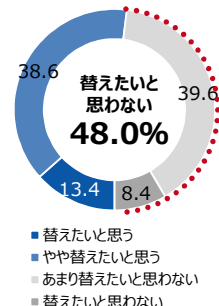
手磨き派の女性300人に、普段使用している歯ブラシに対する不満を聞いてみると、全体の7割近くが「不満がある」（67.3%）ことが分かりました。具体的には、「歯ブラシが届きにくいところがある」（36.7%）、「黄ばみが取れない」（29.3%）、「歯垢が取れない」（24.3%）、「しっかり磨けている感じがしない」（22.0%）などが上位に挙げられました【グラフ7】。

そんな不満を抱えながらも手磨きを続ける女性202人に、違う歯ブラシに替えたいか？と聞くと、ほぼ半数の48.0%が「替えたいと思わない」と答えました【グラフ8-1】。そこで、替えたいと思わないと答えた97人に替えたくない理由を聞くと、「不満もあるが、替えるほどではない」（39.2%）、「どのような歯ブラシが自分に合うのかわからない」（28.9%）、「違う歯ブラシを選ぶのが面倒」（20.6%）などの理由が挙げられました【グラフ8-2】。

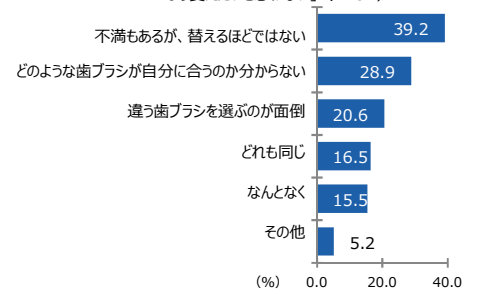
【グラフ7】 手磨き派対象 現在使用している歯ブラシへの不満 (Q9)



【グラフ8-1】 違う歯ブラシに替えたいか? (Q12) 対象=歯ブラシに不満あり (n=202)



【グラフ8-2】 違う歯ブラシに替えない理由 (Q13) 対象=違う歯ブラシに「替えたいと思わない」+「あまり替えたいと思わない」 (n=97)



自分の口元に自信を持つために、大人の女性が見直すべきは毎日の歯みがき。

虫歯や口臭、歯周病の原因にもなる「歯垢」をきちんと落とす、歯ブラシ選びが肝心です。



大谷珠美先生

「青山ホワイトアール」院長
 日本大学歯学部を卒業後、矯正歯科や一般歯科で研さんを積み、11年前にホワイトニング・審美歯科専門のクリニックを開業。女性のニーズに合ったサービスや治療に定評あり。

✦ 何かと忙しい大人の女性、自分のことは後回しで歯のメンテナンスもおろそかに

今回の調査では、大人の女性が自分の歯に自信が持てないこと明らかになりましたが、私も診療しながら実感しています。着色、摩耗、咬耗（こうもう）、色の合わない被せもの、口臭などなど、気になることがあっても放置したまま、メンテナンスが追いついていない。大人の女性は家庭でも仕事でも責任があり、常に忙しく、自分のことは後回しで、口のケアが十分にできず、笑顔にも自信が持てなくなっているのではないのでしょうか。

✦ 女性ホルモンの影響で口腔環境も悪化 若い頃とは違う今の自分に合うケアが必要

大人の女性は年齢的に女性ホルモンが減少し、体のバランスが変わり、口の中も影響を受けます。潤いや弾力、免疫力に関わるエストロゲンが減少し、唾液量が減り、免疫力も低下します。すると、口の中の歯周病菌の病原性が高くなり、歯周病を発症しやすい環境になります。ですから、今まで以上に口腔内清掃の強化が必須となり、定期的な歯科検診やクリーニング、ホームケアの見直しが必要です。

口腔内環境を改善には、まずは歯科医院を受診しベストの状態にし、ご家庭では、歯磨きのクオリティを上げることです。口の中は特に隅っこほど汚れがたまるので、歯磨きでは隅っこを狙って磨いてほしいですね。せめて、1日1回は隅々まできっちり磨く、クオリティの高い歯磨きをするように心がけていただければ、笑顔に自信が持て堂々と笑えるようになります。

✦ 歯垢があると、口臭や虫歯だけでなく、肥満や糖尿病、心疾患などの全身疾患を引き起こす歯周病にも

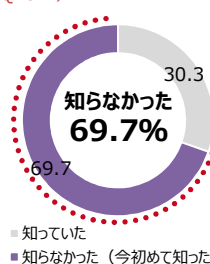
女性は、おやつにケーキやクッキーなど歯の表面にへばりつく食品を選びがちです。歯の表面を舌でなぞってザラっと感じたら、1日3回にこだわらず歯を磨くことをお勧めします。そのままにしておくと、数時間から数日で歯周病菌などの菌が歯の表面にへばりつき、バイオフィルムを形成します。この菌の塊がプラーク＝歯垢です。歯垢は口臭や虫歯の原因のほか、歯周病にも関係します。歯周病は歯が抜けるだけでなく、早産、低体重児、肥満、心疾患、脳疾患、糖尿病など全身疾患にも悪影響を及ぼすことが知られています。

✦ 大人の女性でも意外と知らない ネバネバの歯垢は物理的にこすり取らないと落ちません

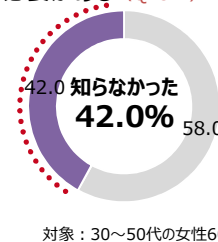
ネバネバとした粘着性のバイオフィルムでできた歯垢は、歯ブラシを使って物理的にこすり落とす必要があります。べったり歯に付いているバイオフィルムは、うがいやマウスウォッシュだけでは取り切ることができません。

今回の調査では、右図のように「歯垢は水に溶けにくい」ということを大人の女性の7割（69.7%）が「知らなかった」と答え、「歯垢は物理的にこすり取る必要がある」についても4割（42.0%）が「知らなかった」と答えています。歯垢はうがいだけでは落ちないので、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。

Q.歯垢は水に溶けにくい (Q18-1)



Q.歯垢は物理的にこすり取る必要がある (Q18-1)



対象：30～50代の女性600人

✦ 大人の女性のための歯ブラシの選び方、歯ぐきにやさしくてコンパクトヘッドで、効果的に磨ける電動歯ブラシを

どんな歯ブラシを選べばいいのか、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つけないように、あまり硬くない毛先を選んでください。また、女性は比較的口が小さいので、小回りが利く小さなヘッドの物がいいでしょう。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をお勧めしています。

歯を磨くということは、小さいころから口うるさく言われ、飽き飽きしている方もいらっしゃると思います。しかし、必要不可欠な健康法であり美容法です。女性向けに作られた歯ブラシを選んだり、歯磨きが楽しくなるようなグッズもあるので、効果的に活用してみてください。

“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の最上位機種『ジーニアス10000』誕生

大人の女性の自信のある笑顔のために
圧倒的歯垢除去力 海外電圧対応 限定デザイン

「ブラウン オーラルB」のプレミアムモデルである「ジーニアス」シリーズから、『ジーニアス10000』が新たに発売。海外電圧（240Vまで）に対応し、海外旅行や出張など、場所を選ばずに、毎日質の高いオーラルケアを実現いたします。さらにカラーラインナップとして、定番のブラックに加え、新たな女性向けデザインモデル2種「マラケシュ」「オーキッドパープル」が登場いたします。日本限定の「マラケシュ」モデルは、世の女性を魅了し続け、歴史深くエレガンスを育んできた都市・マラケシュをイメージし、まるで光に透けたようなレース模様をあしらったギフトボックス入り。これからの季節、1年間頑張った自分へのご褒美や、年末年始の旅行用としても最適です。

質を重視したプレミアムケアで、大人の女性の美しく爽やかな口元を実現してまいります。



ブラウン オーラルB ジーニアス10000 日本限定「マラケシュ」(左) / 「オーキッドパープル」(右)

「ブラウン オーラルB」なら時短でキレイ！歯垢除去率99.7%UP※2で、圧倒的な歯のツルツル感を実現。

「ブラウン オーラルB」は、独自の丸型ブラシの高速回転で、水に溶けづらい歯垢を歯ぐきのキワまで物理的にこすり取り、歯垢除去率99.7% up※2を実現。たった2分ですみずみまで磨け、忙しい大人の女性の“時短でキレイ”をお手伝いします。角型ブラシでは届きにくい歯ぐきのキワまで入り込んで磨き上げます。磨いたあとの歯を舌でさわると、まるで歯医者さんにクリーニングしてもらったようなツルツル感！がご体験いただけます。

「ブラウン オーラルB」の歯ぐきへのやさしさ設計。

「ブラウン オーラルB」は、歯ぐきにやさしい設計が徹底されています。歯磨きのブラシ圧が強いとストップし、ソフトな振動モードに切り替える「押し付け防止センサー」、磨き残しがないようにガイドする「ブラッシングガイド」、毛先が丸く0.01mmのやわらかい「極細毛ブラシ」など、歯ぐきへの優しさにこだわっています。

海外充電にも対応。デザイン性の高いトラベルケースで持ち運びに便利！スマホの同時充電も。

『ジーニアス10000』は、海外充電に対応。旅行や出張などにも最適です。新たに女性向けに作られた2つのエレガントなデザインのトラベルケースは、見た目にも華やか。スマホの同時充電も可能です。

※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。