

2021年5月18日

## 長引くコロナ禍で、3人に1人が新たなオーラルケア習慣をスタート 洗口液・デンタルリンスの使用者が増加 ～新型コロナウイルス感染症の流行による生活習慣の変化に関する調査～

サンスターグループ（以下サンスター）は、「歯と口の健康週間」（6月4日～10日）を迎えるにあたり、昨年  
に続き、全国の男女1,000名を対象に「新型コロナウイルスの流行による生活習慣の変化に関する調査」を実施  
しました。新型コロナウイルス感染症が流行する2020年3月以前の生活と比べて、オーラルケアを含めた生活  
習慣にどのような変化があったのかを調べました。

その結果、3人に1人が新たなオーラルケア習慣を取り入れ、中でも「洗口液・デンタルリンス」を使い始め  
た人が最も多いことが分かりました。また、洗口液・デンタルリンスを使っている人では、使用回数が増えた人  
の割合が前年に比べて30ポイント上昇しました。新型コロナウイルス感染症の流行を受けて、口腔衛生意識が  
高まり、それに伴い洗口液・デンタルリンスの使用者や頻度が増したという結果となりました。

また、20代と30代では4割以上の方が間食の回数が増えたと回答しました。間食が増えることによりプラーク  
が付きやすい状態になると、むし歯や歯周病のリスクを高めるため、健康なお口を維持するにはより丁寧なケ  
アが重要となります。

今回の調査結果をふまえ、生活習慣の変化によるリスクやオーラルケア方法について、歯科医師に考察・アド  
バイスを伺いました。

＜調査概要＞	対象エリア	：全国
	対象者	：20歳～69歳の男女 1,000人 ※10歳刻み/各100名で均等に割付 新型コロナウイルスが流行する前(2020年3月以前)の生活と比べて、今の生活に変化があった人
	調査日	：2021年4月12日
	方法	：インターネット調査

### 【調査サマリー】

#### ①オーラルケアにおける変化

- オーラルケア意識に変化があったと回答した人が63%。最も多かった理由は「マスクをすることで、自分の口臭が気になるようになった」次いで「口の中の衛生状態を意識するようになった」。
- 新たなオーラルケア習慣をスタートした人は34%で、その中で「洗口液・デンタルリンスを使用し始めた」人が32%と最も多い。
- 洗口液・デンタルリンスを使っている人の約半数は使用回数が増えた。
- 40～60代の女性は約3割が歯科病院の通院頻度が「減った」と回答し、全体平均の21%より高い。通院頻度の変化の理由の約半数は「新型コロナウイルスの感染リスクを避けたい」。

#### ②生活における変化

- 2人に1人が「人とのコミュニケーション」に変化を感じた。全体的な会話の量・人と直接会って話す機会がともに大きく減少。
- 間食の回数が「増えた」人は全体平均で37%。20、30代が平均より高く、特に20代女性が52%と最も顕著。

## < 調査結果 >

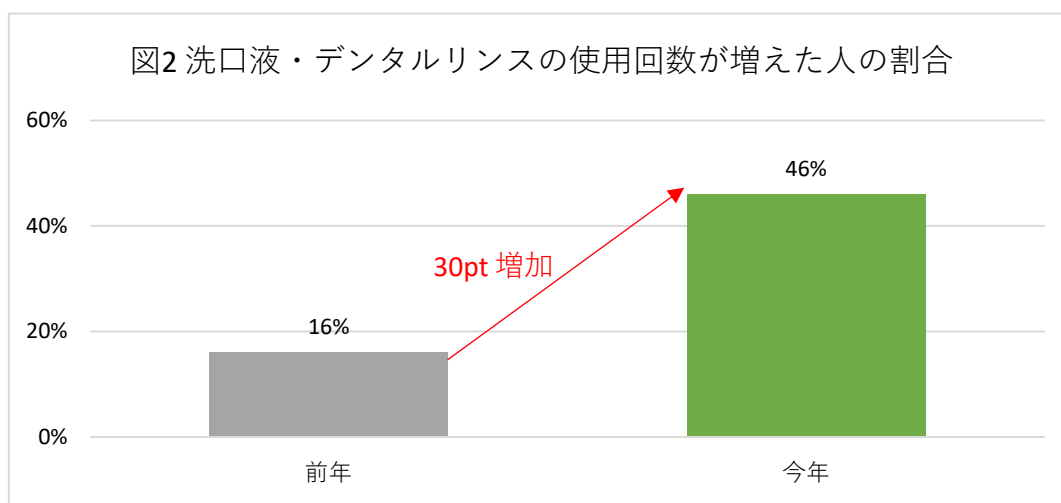
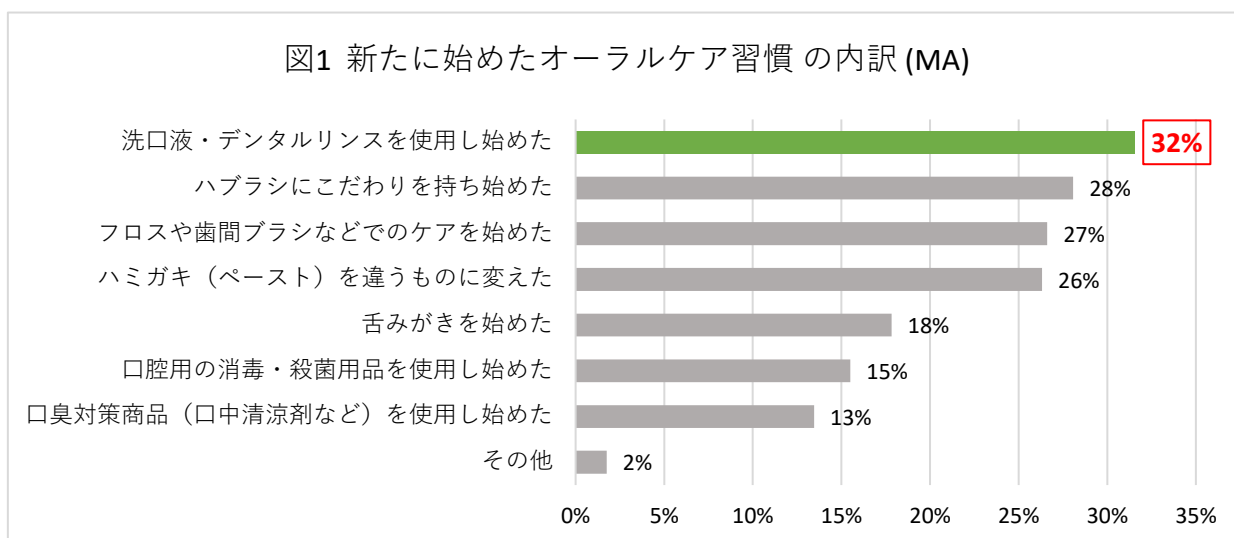
### ① オーラルケアにおける変化

#### 【お口に対する意識が向上】

オーラルケア意識は63%の人に変化が見られ、前年（57%）より7ポイント増えました。意識の変化として最も多くあげられたのは「マスクをすることで、自分の口臭が気になるようになった（25%）」、次いで「口の中の衛生状態を意識するようになった（17%）」、「歯みがきが丁寧になった（17%）」、「歯みがきの1回の時間が長くなった気がする（15%）」など、お口に対する意識の向上が見られました。

#### 【3人に1人が新たなオーラルケア習慣をスタート】

3人に1人が新たなオーラルケア習慣を生活に取り入れ、そのうち、「洗口液・デンタルリンスを使用し始めた」人が最多（図1）。また、洗口液・デンタルリンスを使っている人では、「使用回数が増えた」と回答した人が46%にのぼり、前年の16%と比べ30ポイント上昇しました（図2）。その理由として、「手軽に口内を殺菌できるから」、「口腔内の清潔を意識するようになった」、「口臭が気になる」など、長引くコロナ禍での生活において、洗口液・デンタルリンスの重要性が高まったことが推察されます。



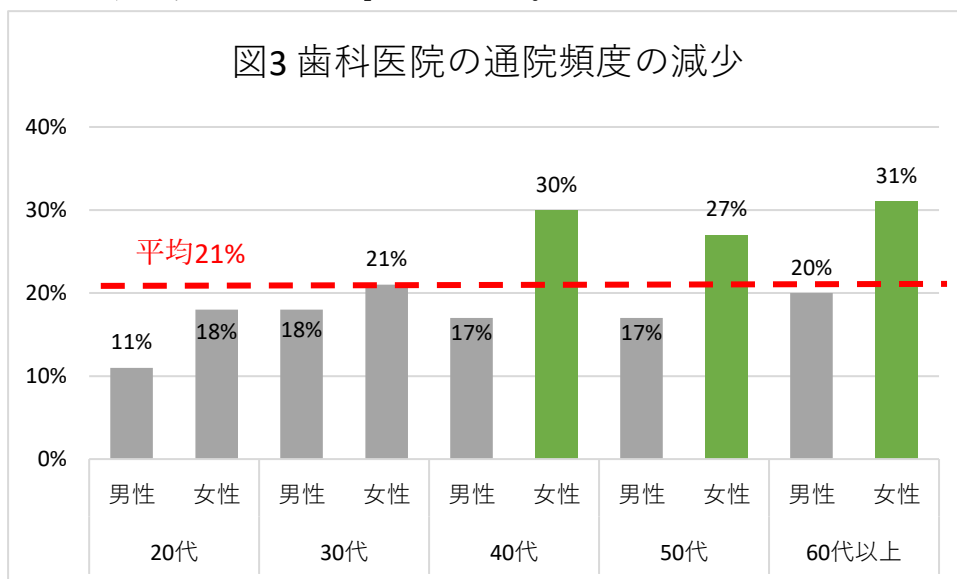
#### ■ 三宅医師の考察・アドバイス ■

新型コロナウイルス感染症の拡大に影響を受け、個人の健康、マスクを装着していることによる口臭、またステイホームで時間的余裕ができたことによりオーラルケアへの関心が高まっていると感じています。お口の中を清潔に保ち、細菌の数を減らすことはむし歯や歯周病の予防だけではなく、誤嚥性肺炎やウイルス性疾患

など全身の病気の予防にも繋がります。口の中に含まれる細菌が持つタンパク分解酵素はウイルス感染を促進します。特に、歯周病菌は強いタンパク分解酵素を持っているため、ブラッシングによるプラークコントロールや、ハミガキや洗口液によるお口の中の殺菌が非常に重要となります。また、正しくケアできているかどうか、かかりつけの歯科医院で見てもらったり、専門家の発信する情報を確認したりすることも推奨します。オーラルケアも、ニューノーマルで体の健康へつなげたいですね。

### 【歯科医院への通院頻度が減少】

歯科医院への通院頻度が減少した人は全体平均で21%でした。特に、40～60代女性の減少が目立ち、それぞれ30%、27%と31%でした（図3）。また、通院頻度減少の理由として最も多いのは「新型コロナウイルスの感染リスクを避けたいから」45%、次いで「歯やハグキなど口の検査は急ぎではないので、新型コロナウイルスの流行が落ち着いてから行こうと思ったから」29%でした。



### ■ 三宅医師の考察・アドバイス ■

新型コロナウイルスの感染への不安から歯科医院の受診を控えている方も多いと思います。しかし、治療の途中や症状のあるような状態で治療を延期してしまっている場合、お口の中の状況が悪化し、全身の健康に影響を及ぼす可能性があります。歯科医療機関では、コロナ禍以前から感染予防（スタンダードプリコーション）を徹底しており、現時点で歯科治療が原因となったクラスター発生は報告されていません。体調、体温を確認の上、マスク着用など自身の感染管理をして受診するように、また治療の延期については一度かかりつけの医院に相談してみましょう。

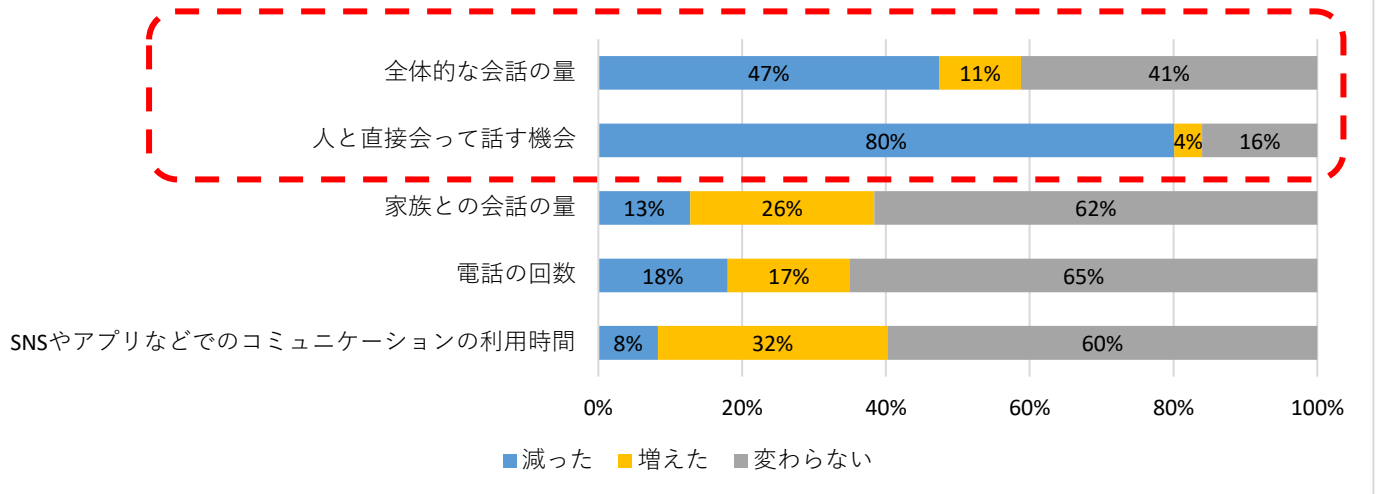
## ②生活における変化

普段の生活において、最も変化を感じたのは「外出」65%（前年54%）、次いで「人とのコミュニケーション」49%（前年35%）、「買い物」46%（前年45%）でした。

### 【コミュニケーションは減少】

約半分の方は、全体的な会話の量が減少したと回答しました。また、人と直接会って話す機会が減った人は80%で、前年（79%）の高い水準を維持したままの結果となりました。一方、3人に1人が「SNSやアプリなどの利用時間が増えた」（32%）と回答し、SNSやアプリなどを使ってコミュニケーションを図る工夫が見られました（図4）。

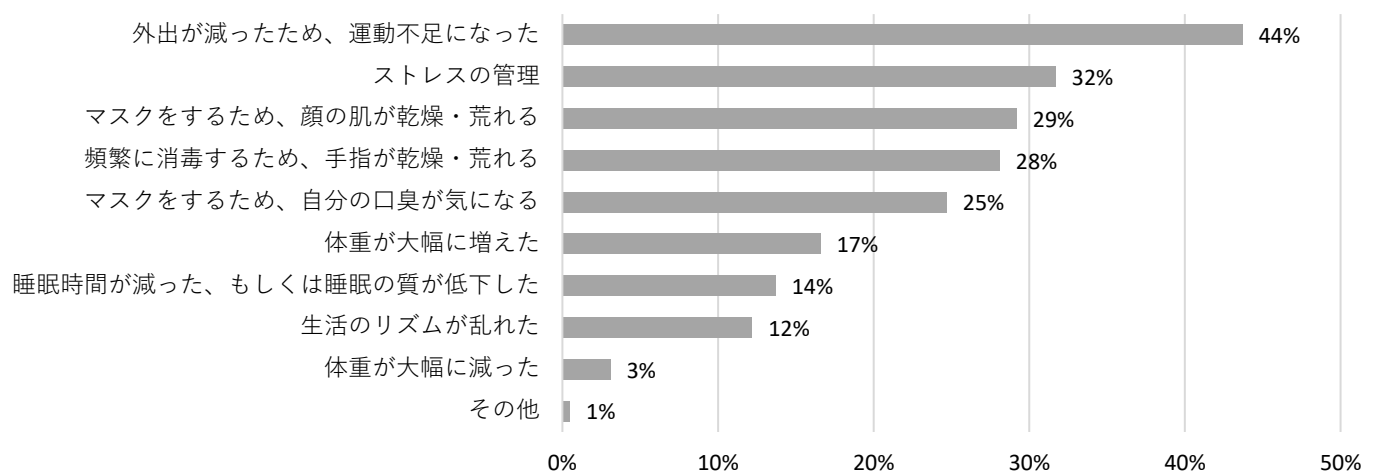
図4 コミュニケーションの変化



【健康面において困っていること】

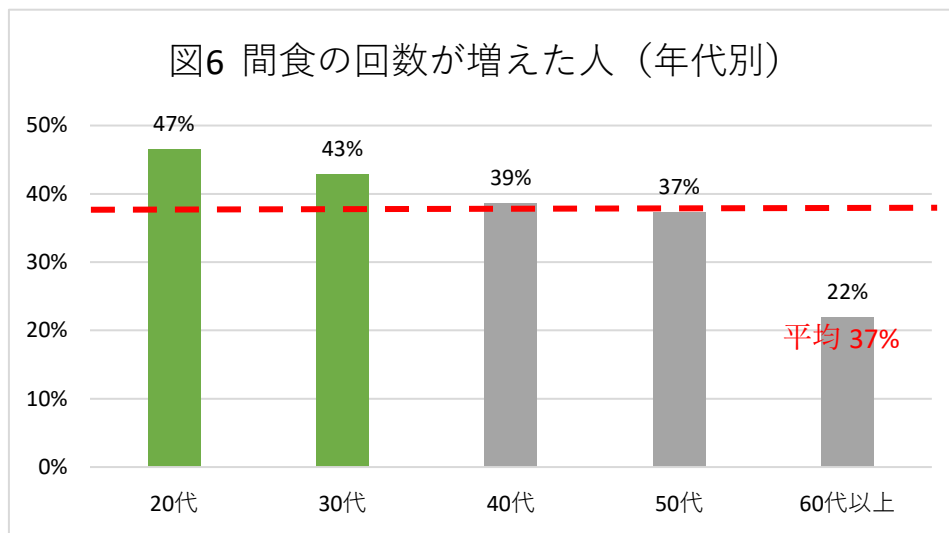
84%の人がコロナ禍で健康面において困っていることがあると回答しました。最も困っていることは「外出が減ったことで、運動不足になった」44%、次いで「ストレスの管理」32%、「マスクをするため、顔の肌が乾燥・荒れる」29%、「頻繁に消毒するため、手指が乾燥・荒れる」28%、「マスクをするため、自分の口臭が気になる」25%でした（図5）。

図5 健康面に困っていること (MA)



【食生活は間食が増加】

29%の人が「食生活に変化があった」と回答しました。そのうち、間食の回数が増えた人は全体平均で37%となり、年代別では、20代と30代がそれぞれ47%と43%と平均より高く（図6）、特に、20代女性が52%と最も顕著でした。若い世代のむし歯や歯周病の対策が一層重要となります。



### ■ 三宅医師の考察・アドバイス ■

外出自粛により、自宅で過ごす時間が多くなり、間食が増えたと考えられます。多くの間食や清涼飲料水には糖質がたくさん含まれており、むし歯や肥満の原因となってしまいます。摂取量だけでなく、回数が多いことでむし歯のリスクはさらに高まります。砂糖の摂取制限は、むし歯予防のみならず、肥満予防の観点からも重要。むし歯予防を目的とした砂糖の摂取制限は、肥満予防や生活習慣病予防と結びつけて取り組むことがより効果的です。また、砂糖の摂取制限に加え、フッ化物配合ハミガキやフッ素洗口を利用すること、かかりつけ歯科医においてフッ化物歯面塗布を受けるなどフッ化物応用もむし歯の発症予防には有効と考えられます。



〈解説〉一般財団法人サンスター財団附属千里歯科診療所 歯科医師 三宅 直子（みやけ なおこ）

所属学会：日本歯科保存学会、日本歯周病学会 専門：歯科保存治療 日本歯科保存学会認定医

2007年 大阪大学歯学部卒 2015年～一般財団法人サンスター財団附属千里歯科診療所勤務

### 【サンスターグループについて】

サンスターグループは、持株会社サンスターSA(スイス・エトワ)を中心に、オーラルケア、健康食品、化粧品など消費者向けの製品・サービスをグローバルに統括するサンスター・スイスSA(スイス)と、自動車や建築向けの接着剤・シーリング材、オートバイや自動車向け金属加工部品などの産業向け製品・サービスをグローバルに統括するサンスター・シンガポール Pte. Ltd. (シンガポール) を中核会社とする企業グループです。

### 100年 mouth 100年 health

人生100年時代、サンスターが目指すのは、お口の健康を起点とした、全身の健康と豊かな人生。毎日習慣として行う歯みがきなどのオーラルケアは、お口の健康を守り、そして全身の健康を守ることにもつながっています。100年食べ、100年しゃべり、笑う。一人ひとり、自分らしく輝いた人生、豊かな人生を送るためにも、お口のケアを大切にしていきたいと考えています。今後もお口の健康を起点としながら全身の健康に寄与する情報・サービス・製品をお届けすることで、人々の健康寿命の延伸に寄与することを目指していきます。

