

美容・健康意識の高い人ほど歯のダメージが進行中？！

美容健康のためにドリンク剤や黒酢飲料を飲んだり、野菜や果実を食べている女性の69%が、

これらの飲食物に含まれる“酸”に歯のダメージリスクがあることを知らずに摂取している！*1

製薬企業グラクソ・スミスクライン株式会社(本社:東京都渋谷区)は、青山ホワイテリア院長大谷珠美先生監修のもと、20～50歳代の女性800人を対象に「食生活の酸とオーラルケアに関する意識と実態調査」を実施しました。主な調査トピック(※)は以下の通りです。

※調査データ(*1～7)は3p以降をご覧ください。なお、その他調査結果の詳細なデータは以下URLをご覧ください。

<調査データ詳細> <http://goo.gl/E5T7d>

～調査トピック～

■美容・健康意識の高い人ほど歯のダメージが進行中？！

○美容健康ドリンク「黒酢飲料」「野菜・果実」を摂取している女性の69%が、これらの飲食物に含まれる“酸”に歯のダメージリスクがあることを知らずに摂取している*1

○66%の女性が一週間に一回以上「野菜(ドレッシングをかけたもの)」を摂取している*2



◇大谷先生によるワンポイント解説◇

飲食物に含まれる“酸”は、歯のエナメル質を溶かし、歯にダメージを与えるリスクがあります。エナメル質がダメージを受けると、黄ばんで見えたり、白濁や欠けが生じ、見た目に大きな影響を与えてしまうので、日頃から意識して正しいケアを行うことが重要です！

■美感受度の高い女性に多い、“ワイン好き”“スパークリング好き”も要注意

○ワイン好きの女性の64%が、「ワイン」に含まれる“酸”に歯のダメージリスクがあることを知らずに摂取している*3

○29%の女性が一週間に一回以上「炭酸」を摂取している*4



◇大谷先生によるワンポイント解説◇

ポリフェノールが豊富に含まれており、美容には◎のワイン。ですが、実はワインも酸性度が高く、歯のエッジングを加速させる危険性があります。最近人気の炭酸系アルコールやソフトドリンクも同様。おつまみを食べながら飲んだり、長い時間だらだら飲みをするのを避けたり、美しい歯を保つために飲み方を工夫すると良いでしょう。

■美容・健康を意識して運動する際に飲む“スポーツドリンク”にも歯のダメージリスクが

○運動をする際、スポーツドリンクを頻繁に飲んでいる人の86%が、“スポーツドリンク”に含まれる“酸”に歯のダメージリスクがあることを知らずに摂取している*5



◇大谷先生によるワンポイント解説◇

スポーツ時の水分・塩分補給に役立つスポーツドリンクですが、実は酸性度が高く、歯のエナメル質にダメージを与えるリスクがあります。スポーツドリンクとお水を交互に飲む等、美しい歯を保つために飲み方を工夫しましょう！

■コンプレックスを感じているのに、なぜか後回しにされがちなオーラルケア…

○65%の女性が「歯」にコンプレックスを感じているにも関わらず、ヘアケア、ファッション、スキンケアを優先して、オーラルケアは後回しにされる傾向に*6



◇大谷先生によるワンポイント解説◇

「歯は見えないから」「誰にも指摘を受けないから」といって軽く見るのは大間違い。歯は見た目に大きな影響を与えるので、きちんとケアしなければなりません！“見られている”という意識を持ち、正しいオーラルケアを日頃から行うようにしましょう！

青山ホワイトテリア院長 大谷珠美先生による調査考察

女磨きは歯磨きから！ポイントはエナメル質ケア

～見た目に影響を与える酸蝕歯に要注意～

意外と多い「歯」のコンプレックス。オーラルケアを後回しにしてはいけません！

今回の調査からも分かるように、「歯」にコンプレックスを抱えている人は多く見受けられます。でもなぜか肝心のオーラルケアは後回しで、ヘアケア、スキンケア、ファッションに走りがち*6。もちろんオシャレするのは女性力 UP には欠かせないですが、笑ったときの歯の美しさもとても大切。欧米では歯の美しさがとても重要視されている国がある一方、日本ではオーラルケアの意識が低いのが実状。歯も見た目に大きな影響を与えますので、しっかりとしたケアをしましょう！

肌・髪と同様に、歯も日々ダメージを受けているという事実。「酸蝕歯」を知っていますか

日々何気なくしている行動が、気づかない内に歯にダメージを与え、機能的にも見た目的にも悪影響を及ぼしてしまっています。「酸蝕歯」をご存知ですか？食べ物や飲み物に含まれる“酸”によって、歯の表面にあるエナメル質が溶け、ダメージを受けてしまった状態のことです。日本人の6人に1人が「酸蝕歯」の可能性があるとされ*6、海外では虫歯、歯周病に次いで注目を浴びています。しかし、今回の調査からもわかるように、「酸蝕歯」を知っている人はわずか23%で、日本ではまだまだ知られていません*7。「酸蝕歯」は見た目にも大きな影響を与えます。「酸蝕歯」が加速して、エナメル質がダメージを受け続けると、黄ばんで見えたり、白濁や欠けが生じてしまいます。また、肌や髪とは違って、歯のエナメル質は一度損なわれると二度と元には戻らないので、しっかりとエナメル質を守ってあげることが大切です。エナメル質ケアで、女性美アップを目指しましょう。

こんな飲食物が「酸蝕歯」を加速させている

美容健康ブームもあり、「ドリンク剤」や「黒酢飲料」、「野菜」や「果実」を積極的に摂取する人も増えてきていると思います。多くの女性が美しさをキープしようとしているのは素晴らしいことですね。また、ポリフェノールを含んだ「ワイン」も女性には人気が高く、さらに最近では、ハイボールや炭酸水など、「炭酸飲料」も流行していますね。

しかし、そこには落とし穴があるのです。皆さん美容・健康を意識してこれらの飲食物を摂取している人も多いと思いますが、実はこれらの飲食物は“酸”が多く含まれています。このような飲食物に含まれる“酸”には、歯の表面のエナメル質を溶かし、「酸蝕歯」を加速させるリスクがあるんですよ。調査結果から見て取れますが、美容・健康意識の高い女性の多くがこのリスクを知らずに摂取してしまっているのです。でも飲み方や飲んだ後のケアをきちんとすれば大丈夫。“トータルビューティー”を保つためにも、“酸”との上手な付き合い方を学びましょう！

今日から始める“歯美人”計画！歯のビューティーケアのポイントは“エナメル質ケア”

美しい歯をキープするために重要なのは、歯のエイジングの加速要因である、飲食物に含まれる“酸”との接触時間を短くして、エナメル質を保護すること。そして、歯のエナメル質を強化して、“酸”に負けない対策をすることです。

以下の6つのポイントに注意して“歯美人”計画始めましょう。

- ① 酸性度の高い⇒酸蝕歯リスクが高い飲食物を摂るときは、口の中に長時間ためないこと。
- ② ドラダラ食べない、チビチビ飲食しないこと！
- ③ 酸度の高い食べ物を食べた後は、うがいをしたり、お茶や水で口をすすぐこと！
- ④ ガムを噛んで唾液の分泌量を増やしましょう。唾液には、酸性化した口内を中性化する作用があります。
- ⑤ 毎日使う歯磨き剤にこだわりを持ちましょう！様々な歯磨き剤が販売されていますが、注目すべきは“フッ素”と“低研磨”。歯磨き剤の成分の中でも、“フッ素”は歯の再石灰化を促進し、歯のエナメル質を強化してくれます。また、低研磨性にする事で歯のエナメル質へのダメージも軽減できますよ。
- ⑥ 歯医者さんで定期的にチェックしてもらいましょう！歯を守るためには、“酸”による歯のダメージだけでなく、虫歯や歯周病、その他の口の中の異変を、手遅れになる前に早期発見し、治療することが大切です。



< 監修・考察 >

青山ホワイトテリア院長

大谷 珠美(おおたに・たまみ)先生

2000年 日本大学歯学部卒業後、東京都内の数カ所のクリニックにて矯正歯科および審美歯科治療を習得。
2006年 表参道にてホワイトニング・矯正歯科・審美歯科専門の青山ホワイトテリア開業。

—調査データ—

- *1 ○「美容健康ドリンク」「黒酢飲料」「野菜・果実」を摂取している女性の69%が、同飲食物に含まれる「酸」に歯のダメージリスクがあることを知らずに摂取している

＜調査データ詳細＞

「あなたは美容・健康を意識して、「ドリンク剤(栄養補給・美容系)」や「黒酢飲料」、「野菜・果実」を摂取する習慣がありますか?」という設問に対し、41.4%の人が「はい」と回答。

その内、「ドリンク剤(栄養補給・美容系)」や「黒酢飲料」、「野菜・果実」などに含まれる「酸」が、歯の機能だけではなく「見た目」を損なわせるリスクがあることを知っていますか?という設問に対し、「いいえ」と回答した人68.9%という結果になりました。

- *2 ○66%の女性が一週間に一回以上「野菜(ドレッシングをかけたもの)」を摂取している

＜調査データ詳細＞

「野菜(ドレッシングをかけたもの)」について、どのくらいの頻度で摂取していますか?という設問に対し、「1日3回以上」「1日2・3回」「1日1回」「1日に1回未満、1週間に1回以上」のいずれかに回答した人は65.8%という結果になりました。

- *3 ○ワイン好きの女性の64%が、「ワイン」に含まれる「酸」に歯のダメージリスクがあることを知らずに摂取している

＜調査データ詳細＞

「あなたは、「ビール」と「ワイン」どちらを好んで飲むことが多いですか?」という設問に対し、19.1%の人が「ワイン」を好んで飲む」「どちらかといえば「ワイン」を好んで飲む」のいずれかを回答。

その内、「ワインに含まれる「酸」が、歯の機能だけではなく「見た目」を損なわせるリスクがあることを知っていますか?」という設問に対し、「いいえ」と回答した人は63.8%という結果になりました。

- *4 ○29%の女性が一週間に一回以上「炭酸」を摂取している

＜調査データ詳細＞

「炭酸飲料について、それぞれどのくらいの頻度で摂取していますか?」という設問に対し、「1日3回以上」「1日2・3回」「1日1回」「1日に1回未満、1週間に1回以上」のいずれかに回答した人は28.6%という結果になりました。

- *5 ○運動をする際、スポーツドリンクを頻繁に飲んでいる人の86%が、「スポーツドリンク」に含まれる「酸」に歯のダメージリスクがあることを知らずに摂取している

＜調査データ詳細＞

「あなたは運動・スポーツをする際、何を飲むことが多いですか?」という設問に対し、39.4%の人が「スポーツドリンク」と回答。

その内、「スポーツドリンクに含まれる「酸」が、歯の機能だけではなく「見た目」を損なわせるリスクがあることを知っていますか?」という設問に対し、「いいえ」と回答した人は86.3%という結果になりました。

- *6 ○65%の女性が「歯」にコンプレックスを感じているにも関わらず、ヘアケア、ファッション、スキンケアを優先して、オーラルケアは後回しにされる傾向に

＜調査データ詳細＞

「ご自身の“見た目”でコンプレックスと感じている部分はどこですか?」という設問に対し、65.4%の人が「歯の形(歯並び)」「歯の色」の両方、もしくはいずれかを回答。

しかし、「女性美」を磨くために日頃から行なっていることはありますか?もしくは今後行ってみたいことはありますか?という設問に対し、「ヘアケア」(「ヘアトリートメントを念入りに行う(20.4%)」「シャンプーにこだわる(31.3%)」)カテゴリーの回答が最も多く、次いで「ファッション」(「衣類・ファッションにこだわる(7.1%)」「ネイルにこだわる(ネイルサロンに通う)(7.1%)」)、「スキンケア」(「美容エステに通う(11.3%)」「化粧品にこだわる(33.4%)」)「オーラルケア」(「歯磨き剤にこだわる(24.9%)」「定期的にデンタルクリニックに通う(17.3%)」)「ボディケア」(「ジム、スポーツクラブ、ヨガなどに通う(18.0%)」「スパに通う(5.0%)」)という結果になりました。

- *7 ○「酸蝕歯」を知っている人はわずか23%

＜調査データ詳細＞

「「酸蝕歯」という言葉を知っていますか?知っている方は何で知ったのか?」という設問に対し、「知らない」と回答した人は77.5%という結果になりました。

＜本件に関するお問い合わせ先＞
「PRO エナメル®」PR 事務局(株)ベクトル内
担当:磯部(いそべ)、中神(なかがみ)

TEL :03-6685-0018 / FAX : 03-5572-6065 / MAIL : tooth-all@vectorinc.co.jp