

## 花王、いい歯の日（11月8日）に先がけ「全国歯磨き本音調査」を実施 全国の歯磨き自己採点は平均「61.6点」！？ 約7割は「ながら磨き」 令和の歯磨きスタンダードを徹底調査！

花王パーソナルヘルス事業部オーラルケアグループは11月8日“いい歯の日”に先がけ、「全国歯磨き本音調査」を実施いたしました。調査は、47都道府県の20代～60代の男女計1万人を対象とした「生活者1万人の歯磨きの本音・実態」と、“歯のプロ”である歯科医、歯科衛生士100人ずつにアンケートした「歯のプロ200人に聞いた歯磨きの実態」の、2つのパートで構成。生活者とプロ、双方の視点から“歯の健康は大切だけど、わかっていても毎日正しい歯磨きができない”リアルな現状が見えてきました。

### 全国歯磨き本音調査

#### 生活者1万人の歯磨きの本音・実態

##### 歯磨きの自己採点

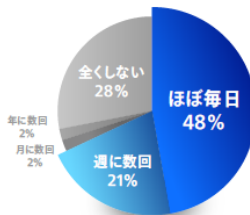
全国平均  
**61.6点**



##### ながら磨きの頻度

週1回以上  
ながら磨きをする人

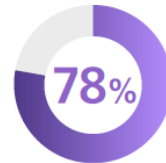
約**7割**



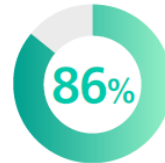
#### 歯のプロ200人に聞いた歯磨きの実態

「毎日正しい歯磨きを実践するのは  
結構大変なことだと思う」

歯科医



歯科衛生士



※ながら磨き：テレビやスマホを見たり、家事など他の事をしながら、もしくはぼーっと考え事をしながら歯を磨いている状態のこと

## 【全国歯磨き本音調査 調査結果サマリー】

### PART 1 生活の基本的な習慣のひとつ“歯磨き”。本当は歯磨きをどう思っているのか データから見る「生活者1万人の歯磨きの本音・実態」

#### ●「歯の健康は大事」、だけど「歯磨きは頑張れない」！？現代人の“オーラル意識と行動ギャップ”が明らかに

「お口や歯を健やかに保つことは重要」と感じる人が9割を超える一方、  
「丁寧に歯磨きをしたいが、毎日実践するのは難しい」と感じる人が7割以上。

#### ●令和の歯磨きスタンダード？国民の約7割が「ながら磨き」

約7割の人が「週1回以上」ながら磨きをしている実態が明らかに。「ながら磨き率」が最も高い20代は、週1回以上が8割以上。  
夜は平均約5分のながら磨きをしており、スマホやテレビを見ながらが主流。

#### ●マルチタスクはここまで！？わずかな時間も“何かをしないともったいない”、歯磨き中も「ながら」の現代人

「ながら磨き」をする理由は「歯磨きだけを行うのは時間がもったいないと思う」など、時間の有効活用が上位に。

#### ●正直自信なし...？自己採点の平均は「61.6点」、90点以上はわずか約6%！全国各地の“歯磨き肯定感”が露わに

### PART 2 正しく磨けている人は実際どのくらい？正しい歯磨きって、できて当たり前？ 歯科医100人・歯科衛生士100人に聞く「歯のプロ200人から見る歯磨きの実態」

#### ●“歯のプロ”が答える真実...約8割が「みんな正しく磨けていない」

歯科医、歯科衛生士ともに約8割が「歯磨きをちゃんとできている人はあまりいない」と回答。

その一方で、「毎日正しい歯磨きを実践するのは大変だと思う」と答えたのは歯科医78%、歯科衛生士86%とプロの視点からも「日々の正しい歯磨き実践」の難しさが証明される結果に。

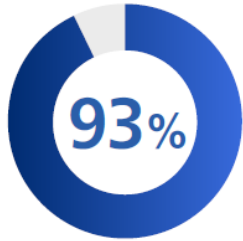
**PART1 「生活者1万人の歯磨きの本音・実態」**

<「わかっているけどできない」歯磨きの本音と実態>

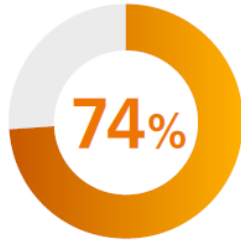
**「歯の健康は大事」、だけど「歯磨きは頑張れない」！？**

歯やお口の健康は大切に思うものの、日々の歯磨きは頑張りがれない 現代人の“オーラル意識と行動ギャップ”が明らかに

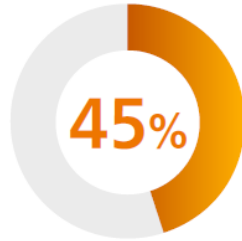
肌や髪と同じくらい、  
お口や歯を健やかに  
保つことは重要



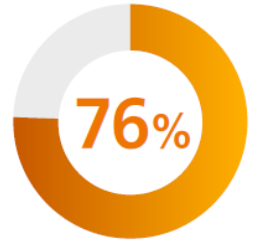
丁寧に歯磨きをしたいが、  
毎日実践するのは難しい



歯医者で指導されたことを  
常に実践できている



歯磨きはできるなら  
短時間で済ませたい



歯磨きに対する意識では、約93%の人が「肌や髪と同じくらい、お口や歯を健やかに保つことは重要だと思う」と回答。歯の健康を大事に思う意識がある一方で、「本当はもっと長い時間(丁寧に)歯磨きをしたいが、毎日実践するのは難しい」と回答する人は約74%と多く、理想と現実のギャップが浮き彫りになりました。また、「毎日の歯磨きで、歯医者で指導されたことを常に実践できている」と答えた人は半分に満たず、きちんと正しいオーラルケアを毎日実践することは難しい、という生活者の本音がうかがえます。

<「ながら磨き」実態 >

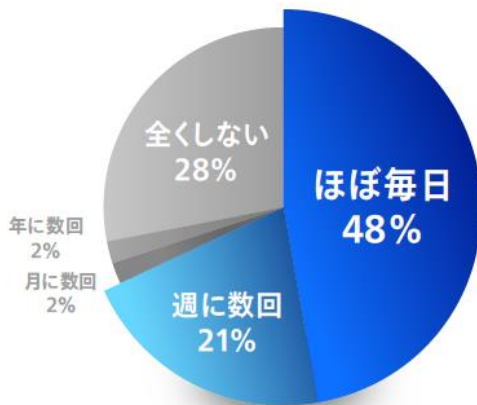
**令和の歯磨きスタンダード？国民の約7割がしている「ながら磨き」**

なんと全体の半数近い人がほぼ毎日「ながら磨き」していることが判明！週1回以上は約7割で、多くの人にとって定番の歯磨き習慣になっていることがわかった。30分以上かけて磨く、「ながら磨き」猛者も！？

**週1回以上「ながら磨き」をする人**

週1回以上  
ながら磨きをする人

**約7割**



**世代別「ながら磨き」の頻度(週1回以上)**

1位	20代	85%
2位	30代	81%
3位	40代	74%
4位	50代	63%
5位	60代	52%

**ながら磨きの平均時間**

(朝)	3.8分	(夜)	5.1分	中には30分以上かけて磨く人も
-----	------	-----	------	-----------------

週1回以上「ながら磨き」する人は、全体のなんと約7割にのびりました。特に20代は「ながら磨き」をする人が多く、その構成は実に8割以上。60代以上でも2人に1人が当てはまるなど、現代のスタンダードな習慣であることが明らかに。「ながら磨き」にかかる時間は、夜は平均5分以上など一般的な歯磨き時間よりも長めの傾向であることもわかりました。中には「30分以上」と回答した猛者も。

## &lt;「ながら磨き」中の行為&gt;

## マルチタスクはここまで！？歯磨き中も「ながら」の現代人

テレビを見ながら、またはスマホで動画、漫画、SNSを見ながら...わずかな時間も“何かをしないともったいない”

## 「ながら磨き」をする理由ランキング

- 1位 歯磨きの間は  
手持ち無沙汰だと思う 35%
- 2位 歯磨きだけを行うのは  
時間がもったいないと思う 34%
- 3位 複数のことを同時にすることで  
時間を有効活用したい 32%

## 「ながら磨き」中の行動

- 1位 テレビを見ながら 35%
- 2位 スマホを見ながら 33%

スマホで見ているもの ●YouTube ●SNS ●漫画 ●LINE

年代別に見ると…

20代の1位 スマホを見ながら 53% 60代の1位 テレビを見ながら 45%



「ながら磨き」する理由には、「歯磨きの間は手持ち無沙汰だと思う（約35%）」、「歯磨きだけを行うのは時間がもったいないと思う（約34%）」が上位に並びました。「ながら磨き」中の行動で最も多かったのは、テレビやスマホの視聴。世代ごとの特徴が色濃くでており、20代の1位は「スマホを見ながら」で約53%、60代の1位は「テレビを見ながら」で約45%でした。

具体的に何を見ているのか尋ねると、「テレビ番組」「SNS」「YouTubeなどの動画」の声が多くあがりました。昨今、メディアコンテンツが多様化・増大したこと、スマートフォンの普及によりメディア視聴の自由度が高まったことなどから、それぞれの「ながら磨き」が生まれやすい環境になっているのかもしれませんが、生活者の現代のライフスタイルと、歯磨き習慣の関連が垣間見える結果となりました。

## &lt;全国の「歯磨き自己採点」&gt;

## 歯磨き自己採点、全国平均は61.6点！

90点以上をつける人はわずか約6%。全国的にも大きな差は見られず、日本の“歯磨き肯定感”が明らかに

## 歯磨きの自己採点

全国平均

61.6点

90点以上をつけた人は、わずか6%

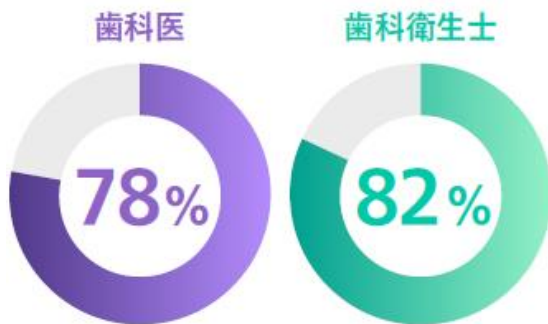
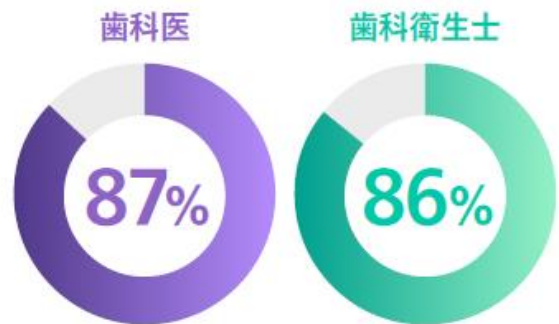
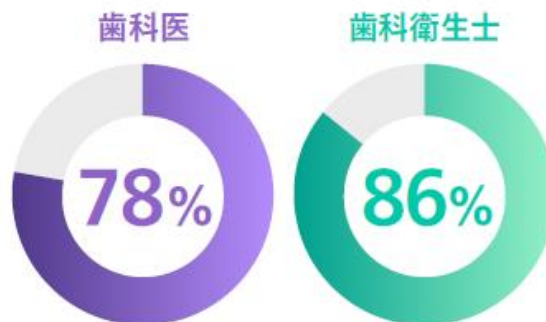


調査対象者に「普段の歯磨き」を自己採点してもらったところ、全国平均は61.6点、90点以上をつけた人は全体のわずか約6%。世代やエリアによる平均点の差はあまり見られませんでした。

お口や歯を健やかに保ちたい気持ちはありながらも、毎日正しい歯磨きは頑張りきれない、そんな生活者のリアルな歯磨き実態が背景にあるのかもしれませんが、国民の“歯磨き肯定感”の実態が浮き彫りとなりました。

**PART2 歯科医100人・歯科衛生士100人に聞く「歯のプロ200人から見る歯磨きの実態」**

&lt;歯のプロの視点で明かされる歯磨きの実態と意識&gt;

**“歯のプロが答える歯磨きの真実”！約8割「みんな正しく磨けていない」**  
毎日正しく歯を磨くのは実はプロから見ても大変...ちゃんとできている人も、教えたことができていない人も少数派歯磨きをちゃんと  
できている人はあまりいない教えた歯磨きのやり方を  
きちんと実践できている人は少ない毎日正しい歯磨きを実践するのは  
結構大変なことだと思う

歯科医と歯科衛生士それぞれ100人に、生活者の歯磨き実態や、歯磨きへの意識について質問しました。生活者の歯磨き実態について尋ねると、約8割が「歯磨きをちゃんとできている人はあまりいない」、さらに約9割が「教えた歯磨きのやり方をきちんと実践できている人は少ない」と手厳しい回答。

一方で「毎日正しい歯磨きを実践するのは、結構大変なことだと思う」と答えた歯科医は約8割、歯科衛生士は約9割と、プロの目線からも「日々の正しい歯磨き実践」の難しさが認められる結果となりました。

## 補足：「PART 1：生活者1万人の歯磨きの本音」 都道府県別データ

ながら磨き実施率  
※週1回以上

1位	山形県	75.3%
2位	佐賀県	75.2%
3位	鳥取県	74.9%
4位	秋田県	74.8%
5位	福島県	74.7%
6位	長崎県	74.2%
7位	島根県	74.0%
8位	宮城県	73.5%
9位	宮崎県	73.4%
10位	新潟県	73.0%
11位	長野県	72.9%
12位	山梨県	72.0%
13位	滋賀県	72.0%
14位	兵庫県	71.8%
15位	福井県	70.8%
16位	青森県	70.8%
17位	鹿児島県	70.1%
18位	北海道	69.8%
19位	高知県	69.5%
20位	香川県	69.5%
21位	岩手県	69.0%
22位	大分県	68.8%
23位	愛知県	68.7%
24位	静岡県	68.5%

25位	東京都	68.3%
26位	広島県	68.1%
27位	徳島県	67.7%
28位	岐阜県	66.9%
29位	熊本県	65.6%
30位	愛媛県	65.5%
31位	神奈川県	64.7%
32位	沖縄県	64.7%
33位	富山県	64.6%
34位	京都府	64.2%
35位	石川県	64.1%
36位	奈良県	64.0%
37位	群馬県	63.9%
38位	福岡県	63.6%
39位	埼玉県	63.5%
40位	千葉県	63.3%
41位	茨城県	63.0%
42位	栃木県	62.3%
43位	大阪府	60.9%
44位	岡山県	60.3%
45位	三重県	60.2%
46位	山口県	59.8%
47位	和歌山県	57.9%

## 歯磨き自己採点

1位	熊本県	65.4点
2位	奈良県	65.3点
3位	佐賀県	64.5点
4位	東京都	64.3点
5位	神奈川県	64.0点
6位	香川県	63.4点
7位	北海道	63.4点
8位	群馬県	63.1点
9位	和歌山県	63.1点
10位	三重県	62.8点
11位	山形県	62.8点
12位	山口県	62.7点
13位	埼玉県	62.6点
14位	茨城県	62.5点
15位	宮城県	62.5点
16位	滋賀県	62.4点
17位	兵庫県	62.3点
18位	岐阜県	62.2点
19位	山梨県	62.1点
20位	京都府	62.1点
21位	広島県	62.1点
22位	大阪府	62.1点
23位	高知県	62.0点
24位	鹿児島県	61.9点

25位	青森県	61.9点
26位	栃木県	61.7点
27位	愛知県	61.7点
28位	新潟県	61.5点
29位	徳島県	61.4点
30位	鳥取県	61.3点
31位	福岡県	61.1点
32位	愛媛県	61.0点
33位	岡山県	60.8点
34位	宮崎県	60.8点
35位	長崎県	60.6点
36位	長野県	60.5点
37位	島根県	60.5点
38位	秋田県	60.4点
39位	千葉県	59.7点
40位	静岡県	59.3点
41位	岩手県	59.1点
42位	福井県	59.0点
43位	富山県	58.7点
44位	沖縄県	58.5点
45位	石川県	58.3点
46位	福島県	58.0点
47位	大分県	57.5点

## &lt;熊本県歯科医師会 高水間 奨（こうずま つとむ） 理事からのコメント&gt;

“私たち歯科医療従事者からみても、指導した歯磨きのやり方をきちんと実践できている人は少ないと感じますし、毎日正しい歯磨きを実践するのはかなり大変なことです”

予想以上にどの年代にもながら磨きをしている人が多いと思いました。時間に追われ忙しい現代人は、時間を効率的に使いたい思いがあることから、ながら磨きをしている傾向がみられるようです。歯磨きをしながらテレビを見たり、スマートフォンを使ったりすることで、時間を効率的に使えます。ただし、磨き残しがないようにしっかり磨くことが大事です。

実際、私たち歯科医療従事者からみても、指導した歯磨きのやり方をきちんと実践できている人は少ないと感じますし、毎日正しい歯磨きを実践するのはかなり大変なことです。そこで、いつもの磨き方でもサポートしてくれる、歯垢を落としやすく、むし歯や歯周病予防効果があるオーラルケア製品を選んでいただきたいと思います。



## 高水間 奨（こうずま つとむ）

こうずま 歯科医院院長/熊本県歯科医師会理事

平成8年に福岡歯科大学卒業、平成12年に九州歯科大学大学院修了、歯学博士に。

平成16年よりこうずま 歯科医院の院長となり、令和元年から熊本県歯科医師会理事に就任。

## 「全国歯磨き本音調査」調査概要

## &lt; PART 1：生活者1万人の歯磨きの本音 &gt;

- 調査手法：WEB調査 ●集計手法：生年代別人口構成比に準じてウエイトバック集計
- エリア：全国 ●調査実施日：2024年8月9日（金）～2024年8月13日（火）
- 調査対象；20歳～69歳男女 10,000サンプル（47都道府県×約213サンプル）

## &lt; PART 2：歯のプロ200人に聞く歯磨きの実態 &gt;

- 調査手法：WEB調査
- エリア：全国 ●調査実施日：2024年8月9日（金）～2024年8月13日（火）
- 調査対象；歯科医・歯科衛生士 各100サンプル（合計200サンプル）