

<6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」>

1万人に聞くコロナ禍における「オーラルケア実態調査～子ども篇～」

子どもたちの日常を取り戻す新習慣として、うがい手洗い、そして歯磨きを取り入れよう！

コロナ禍で5割以上の親が歯科医院への通院を控え、子どものむし歯に不安を抱えている人は“8割以上”にも。

歯科医師が解説！今だからこそ知りたい子どもの健康の鍵となる適切なオーラルケアとは？

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の実態調査を行いました。調査の結果、外出自粛の影響で5割以上の親が歯科医院への通院を控えており、子どものむし歯に対して不安を持っている親は8割以上にも上りました。しかしながら子どもの歯磨き習慣は9割以上の家庭で以前と変わっていません。

適切な歯磨き習慣は健康の鍵だと警鐘を鳴らす歯科医師の伊藤先生は、これからの新しい習慣としてうがい手洗い同様、歯磨きを取り入れていただきたいと話します。オーラルケアを怠り、口腔（こうくう）衛生状態が低下すると、むし歯や歯周病を引き起こし、外からのウイルスや悪い細菌が全身の健康に影響を与える可能性があります。コロナによる自粛が明け、学校が再開される中、子どもの健康的な日常を取り戻すために歯磨きは重要な役割を果たします。6月4日から始まる「歯と口の健康週間」に向けて、今だからこそ知りたい適切な子どものオーラルケアの方法や小さい子どものオーラル習慣の身に付け方について解説していただきました。

実態 コロナ禍で歯科医院への通院を自粛、むし歯を心配するも、歯磨き習慣に大きな変化なし

- ◇ コロナ禍により53.8%が歯科医院への通院を自粛＝「行かないようにしている」（41.2%）＋「回数を減らした」（12.6%）
- ◇ 子どものお口のトラブルで心配なことTOP3 1位「むし歯」（77.6%）、2位「口臭」（60.9%）、3位「歯周病」（55.5%）
- ◇ とはいえ、家庭での歯磨き習慣は変化なし（「変わらない」：時間86.5%、回数84.1%／「増えた」：時間8.9%、回数8.1%）

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。

専門家 歯科医師 伊藤先生に聞く、子どもの健康の鍵となる適切なオーラルケアとは？

- ◇ お口のケアは全身の健康の鍵。オーラルケアを怠ると病気になるリスクも高まります。うがい手洗い同様、歯磨きも新しい習慣に！
- ◇ 適切な歯磨き習慣が最も重要！子どもの歯磨きで大切なのは「楽しい」こと。遊びの中で身に付けさせて
- ◇ 電動歯ブラシを正しく使用すれば、手磨きが苦手な子どもでも効果的な歯磨きができる

オススメ 楽しく歯磨きできるから、おうち歯磨きの習慣づけにおすすめ！

90%の子どもが長く磨けるように！※1大人気ポケモン歯ブラシ

- ◇ 昨年2月の発売以降、約2カ月で販売出荷数20万本を突破した大人気ポケモン歯ブラシのプレミアムシリーズ。
- ◇ 磨くたびに新しいポケモンが出現するウェブコンテンツで、楽しく磨けるから適切な歯磨き習慣を身に付けることができます。
- ◇ プレミアムシリーズでは、乳歯にも安心して使用できる「やわらか回転モード」が新搭載。通常より少ない回転数で、お子さまの小さな歯にも優しくブラッシングすることができます。



※1 歯ブラシのみ使用した場合との比較。52名の子どもに対する米調査に基づく。ブラッシングマスター使用時。

コロナ禍における「オーラルケア実態調査第2弾 子ども篇」

歯科医師 伊藤先生に聞く、子どもの適切なオーラルケアとは？

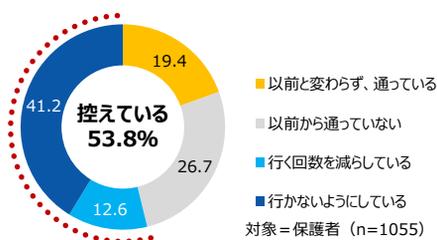
20～60代の1万人を対象に、コロナ禍におけるオーラルケアに関する調査を行いました。今回はその第2弾として、3～12歳の子どもを持つ保護者1,055人を対象に、子どものオーラルケアに関する実態調査を行ったところ、外出自粛や休園・休校措置に伴い、子どものオーラルケアに対して不安を抱える方々の実態が明らかになってきました。調査結果を元に歯科医師の伊藤先生にオーラルケアの重要性、適切なオーラルケアについてお話を伺います。

◇ 歯科医院への通院を自粛、そのせいかむし歯を心配する親は8割近くに上るが歯磨き習慣に変化なし

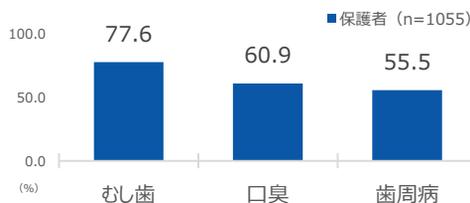
コロナ禍による歯科医院への通院頻度の変化を聞くと、「以前と変わらず通院」は19.4%と少なく、41.2%が「行かないようにしている」と答え、「行く回数を減らした」(12.6%)を加えると53.8%と半数以上が歯科医院への通院を控えています〔グラフ1〕。そのせいか、子どものお口のトラブルで心配なことを聞くと、1位は「むし歯」(77.6%)でほぼ8割の保護者が心配しています。次いで「口臭」(60.9%)、「歯周病」(55.5%)と続き、およそ6割の保護者が心配しています〔グラフ2〕。

多くの保護者が子どもの「むし歯」を心配していますが、家庭での歯磨きの変化を聞くと、歯磨きする「時間」が増えたのは8.9%、歯磨きする「回数」が増えたのは8.1%と、ともに1割以下しかいません。歯磨き時間(86.5%)も回数(84.1%)も、「変わらない」家庭が8割以上を占めています〔グラフ3〕。

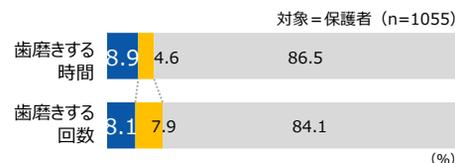
【グラフ1】 コロナ禍による歯科医通院頻度



【グラフ2】 コロナ禍で心配な子どもの口のトラブル



【グラフ3】 コロナ禍による子どもの歯磨き状況の変化



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

お口のケアは全身の健康にも影響します。 うがい手洗い、そして歯磨き。新しい習慣はこの3つ。 適切な歯磨き習慣を身に付けるポイントは「楽しさ」

★ お口のケアは全身の健康の鍵。うがい手洗い同様、歯磨きも新しい習慣に！

「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。

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、口腔衛生を保つことにつながり、健康の鍵ともいえます。

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。

★ 適切な歯磨きが最も重要！子どもの歯磨きで大切なのは「楽しい」こと。遊びの中で身に付けさせて

子どものむし歯予防や口内環境を良好に保つには、幼い頃からの適切な歯磨き習慣を身に付けることが重要です。特に3歳ごろまでは、親が子どもに歯ブラシを持たせて遊ばせながら、歯磨きは楽しいと教えることで受け入れてもらいましょう。その後は、仕上げ磨きを手伝ってあげたりしながら、自分で歯磨きに挑戦させたり、口腔衛生状態を良好に保つようにしましょう。電動歯ブラシを取り入れてみるのもいいですよ。

磨きにくい奥歯のケアはむし歯予防には非常に重要です。また歯のキワや歯間にはブランクがたまりやすく、しっかりと除去することが大切です。こうしたところを狙って仕上げ磨きなどをしてあげましょう。

★ 電動歯ブラシを適切に使用すれば、手磨きが苦手な子どもでも効果的な歯磨きができる

電動歯ブラシも適切に使えば、歯に当てるだけで効率よく歯が磨け、適切な歯磨き習慣を身に付けさせる助けになります。最近では小さな子どもでも楽しく使用できる製品も発売されていることから、以前よりも電動歯ブラシが身近になったと考えられます。ご自分のお子さんに合ったアイテムを選んで毎日の歯磨きのクオリティを意識してみてください。

進んで楽しく歯磨き習慣を身に付けられる ポケモン歯ブラシのご紹介

『すみずみクリーンキッズ プレミアム』 『すみずみクリーンキッズ プレミアムプラス』

90%の子どもが長く磨けるように! ※1

～ポケモンと楽しく歯磨き! 乳歯にも安心して使用できる「やわらか回転モード」搭載!～

約8割の親が抱える「子どもがなかなか歯磨きしてくれない」という悩みを背景に、「子どもたちが楽しみながら歯磨き習慣を身に付けられる」製品として開発された電動歯ブラシ『すみずみクリーンキッズ』シリーズ。

専用ウェブコンテンツ「ポケモンブラッシングマスター」で、歯磨きのたびに新しいポケモンに会えるから、歯磨きが苦手なお子さまでも楽しみながら長く歯を磨けるようになります。おうちで適切な歯磨き習慣を身に付けるのにもぴったり。

プレミアムシリーズに新搭載された「やわらか回転モード」は通常よりも少ない回転数で、小さなお子さまの乳歯にも安心して使用いただけます。また、成長期のお子さまのお口に合わせて開発した、やわらかめのブラシを採用した小さなブラシヘッドが、歯にぴったりフィットして回転するので、歯に当てるだけで簡単にきれいに磨くことができ、小さなお子さまの仕上げ磨きにもおすすめの製品です。



※1 歯ブラシのみ使用した場合との比較。52名の子どもに対する米調査に基づく。ブラッシングマスター使用時。

◆楽しみながら適切な歯磨き習慣が身に付く!

専用ウェブサイト「ポケモンブラッシングマスター」



専用ウェブサイト「ポケモンブラッシングマスター」では、楽しみながら適切な歯磨き習慣を身に付けることができます。ピカチュウのタイマーに合わせてブラッシングをすると、隠れていたポケモンがだんだん現れてくる仕組みで、毎回違うポケモンに出会えるので、子どもたちの歯磨きを楽しく夢中になる時間へとガイドします。

さらに2分間の歯磨きが終わると、ハンドルが振動して教えてくれるので、適切な時間ブラッシングすることができます。

●詳しくはこちら

<https://www.oralb.braun.co.jp/ja-jp/product-collections/fy1819-kids-special>

プレミアム
限定

◆「やわらか回転モード」でより安心に!



プレミアムシリーズからは、乳歯にも安心して使用できる「やわらか回転モード」が新搭載されました。より少ない回転数で、お子さまの小さな歯にも優しくブラッシングすることができます。

プレミアム
限定

◆ポケモン特別デザインシールで自由にカスタマイズ



ハンドルに貼ってカスタマイズできる「ポケモン特別デザインシール」入りで、歯磨きの楽しさが一層広がり、お子さまが楽しみながら自発的に歯磨きをするお手伝いができます。またハンドルは子どもでもしっかりと握りやすいように設計しました。