

11月8日の「いい歯の日」に先駆け20～60代の男女800人にオーラルケアと健康について調査

コロナ禍をきっかけに約半数の人が「お口の健康を見直したい」と回答 マスク生活をきっかけに大きく変化するオーラルケア事情が明らかに！

全身の健康と深く関連する口腔環境、健康を意識してオーラルケアをしている人はたったの1割

P & G ジャパン合同会社（本社：神戸市／以下 P & G）のオーラルケアブランド「Oral-B by Braun」は、20～60代の男女800人 + 電動歯ブラシユーザー200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。

調査の結果、約半数がコロナ禍で「お口の健康を見直したい」と考え、オーラルケア意識が高まっています。しかし、カラダの健康を意識してオーラルケアに取り組んでいる人は1割しかいませんでした。一方で、オーラルケアを含めた健康管理に役立つヘルステックへの注目は高まっています。歯科医師の島津貴咲先生に、全身の健康を考えたオーラルケアについて解説していただきました。主な調査結果は以下のとおりです。

コロナ禍でお口の健康を見直す人が増加 高まるオーラルケア意識

- ◇ 新型コロナウイルスの流行をきっかけに、約半数が「お口の健康を見直したい」（44.0%）と回答。
- ◇ また、約4人に1人は新型コロナ流行前と比べ「オーラルケア意識が高まった」（24.6%）と回答。
- ◇ オーラルケア意識が高まった理由は、「マスク生活による口臭」「手洗い・うがいをよくするようになった」「自身の健康を意識するようになった」から。
- ◇ コロナ禍をきっかけに22.0%がオーラルケア費用を「追加」。コロナ禍でオーラルケア意識が高まり、セルフケアにお金をかける傾向に。

全身の健康を意識してオーラルケアを行っているのはまだまだ少数

- ◇ オーラルケアとカラダの健康について、お口の菌が全身の健康リスクになることは、66.0%が認知している。
 - ◇ しかし、「日頃からカラダの健康を意識してオーラルケアを行っている」のは12.9%にとどまる。
- コラム① 日本のオーラルケア習慣の課題は自覚されている！ 「海外の方がオーラルケアが進んでいる」と思っている人が51.9%。
コラム② いつも以上に健康を気遣う妊婦さんもオーラルケアへの意識は希薄。オーラルケアが重要なことを知っていたのは26.3%。

注目のヘルステック×オーラルケアで健康増進

- ◇ 人生100年時代に注目のヘルステック：全体の58.5%が何らかのヘルステックアイテムを所有。60代は約8割が利用中。
- ◇ ヘルステックアイテムに半数が「興味あり」。注目は「体組成計」「体調管理機能付きスマートウォッチ」「血圧計」「電動歯ブラシ」。
- ◇ 自身の健康管理意識、「ヘルステックの力で健康を向上させたい」（51.8%）、「健康のためであればお金をかけてもいい」（51.0%）。

歯科医師島津貴咲先生に聞く、全身の健康を考えたトータルなオーラルケアとは？



- ◇ **お口の健康は全身の健康と大きく関わっています。歯周病菌が心臓血管疾患、脳卒中、肝疾患、糖尿病の悪化、早産などの原因に。**
- ◇ **ホームケアが第一だが、生涯自分の歯で楽しく過ごすためには歯科定期健診の受診を。**
- ◇ **電動歯ブラシも正しく使うことが重要。早いうちから取り入れ、50歳代までに使い方の習得を！**

調査概要 ■実施時期 2021年10月14日（木）～10月15日（金） ■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800人 + 電動歯ブラシユーザー200人（電動歯ブラシユーザー200人のデータは図10・11で使用）

※本調査では、小数第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。

コロナ禍で高まるオーラルケア意識

◇ コロナ禍がお口の健康を見直すきっかけに

半数が「お口の健康を見直したい」、4人に1人は「オーラルケア意識が高まった」

20～60代の男女800人と電動歯ブラシユーザー200人を対象に、お口の健康に関する調査を行いました。

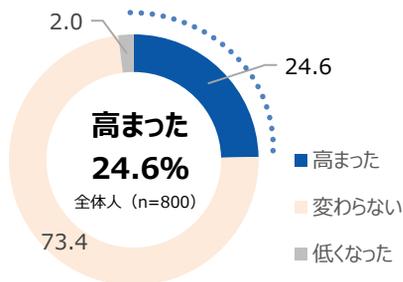
まず、800人を対象に新型コロナウイルスの流行をきっかけとしたお口の健康の見直しについて意向を聞きました。すると44.0%が「見直したい」または「まあ見直したい」と答え、年代別では20代が最も高く53.8%が見直したいと答えました。

【図1】。

また、お口のケア（＝オーラルケア）に対する意識の変化を聞くと、24.6%と4人に1人は新型コロナウイルス感染症の流行前と比べ「意識が高まった」と答えています【図2】。

オーラルケア意識が高まったと答えた197人にその理由を聞くと、「マスク生活で自身の口臭が気になるから」（54.3%）、「手洗いやうがいをよくするようになったから」（41.1%）が多く、3割は「自身の健康を意識するようになったから」（29.4%）と答えました。また「口腔内のウイルス増殖が気になるから」と答えた人も14.2%いました【図3】。

【図2】 コロナ禍前と比べたオーラルケア意識の変化



【図3】 オーラルケア意識が高まった理由（複数回答）

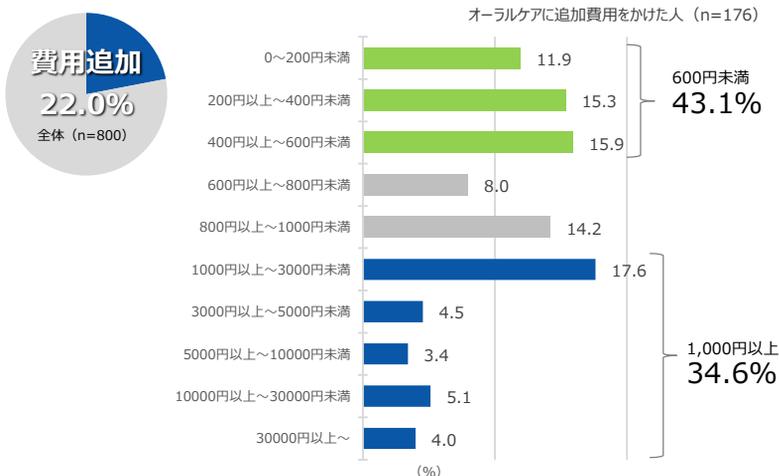


◇ コロナ禍でオーラルケア費用を「追加」した人が2割以上 オーラルケア市場も拡大傾向に

コロナ禍をきっかけにオーラルケアに追加した費用を聞くと、全体の22.0%が「追加で費用をかけた」と答えました。費用を追加した176人の金額を見ると、「600円未満」が43.1%と多いものの、「1,000円以上」かけている人も34.6%います【図4】。

コロナ禍でオーラルケア意識が高まり、自宅で行えるセルフケアにお金をかけるようになったと考えられます。

【図4】 コロナ禍によるオーラルケア費用の変化



総合マーケティングビジネスの富士経済の発表によると、「新型コロナウイルス感染症の対策やセルフメディケーション意識の高まりから、国内のオーラルケア関連製品は拡大傾向」にあり、「2023年のオーラルケア市場規模は4,186億円（2019年比2.4%増）」と予想されています（2021年3月発表）。

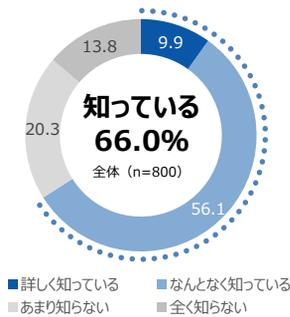
カラダの健康を考えてオーラルケアに取り組む人は、まだ1割

◇ お口の健康とカラダの健康 お口の菌のカラダへの健康リスクは7割近くが理解しているものの カラダの健康を意識してオーラルケアに取り組んでいる人は1割しかない

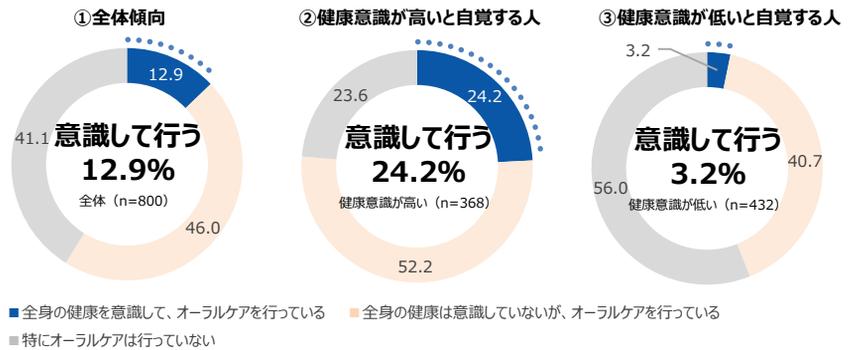
次に、カラダの健康とオーラルケアの関係について聞きました。お口の中の菌が体内に入ると全身の健康リスクとなりますが、このことを知っているかと聞くと、56.1%が「なんとなく知っている」と答え、「詳しく知っている」（9.9%）と答えた人を合わせると、全体の7割近く（66.0%）が、オーラルケアとカラダの健康について認知しています【図5】。

しかし、日頃のオーラルケア意識を聞くと、「全身の健康を意識して、オーラルケアを行っている」と答えたのは12.9%と少なくなっています【図6①】。この結果を、自分は健康意識が高いと答えた人（368人、全体の46.0%）と低いと答えた人（432人、全体の54.0%）で見ると、健康意識が高いと自覚している人でも24.2%と4人に1人で【図6②】、健康意識が低いと自覚する人ではわずか3.2%しかいませんでした【図6③】。

【図5】 お口の中の菌が体内に入ると全身の健康リスクになる



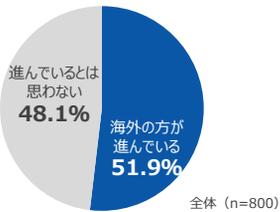
【図6】 オーラルケアに対する意識



コラム 1 日本のオーラルケア習慣の課題は自覚されている

日本より海外の方がオーラルケアが進んでいると思うかと聞くと、51.9%は「海外の方が進んでいる」、48.1%は「海外の方が進んでいるとは思わない」と答え、両者拮抗する結果となりました。

日本より海外の方がオーラルケアが進んでいる



P & Gが2019年に行った調査*からは、日本と諸外国のオーラルケア習慣の違いが明らかになりました。

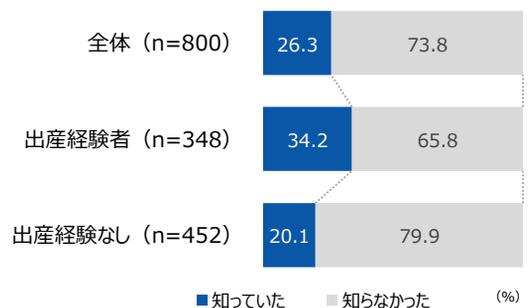
歯科医院に通う頻度について1年に2回定期的に通う割合は、アメリカ（56%）やドイツ（50%）が5割を超えるのに対し、日本は1割強（14%）にとどまります。一方、何か問題が起こったときだけにいく割合が日本は約4割（44%）と他国に比べて圧倒的に高く、いまの日本の習慣では、予防のための正しいオーラルケア習慣を取り入れる機会が比較的得づらい状況といえます。

* P & G「オーラルケアの意識」に関するオンライン調査（2019年）（調査対象：アメリカ・イギリス・日本・ドイツ・フランス・スペインにおける12歳未満の子供を持つ男女2020人）

コラム 2 いつも以上に健康を気遣う妊婦さんもオーラルケアへの意識は希薄

妊娠中はつわりで歯磨きがしづらくなったり、女性ホルモンの影響で歯周病菌が増殖しやすくなります。そのため、妊娠中の健康維持には、普段以上にオーラルケアが重要となっています。しかし、妊婦の健康維持対策の一つとしてオーラルケアが重要なことを知っていたかと聞くと、「知っていた」と答えたのは26.3%で、出産経験者でも34.2%しかいませんでした。妊婦さんの歯周病は、早産や低体重児出産のリスクを高めることも報告されています。妊娠中は、いつも以上に歯の健康管理を心掛けましょう。

妊婦の健康維持対策の一つとしてオーラルケアが重要



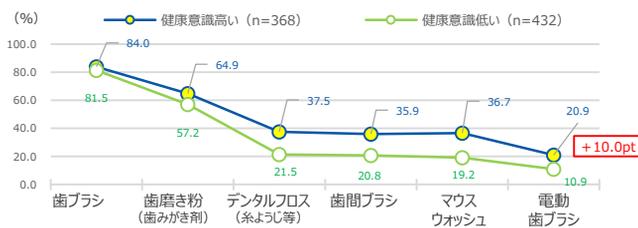
100年時代をサポートするヘルステックとオーラルケア

ヘルステック（HealthTech）とは、Health（健康）とTechnology（テクノロジー）を掛け合わせた造語で、AIやIoT、ウェアラブルデバイス、クラウドなどさまざまなデジタル技術を組み合わせ、医療や創薬、介護、予防、QOLといった領域の課題を解決する企業や技術の総称です。人生100年時代を迎える日本では、医療費の高騰や医療格差の是正、QOLや健康寿命の向上など、医療と健康を担うヘルステックアイテムが注目されています。

◇ オーラルケアで使用するアイテム 健康意識が高い人ほど「電動歯ブラシ」使用率が高い

自身の健康意識が高いと自覚する人と、そうでない人に対してそれぞれ日頃のオーラルケアで使用しているアイテムを聞きました。「歯ブラシ」（健康意識高い84.0%/低い81.5%）や「歯磨き粉」（健康意識高い64.9%/低い57.2%）は健康意識を問わず使用されていますが、ヘルステックである「電動歯ブラシ」の使用率は、健康意識が高いと自覚する人では20.9%となり、健康意識が低いと自覚する人（10.9%）と比べ10ポイント高くなっています【図7】。

【図7】 オーラルケアで使用しているアイテム

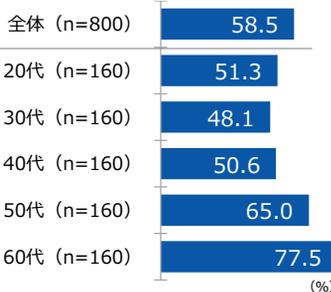


◇ 人生100年時代、注目のヘルステックアイテム 年代が高い人ほど利用

次に、スマホのアプリや血圧計など身近なヘルステックアイテムを挙げ、所有状況を聞くと、58.5%が何らかのヘルステックアイテムを所有し、60代が77.5%と最も高くなっています【図8①】。40代、50代、60代と年代が高い人ほど最新のヘルステックを活用し、自身の健康管理に生かしている様子がうかがえます。アイテム別では「血圧計」（23.8%）を所有する人が多いようです【図8②】。

【図8】 ヘルステックアイテムの所有実態

①所有率



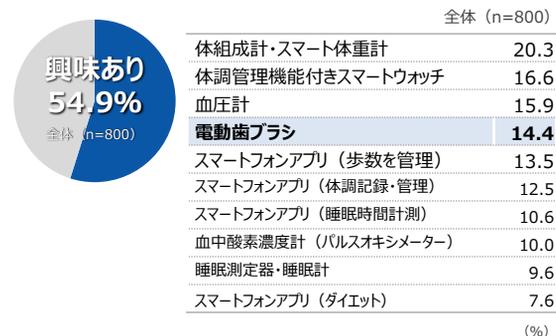
②所有アイテムTOP10

アイテム	全体 (n=800) (%)
血圧計	23.8
体組成計・スマート体重計	19.1
スマートフォンアプリ (歩数を管理)	18.1
基礎体温計	15.0
電動歯ブラシ	14.6
スマートフォンアプリ (体調記録・管理)	10.4
体調管理機能付きスマートウォッチ	7.6
スマートフォンアプリ (睡眠時間計測)	4.5
血中酸素濃度計 (パルスオキシメーター)	4.1
スマートフォンアプリ (ダイエット)	3.4

◇ 過半数がヘルステックアイテムに「興味」があり、その力で自身の「健康を向上」させたいと望んでいる 健康のためならお金をかける時代、オーラルケアもヘルステックでアップデート

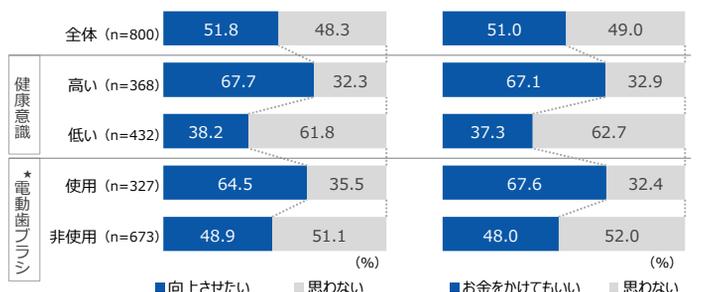
ヘルステックアイテムへの興味を聞くと、54.9%が「興味がある」と答え、興味があるアイテムは、「体組成計・スマート体重計」（20.3%）、「体調管理機能付きスマートウォッチ」（16.6%）、「血圧計」（15.9%）、「電動歯ブラシ」（14.4%）の順となりました【図9】。また、自身の健康管理について意見を聞くと、51.8%が「ヘルステックの力で自身の健康を向上させたい」【図10】、51.0%が「健康のためであればお金をかけてもいい」【図11】と答えており、いずれも健康意識が高い層、電動歯ブラシ使用者でスコアが高くなっています。人生100年時代、健康長寿をサポートするヘルステックへの注目が高まる中、成長するオーラルケア市場でも、電動歯ブラシなどのヘルステックアイテムが浸透し始めています。

【図9】 ヘルステックアイテムへの興味



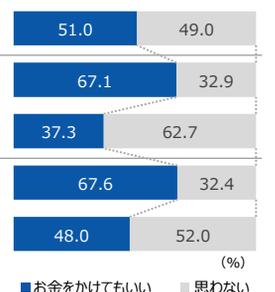
【図10】 ヘルステックの力で

自身の健康を向上させたい



【図11】 健康のためなら

お金をかけてもいい



★全体800人のうち、電動歯ブラシ使用者127人、非使用者673人でした。このグラフでは電動歯ブラシ使用者200人を加えた327人の結果を掲載しています。

歯科医 島津貴咲先生に聞く、 全身の健康を考えた正しいオーラルケアとは？

◇ お口の健康は全身の健康と大きく関わっています。歯周病菌が心臓血管疾患、脳卒中、肝疾患、糖尿病の悪化、早産などの原因に

今回の調査では、コロナ禍をきっかけとした自身の健康やオーラルケアへの関心の高まりに加え、実際に費用を増やして行動している人がいることまで明らかになりました。せっかくのよい習慣をステイホーム中だけでなく、これからも続けていただきたいですね。

感染予防の観点からも、お口の中が不潔だとインフルエンザウイルスに感染するリスクが高まるという研究結果が報告されています。調査では、「全身の健康を意識して、オーラルケアを行っている」と答えたのは12.9%しかありませんでした（図6）が、ウイルスの感染は主に喉や鼻の粘膜から起こり、特に歯周病菌は強力なタンパク分解酵素を使って細胞膜の一部を破壊するため、ウイルスが細胞内に入るのを手助けしてしまうのです。また、唾液の中に混ざった細菌が誤って気道から気管支、肺の方に入ると、気管支炎、肺炎（誤嚥性肺炎）の原因ともなります。さらに、歯周病原菌や歯肉の炎症によって作られた炎症性物質が、歯肉の毛細血管を通じて全身に搬送されると、心臓血管疾患、脳卒中（脳梗塞）、肝疾患、糖尿病の悪化、早産・低体重児出産などを引き起こす危険性を高めることが分かってきました。最近では、歯周病と肥満との関連性についても研究が進められています。

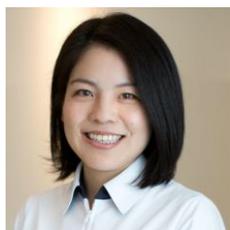
◇ ホームケアが第一だが、生涯自分の歯で楽しく過ごすためには歯科定期健診の受診を

家庭で行うオーラルケアでは、お口の中の細菌は特に寝ている間に増えやすく、むし歯にもなりやすいため、寝る前に念入りに歯を磨くことが大切です。唾液には自浄作用や再石灰化効果がありますが、寝ている間は唾液の分泌量が減るからです。1日3回適当に磨くよりも、1日1回念入りに磨く方が予防効果が高いと考えられます。また、お口の乾燥もむし歯や歯肉炎の原因となるため、お口をぼかんと空けて寝ていると、これらのリスクを高めてしまいます。さらに、長く続くマスク生活の影響で口呼吸が増えると、口臭の原因にもなります。マスクをしていても常にお口を閉じて、鼻呼吸を心掛けましょう。歯磨きやフロスの際に歯肉から出血があった場合、そこは磨き残しやすい箇所だと思ってください。自分が磨き残しやすいところを意識して、鏡で歯肉の状態をチェックしながら磨くのが、正しいオーラルケアです。

人生100年時代、高齢者の楽しみとなる「食べる」「話す」「笑う」にはお口の健康が欠かせません。しかし、むし歯予防ケアの先進国であるスウェーデンと日本での大きな違いは歯科定期検診の受診率です。スウェーデンは80%以上、日本は10%未満といわれています（日本臨床歯周病学会調べ）。自宅で行うセルフケアが第一ですが、それを定期的なプロケアでカバーすることができます。歯間や歯肉の際、歯周ポケット内にあるプラークは、日頃の歯磨きだけではなかなか落としきれません。放置されたプラークがお口の疾患の原因になるので、プロケアにより自分では落としきれない部位をしっかりとキレイにもらうことが大切です。また、自分の歯並びや磨く癖を診てもらうことで、自分に合った歯ブラシの選び方や、磨き方、フロスなど補助器具の使い方を学び、セルフケアの質を高めてください。受診頻度はお口の状態により変わってくるので歯科医師・歯科衛生士に相談してほしいですが、お口に疾患がない場合でも3か月から6か月に一度の歯科受診をお勧めします。

◇ 電動歯ブラシも正しく使うことが重要。早いうちから取り入れ、50歳代までに使い方の習得を

今回の調査では、電動歯ブラシを使う人の方が使わない人よりも「ヘルステックで自身の健康を向上させたい」「健康のためならお金をかけてもいい」など健康意識のスコアが高めでした（図10、図11）。ただし、電動歯ブラシも正しく使うことが重要です。電動歯ブラシはもともと、手の不自由な方のために開発されたため、手の不自由な方や、その他障がいをお持ちの方、手の動きが鈍くなっている高齢者には特に向いていると思います。とはいえ、高齢になってからいきなり使い方を習得しようとしても、なかなか難しいようです。そのため、50歳代までに電動歯ブラシの使い方を習得することが望ましいといわれています。また、電動歯ブラシはプラークの除去効率が良いため、勉強や仕事、子育てなど忙しい世代にとって、時短でしっかり磨けるうれしいアイテムだと思います。あくまでも正しく歯面に当てる必要があるため、ぜひ一度、歯科医院で磨き残しチェックと、正しい電動歯ブラシの使い方を相談してみてください。



島津貴咲（しまづ・きさき） 歯列育成クリニック院長、歯学博士、日本小児歯科学会専門医

2002年、日本歯科大学歯学部卒業、歯科医師免許を取得。2007年に日本歯科大学生命歯学研究科臨床系専攻を修了、歯学博士取得。2009年に日本小児歯科学会認定専門医を取得。2016年、東京都世田谷区の小児歯科専門医院「医療法人社団百瀬歯科医院 歯列育成クリニック」院長に就任。当院では、5歳時、12歳時でカリエスフリー（むし歯ゼロ・治療ゼロ）90%以上を目標とし、歯・口腔内の健康を通じて、生涯にわたる健康な生活をサポートすることを目指している。著書に「どう診る？ どう育てる？ 子どもたちの歯列と口腔機能」。2児のママ。

● 歯列育成クリニック 東京都世田谷区砧6-25-16 <http://www.momodent.com/shiretsuikusei/index.html>