

05/14/2013

サンスター株式会社

〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3-1
TEL:072-682-6212
FAX:072-682-7917
<http://jp.sunstar.com>

『最後の晚餐』理想と現実 「歯とハグキが健康なら…」最後に食べたいのは 「厚切りのステーキ」だった！

～歯と口の健康週間(6月4日-10日)を前に、サンスターが意識調査～

サンスター株式会社(本社:大阪府高槻市、代表取締役 吉岡貴司)は、「歯と口の健康週間」*1(6月4日～6月10日)を迎えるにあたり、60歳以上の男女312人を対象に、歯とハグキの健康が食生活に与える影響に関する調査*2を実施しました。

*1 従来の「歯の衛生週間」は、歯だけでなく口腔およびその周囲の健康を増進していくため、名称が変更され、今年から「歯と口の健康週間」になりました。

調査の結果、人生最後の食事として食べたい食事は、「現状の歯とハグキ」で選ぶなら『まぐろのにぎり寿司』が第1位になりました。「もしも、歯とハグキが健康な状態に戻った場合」に何を選ぶかを聞いたところ、歯ごたえのある『厚切りのステーキ』が『まぐろのにぎり寿司』を抜いて最も多くなり、第1位になりました。

本調査では、歯周病の症状が多い人のおよそ6割が「やわらかいものを選ぶ」・「硬いものを遠慮する」、さらに「歯とハグキが健康ならもっと食べたいものを自由に食べられると思う」と回答しており、歯やハグキの健康状態で食べたいものが左右されている現状が浮き彫りになりました。

この結果について、一般財団法人 サンスター財団附属千里歯科診療所の副所長・管理歯科医師の鈴木秀典先生は、「歯周病の症状があると、“硬くて噛み切れないのでは”、“歯と歯の間に詰まってしまって取れないのでは”などと考えて、食べるものを選ばざるを得ないこともあります」と解説。「現状の歯とハグキでは躊躇する人もいた『厚切りのステーキ』が、歯とハグキが健康になったら食べたい食事として挙げたのは象徴的だと言えるでしょう。歯周病は『食事をする』という生活の一場面にも影響を及ぼすのです」と話しています。

*2 調査の方法

調査期間:2013年4月19日～21日

調査方法:インターネット調査(マクロミル)

調査対象:全国60歳以上の男女312人

- ▶ 歯周病の症状が多い人:「歯が痛んだりしみたりする」「歯がぐらつく」「ハグキから血がでたり腫れたりする」「ものがはさまる」「口臭がある」「粘るような不快感がある」「かみあわせがよくない」「抜いたままの歯が気になる」の8項目のうち、当てはまると回答した項目が3つ以上だった人。
- ▶ 歯周病の症状が少ない人:上記8項目に当てはまるものがない、あるいは当てはまると回答したものが2つ以下だった人。

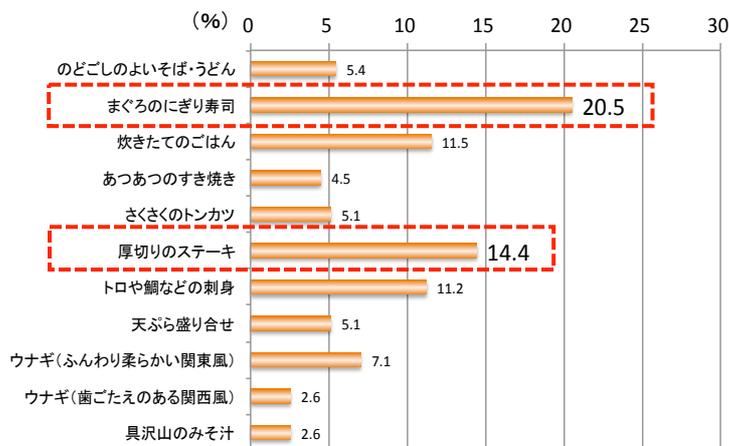
【調査結果】

① 歯とハグキが健康な状態に戻ったなら、食べたいのは『厚切りのステーキ』

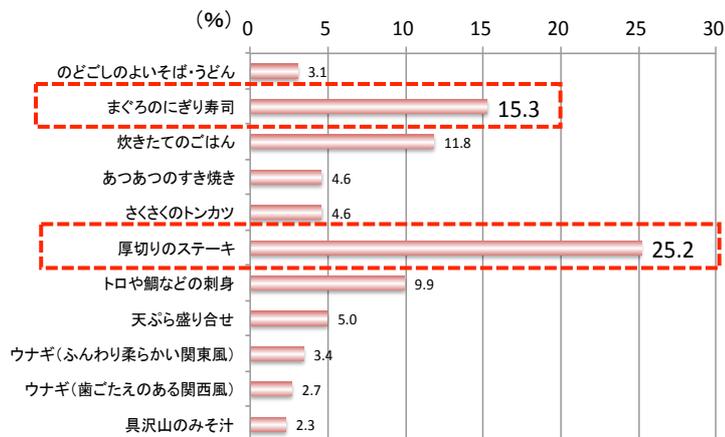
人生最後の食事だとしたら何を食べたいか、20の選択肢と自由回答で聞いたところ、「現状の歯とハグキ」では『まぐろのにぎり寿司』を挙げた人が全体の20.5%で第1位になりました。「もしも、歯とハグキが健康な状態に戻ったなら」という条件下では『厚切りのステーキ』を挙げた人が25.2%で最も多くなり、人生最後に食べたい食事の第1位になりました（図1）。

図1 人生最後の食事：
「現状の歯とハグキ」で選ぶなら『まぐろのにぎり寿司』（左）だったのに対し、「歯とハグキが健康な状態に戻った場合」には『厚切りのステーキ』がトップに（右）。

【「現状の歯とハグキ」の状況で食べたいものTOP10（1つだけ選択）】

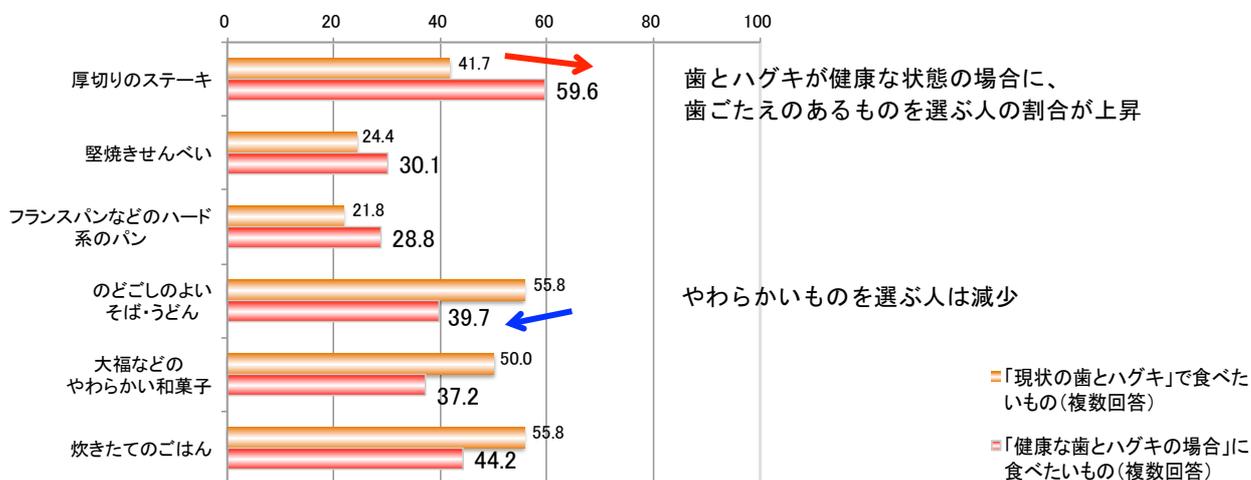


【「歯とハグキが健康に戻った場合に」食べたいものTOP10（1つだけ選択）】



また、歯とハグキが健康だったなら食べたいものを複数回答で聞いたところ、現状の歯やハグキの状態では選ぶ人が少なかった『フランスパンなどハード系のパン』や『堅焼きせんべい』などの硬いものを挙げる人は増加。一方、やわらかい食べものを挙げる人は減少し、歯とハグキが健康な状態ならば、歯ごたえのあるものを積極的に食べたいと思っていることが顕著に現れました（図2）。

図2 食べものによって「現状の歯とハグキ」と「歯とハグキが健康な状態に戻った場合」で顕著な差



歯やハグキが健康な場合に食べたい食事の自由回答には、『塩おむすび』や『たくあん』などの素朴なものや『アワビ』などの高級食材が挙げられたほか、『りんごのまるかじり』や『がぶりつけるような食材肉系』といった意欲的な回答や、『トロや鯛のぶつ切りを食べてみたい』といった声が見られました。

② 歯やハグキが健康でない食べたいものを自由に食べられない傾向

「歯が痛んだりしみたりする」「歯がぐらつく」「ものがはさまる」といった歯周病の症状が3つ以上ある人のうち、64.8%の人が「歯とハグキが健康ならより食べたいものが自由に食べられると思う」と回答。一方で、歯周病の症状が少ない人で同様に感じている人は35.9%で、30ポイント近い差が出ました。さらに、歯周病の症状の多い人の58.9%が「やわらかいものを選ぶ」・「硬いものは遠慮してしまう」と回答しており、歯とハグキの症状によって、食べるものが左右されている現状が浮き彫りになりました。

図3 歯周病の症状が多い人の約6割が「歯とハグキが健康ならもっと食べたいものが自由に食べられると思う」と回答

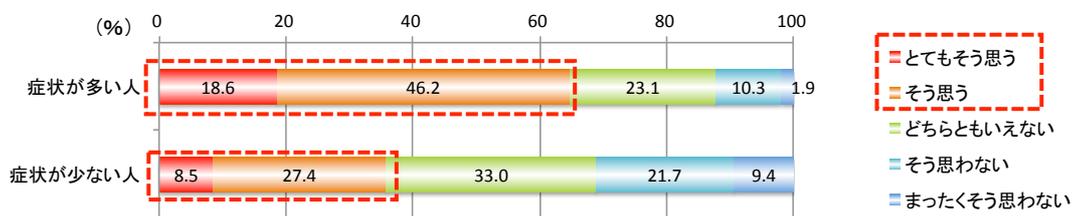
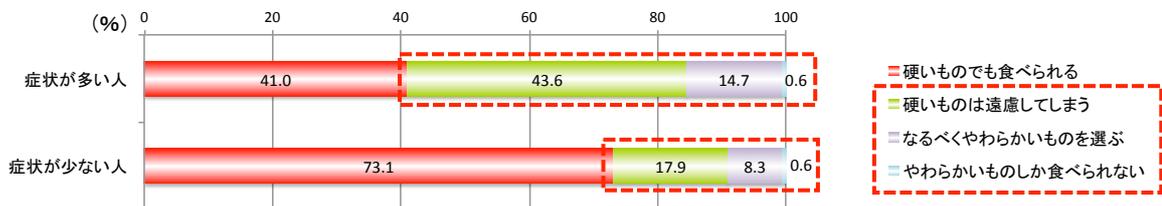


図4 歯周病の症状が多い人の約6割が「やわらかいものを選ぶ」・「硬いものは遠慮する」と回答



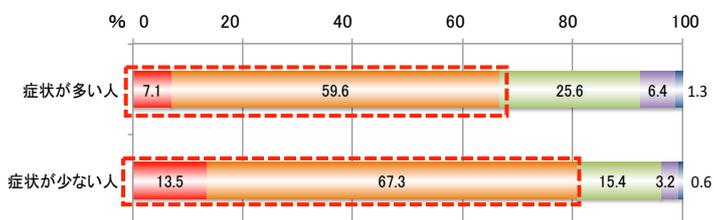
③ 歯周病の症状が少ない人の方が、食生活・生活全般の「充実度は高い」と回答

食生活の充実度に関する設問に対しては、歯周病の症状が少ない人では、80.8%が「充実していると思う」と回答。一方、歯周病の症状が多い人で「充実していると思う」と回答した人は、66.7%で、食生活の充実度に顕著な差が見られました。普段の生活についても、歯周病の症状が少ない人の方が充実していると答える割合が高く、歯とハグキの健康状態がよいことが、食生活や普段の生活の充実度に関連していることが伺えます。

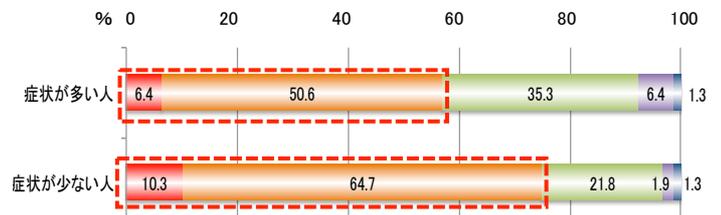
図5 歯周病の症状が少ない人の方が、食生活や普段の生活の「充実度は高い」と回答

■ とても充実していると思う
 ■ まあ充実していると思う
 ■ どちらともいえない
■ あまり充実していない
 ■ まったく充実していない

【食生活について】



【普段の生活について】



◆サンスター財団 鈴木秀典先生

歯周病が引き起こす諸症状は、痛みや腫ればかりではありません。硬いものを噛みにくいと感じる、歯と歯の間にもものがすぐに挟まってしまうなども、歯周病の諸症状の一つである可能性があります。このような歯周病の症状が多くあればあるほど、本当に食べたいものは食べられない、と言っても過言ではありません。

レストランに行ったときを想像してください。せっかくの外食だから普段では食べられないご馳走を選んだり、お店のおすすめ料理からどれにしようか悩んだり、想像するだけで楽しいひとときですね。しかし、歯周病の症状があると、“硬くて噛み切れないのでは”、“歯と歯の間に詰まってしまうと取れないのでは”などと考えて、食べるものを選ばざるを得ないこともあります。歯やハグキの症状の少ない人の方が、食生活や普段の生活が充実していると答えていますが、これは歯周病の症状を抱える人の気持ちをよく表した結果と言えると思います。

④ 歯やハグキに対する健康意識は高いものの、歯間清掃具や液体製品の使用率は2割に満たない

歯やハグキの健康については、歯周病の症状が多い人の94.2%が、また歯周病の症状が少ない人でも84.6%が「意識する」と回答し、歯やハグキの健康に対する意識は、全体的に高いことが分かりました（図6）。その理由を複数回答で尋ねたところ、最も多かったのは「過去に歯を治療した経験があるから」という回答ですが、53%の人が「歯と口の健康が全身の健康にも関わっていると思うから」とも回答、全身の健康との関わりの中で、歯やハグキの健康を捉えていることが分かりました。

しかしながら、デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃具の使用頻度を尋ねたところ、日常的に使っていると答えた人は全体のわずか17%でした。また、デンタルリンスなどの液体製品を毎日使っていると回答した人は約1割、使ったことがない人は約半数で、歯やハグキの健康を意識しながらも、ケアの実態が伴っていない現状が浮かび上がりました（図7）。

図6 歯やハグキの健康に対する意識は全般的に高い

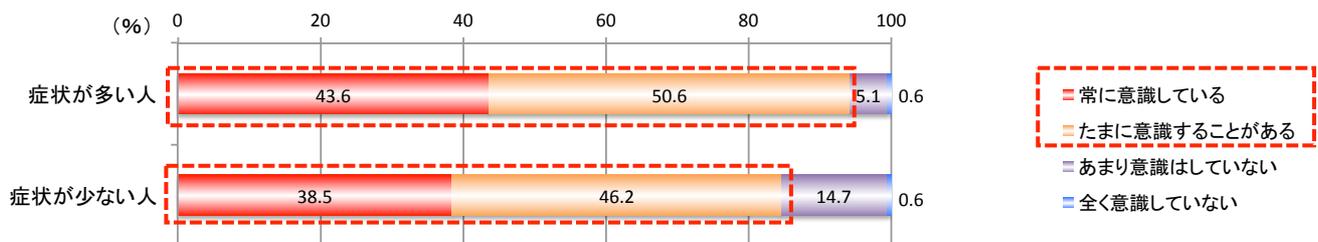
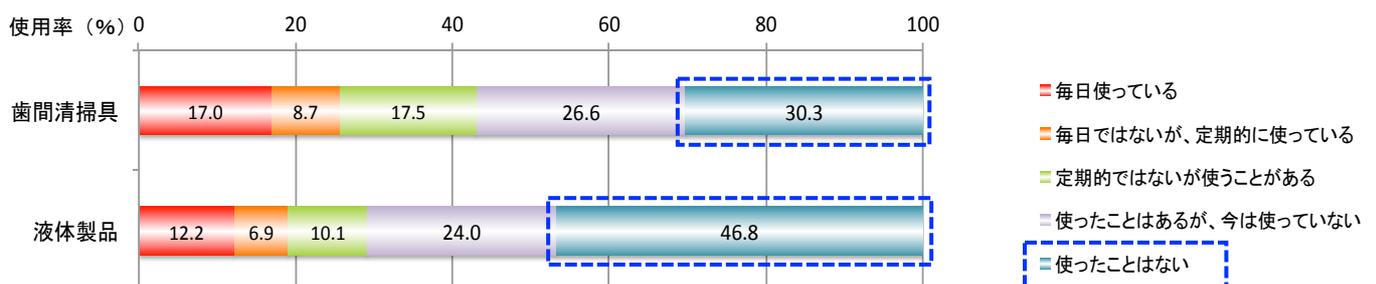


図7 歯間清掃具や液体製品の使用率は低い



※ 歯間清掃具：デンタルフロス・糸付きようじ、歯間ブラシの合計。
液体製品：デンタルリンス（液体ハミガキ）、洗口液の合計

◆サンスター財団 鈴木秀典先生

失って初めてその有難さがわかるものは数多くありますが、歯やハグキの健康もまさにその典型的なひとつと言えます。特に歯周病はサイレントディーズと呼ばれるほど、病気の発症と進行が音もなく自覚のないままに進行してしまうという特徴を持っています。自覚症状を感じたときにはすでに病気が進行していることが多く、場合によっては歯を抜かざるを得ないこともあります。また、ひとたび進行してしまうと、慌てて歯みがきをしたところで完全にもとの状態に回復することが難しい病気でもあります。

ハブラシによるブラッシングは歯みがきの基本ですが、ハブラシの歯垢除去力はお口全体の約 60%程度とされています。お口の健康を守るためには、「歯間ブラシ」や「デンタルフロス」などの歯間清掃具を積極的に使ってください。また、仕上げには液体製剤を使用するのも効果的です。

歯周病は程度の差こそあれ、成人の約 8 割が罹患するといわれる病気です。自分は大丈夫と思うよりも、誰もが罹患するリスクのある病気と認識して、日頃からお口の健康のためのケアを心がけましょう。

【解説】



鈴木 秀典（すずき ひでのり）先生

一般財団法人サンスター財団 附属千里歯科診療所 副所長
管理歯科医師

平成 6 年 岡山大学 歯学部卒業

岡山大学 歯学部附属病院 第 1 補綴科出身

- ・岡山大学 歯学部 インプラント再生学分野 臨床講師
- ・大阪大学 歯学部附属病院 歯科医師臨床研修指導歯科医
- ・日本補綴歯科学会専門医
- ・日本臨床歯周病学会会員
- ・SPI インプラントインストラクター

サンスターは「常に人々の健康の増進と生活文化の向上に奉仕する」を社是に、マウス&ボディ、ヘルス&ビューティという 2 つの事業分野を通じて、商品やサービスを提供しています。オーラルケアシリーズ「G・U・M」、「Ora²」、ヘアスプレイ「VO 5」、スキンケアシリーズ「EQUITANCE」、健康食品「健康道場」シリーズなどを展開しています。

<参考情報>

歯周病についての詳しい解説 (Mouse & Body Plaza)

<http://www.mouth-body.com/school/classes/period/O01c>

<本件のお問い合わせ先>

広報室 (東京) TEL : 03-5441-1423

FAX : 03-5441-8774

広報室 (大阪) TEL : 072-682-6212

FAX : 072-682-7917