今日を愛する。
LION

＜参考資料＞

ライオン株式会社
２０１５年7月２１日

【歯みがき意識と口腔内実態の臨床研究】
みがいているけれど みがけていない？！
「歯みがきに自信あり」の意識と口腔内の実態にはギャップあり！

ライオン株式会社（代表取締役社長・濱 逸夫）は、「健康日本２１」の掲げる「歯・口腔の健康」の実現に向け、“予防”によって歯・口腔の健康を守る「予防歯科」の浸透を図る活動を積極的に展開しております。

そしてこの度、ライオン株式会社快適生活研究所は、生活者の歯みがき意識と口腔内の実態との関連を明らかにするために臨床研究を実施しました。

その結果、「歯みがきに自信がある」と考える生活者においても、口腔内の歯垢はきちんと除去できておらず、「みがいているけれど、みがけていない」という、意識と実態とのギャップが明らかになりました。なお、本臨床研究に関する内容は第 64 回日本口腔衛生学会で報告しました。

＜研究結果の概要＞

◆「歯みがきに自信がある」と答えた人の約８割は実はきちんと歯をみがけていない・・・・・Ｐ２
「自分の歯みがきに自信がある」と答えた人の口腔内の状態を調べたところ、約8割の人は、歯垢がきちんと除去できておらず、生活者の歯みがきに対する意識と実態にはギャップがあることが明らかとなりました。

◆きちんとみがけていない理由は「自己流」の歯みがき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ３
「みがけていない人」の歯のみがき方を観察・評価した結果、約8割の人がブラッシングの方法に問題があること、また約3割の人は、使用する用具にも問題があることがわかりました。

◆「ややみがけている」人は歯みがきへの意識が高く行動が伴っている・・・・・・・・・・・・Ｐ３
「ややみがけている」人は、「どんなに忙しくても眠くても寝る前の歯みがきを欠かさない」、「1日3回以上歯をみがく」などの項目が、「みがけていない」人よりも高い傾向にあることがわかりました。

＜オーラルケアマイスターからのアドバイス＞・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・Ｐ４
歯みがきに自信がある人でも歯垢のみがき残しはあります。歯科医院で自分の口の状態にあった歯みがき方法の指導を受け実践することが大切です。

＜調査概要＞

調査主体：ライオン株式会社　快適生活研究所
実施施設：グラントウキョウオーラルヘルスケアステーション（公益財団法人ライオン歯科衛生研究所運営）
http://ohcstation.oralcom.net/
実施期間：2014 年 9 月～10 月
調査方法：東京都近郊在住の 20～70 代男女を対象に、事前アンケートで「自分の歯みがきに自信がある」と自己申告した 100 名及び「自分の歯みがきに自信がない」と自己申告した 20 名ついて、歯みがき意識や行動に関するアンケート調査と口腔内状態の診査を実施した。
なお、本研究は日本口腔衛生学会倫理委員会承認（第 26-1 号）に基づき実施した。

■ 研究の背景

歯と口の健康を保つことは、口の中だけでなく全身の健康への寄与が大きいことが、最近の研究で明らかになっています。日本では 80 歳で 20 本の歯を保とうという「8020 運動」の推進や、健康寿命の延伸実現に向けた国民の健康づくり運動「健康日本２１」に“歯の健康”が設定されるなど、歯と口の健康を増進する様々な取り組みが実施されています。その結果、厚生労働省の調査*1) によると、１日の歯みがき回数は年々増加し、現在では約 75%の人が１日２回以上（「１日２回」と「1 日３回以上」を合算）歯をみがいています。また、ライオンの調査*2) でも、約９割の人が「普段からお口の健康を意識している」と答えるなど、歯みがきへの意識は高まっていることが伺えます。しかしながら、現在でも成人のほぼ 100%がむし歯を経験し、35 歳以上の約８割が歯周病に罹患しているのが実情です*1)。

これまで臨床現場では、生活者の歯みがきに対する意識や行動と口腔内の実態との関連に深く踏み込み調査研究した例は多くありません。そこでこの度当社は、生活者の口腔衛生意識が高まる一方で改善されない口腔内の状態を定量的に把握し、口腔衛生意識向上のための啓発活動に活用することを目的に臨床研究を実施しました。

＊1）厚生労働省：平成 23 年歯科疾患実態調査　（2011 年）
＊2）ライオン：「オーラルケア実態調査」　n=1600　（2014 年）

■ 研究結果

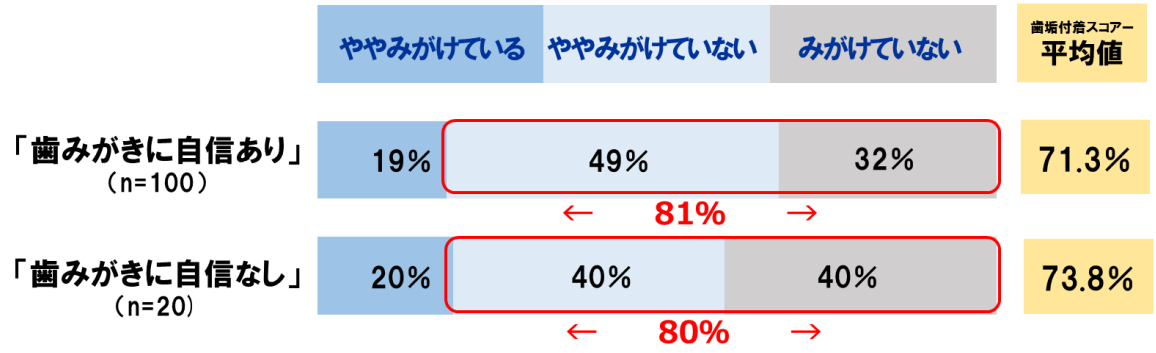
１.「歯みがきに自信がある」と答えた人の約８割はきちんと歯をみがけていない

この調査は事前アンケートで「自分の歯みがきに自信がある」と答えた、20～70 代の男女 100 名について実際に口の中を診査し、みがき残しが多いといわれる歯と歯茎の境目の歯垢付着状態をプラークコントロールレコード法（ＰＣＲ法）で評価しました。歯垢の付着状態を示す割合（以下、歯垢付着スコアー）は「０％＝全ての対象部位に歯垢が付着していない」～「100％＝全ての対象部位に歯垢が残っている」状態を示します。ＰＣＲ法では歯垢付着スコアー20%以下を「みがけている」レベルと判定します。またＰＣＲ法では規定のない、「ややみがけている」「ややみがけていない」「みがけていない」は歯垢付着状態を写真判定し、歯垢付着スコアーが 20%超～60%未満を「ややみがけている」、60%～80%未満を「ややみがけていない」、80%～100%を「みがけていない」と層別しました。

その結果、今回「歯みがきに自信がある」と答えた人 100 名の歯垢付着スコアーの平均は 71.3%、歯垢付着スコアーが 20%以下の「みがけている」人は１人もおらず、また「ややみがけている」人は 19%、「ややみがけていない」人は 49%、「みがけていない」人は 32%でした。

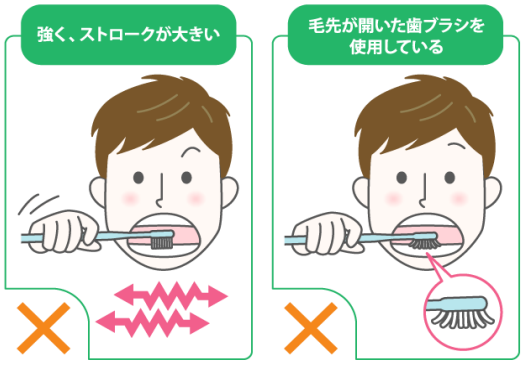
一方、対照として調査した「歯みがきには自信がない」と自己申告した 20～70 代の男女 20 名では、歯垢付着スコアーの平均は 73.8%、歯垢付着スコアーが 20%以下の「みがけている」人は１人もおらず、「ややみがけている」人は 20%、「ややみがけていない」人は 40%、「みがけていない」人は 40%でした。「歯みがきに自信がある」と答えたグループと、「歯みがきに自信がない」と答えたグループを比較すると、歯垢付着スコアーの平均点はそれぞれ、71.3 点、73.8 点とほぼ同等、また「ややみがけていない」「みがけていない」に該当する人の合計も、それぞれ 81%、80%とほぼ同等でした。

以上の結果から、「自分の歯みがきに自信がある」と答えた人でも、歯垢はきちんと除去できておらず、みがき残しの状態は「自分の歯みがきには自信がない」と答えた人とほぼ同等でした。このことから、自分の歯みがきに対する意識と実態には、ギャップがあることが明らかとなりました。



２．きちんとみがけていない理由は「自己流」の歯みがき

そこで、なぜきちんと歯をみがけていないのかを調べるため、普段使用しているハブラシで実際に歯をみがいている様子を歯科衛生士が観察しました。その結果、「歯みがきに自信がある」と自己申告した 100 名の中で、「みがけていない」と評価された人の約８割は、「ブラッシング圧が強い」「ブラッシングのストロークが大きい」など、歯みがきの方法に問題があることがわかりました。また、「みがけていない」人の約３割は、「毛先の開いたハブラシの使用」や「ハブラシのヘッドの大きさが自分の口の中の状態に合っていない」など、使用する用具にも問題があることがわかりました。



３．「ややみがけている」人は歯みがきへの意識が高く行動が伴っている

次に、「ややみがけている」人と「みがけていない」人での、歯みがきに対する意識や行動の違いを比較しました。その結果、「ややみがけている」人は「みがけていない」人と比べ、「どんなに忙しくても眠くても寝る前の歯みがきは欠かさない」、「いつも意識して歯をみがいている」など、歯みがきに対する意識が高く、また「１日３回以上歯をみがく」など、行動も伴っていることがわかりました。さらにデンタルリンスやデンタルフロスなど、ハブラシ以外のケア用品の使用頻度が高いこともわかりました。

	質問項目	ややみがけている人	みがけていない人
意識に関する項目	どんなに忙しくても眠くても、寝る前の歯みがきは欠かさない	73.7%	43.1%
	いつも意識して歯をみがいている	52.6%	31.3%
	奥歯の奥まで意識してみがいている	31.6%	17.2%
行動に関する項目	1日3回以上歯をみがく	31.6%	21.9%
	デンタルリンスを週に1～2回以上使用する	57.9%	21.9%
	デンタルフロスを週に1～2回以上使用する	36.8%	25.0%

＜オーラルケアマイスターからのアドバイス＞

ライオン㈱
オーラルケアマイスター
平野　正徳

歯みがきに自信がある人でも歯垢のみがき残しはあります
自分の口の状態にあった歯みがきを、意識して実践することが大切です

今回実施した臨床研究の結果、調査対象者 100 名の歯垢付着の状態は約８割が「ややみがけていない」「みがけていない」に該当し、「歯みがきに自信がある」と考えている人でも、実際は歯垢が十分落とせていないことが明らかになりました。みがけていない理由は自己流の歯みがき方法でした。一方で「ややみがけている」人は、歯みがきに対する意識が高いだけでなく、歯間清掃用具やデンタルリンスも上手に活用していました。生涯にわたり歯と口の健康を守るにはプロケアとセルフケアが大切です。歯みがきに自信がある人も定期的な歯科医院の受診によって自分の口の状態に合った歯みがき方法の指導を受け、それを家庭で実践していきましょう。

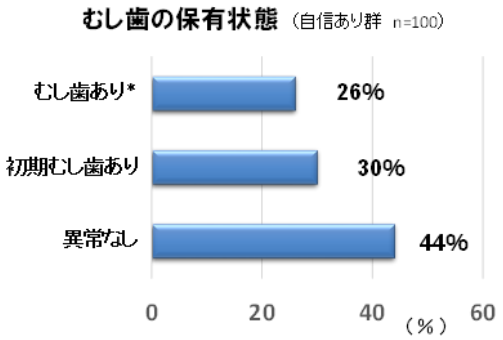
◇歯並びの悪い部分はタフトブラシで集中ケア

歯垢が残りやすい場所は「歯と歯の間」「奥歯の奥」「歯並びの悪いところ」などです。特に近年では食生活の変化を背景に、歯並びが悪い人が増えています。中でも、歯と歯が重なって生える“叢生（そうせい）”の状態の人は 44%おり、約 30 年で２倍近くになっています*。歯並びの悪いところは、ヘッドが小さく毛束が一つでできている「タフトブラシ」を使いましょう。ハブラシの毛先が届かないところを集中的にケアして、歯垢をしっかり落とすことが大切です。

＊「歯科疾患実態調査」厚生労働省（1981 年、2011 年）

◇むし歯予防には就寝前のフッ素ケア

今回の調査におけるむし歯罹患の状態は、「むし歯」がある人は 26%、「初期むし歯」がある人は 30%と、半数以上もの人が「むし歯」や「初期むし歯」を保有していました。「初期むし歯」はむし歯の一歩手前の状態で、そのまま放置しているといずれむし歯へと進行してしまいますが、フッ素配合ハミガキの使用など、毎日の適切なケアによって、もとの健康な状態に修復することが可能です。むし歯になりやすいと感じている方、特に歯科医院で初期むし歯（要観察歯）があると指摘された方は、普段の歯みがき習慣に加え、「就寝前のフッ素ケア」をおすすめします。就寝中は唾液の分泌が減るために、フッ素が流されにくく残りやすくなるので、再石灰化を促すには効果的です。歯の表面をくまなくコーティングして、フッ素が翌朝までしっかりとどまるように工夫されたジェル状のハミガキがおすすめです。



＊むし歯と初期むし歯の両方を保有する者を含む

「第 64 回日本口腔衛生学会」発表概要

◎開催日　2015 年 5 月 27 日～29 日
◎会場　つくば国際会議場（茨城県つくば市竹園 2-20-3）
◎演題　口腔清掃意識と口腔清掃状態に関する調査研究
◎発表者　○平野正徳[1)]、河村有美子[2)]、細田江美子[2)]、伊野波美恵子[1)]
１）ライオン株式会社快適生活研究所　２）公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

『クリニカアドバンテージ デンタルタフト』の概要

みがきにくい歯並びの悪いところにも、ピンポイントで毛先が届くタフトブラシ

＜商品特長＞

①気になるところにピンポイントで届く、市場最高レベルのコンパクトヘッド※
口の中で動かしやすく、気になるところをしっかりみがけます。
※国内タフトブラシ市場内

②「ロング先細毛」で毛先が隙間の奥までしっかり届く

『クリニカアドバンテージ デンタルジェル（医薬部外品）』の概要

“フッ素”が翌朝までとどまり、就寝中に歯を強くする“フッ素”ケアジェル

＜商品特長＞

①おやすみ前の使用で、“フッ素”が翌朝までとどまる独自処方のジェルを採用。
就寝中に、“フッ素”がエナメル質の修復（再石灰化）を促進。歯を強くし、
むし歯の発生と進行を防ぐ

②殺菌成分ＣＰＣ（塩化セチルピリジニウム）配合。口臭・歯肉炎を防ぎ、口の中のネバつきも抑える

③口をすすぎやすい低発泡で研磨剤無配合のジェル

④おやすみ前の使用に適した“すっきりやさしいミント”の香味

詳しくはライオンの生活情報メディア Lidea ※ https://lidea.today をご覧下さい。

歯磨きあとの「磨き残し」の実態と歯の上手な磨き方 https://lidea.today/articles/699
自分の歯並びに合わせて磨ける「タフトブラシ」の使い方 https://lidea.today/articles/633
就寝前の簡単「フッ素ケア」でむし歯（虫歯）のリスクを減らそう！https://lidea.today/articles/666

※ Lidea は、くらしのスペシャリストである「暮らしのマイスター」と快適生活研究所の調査や研究によるさまざまな情報を発信しています。

ライオン Ｌｉｄｅａ	検索

お問い合わせ窓口

＜報道関係の方＞　ライオン株式会社　コーポレートコミュニケーションセンター
〒130-8644　東京都墨田区本所１－３－７
電話　０３－３６２１－６６６１