

【オーラルケアに関する意識調査】

20～60代女性を対象に
歯質ケアに関する意識調査を実施

- 歯垢の下では、歯からカルシウムなどのミネラルが流出し初期むし歯になることを知っている人はわずか15.6%
- 初期むし歯はハミガキで予防できる、大人にもある初期むし歯

花王株式会社は、6月4日～10日の「歯とお口の健康週間」を前に、年齢とともに重要になる歯質のケアに関して、20～60代の女性500名を対象に意識調査を実施しました。

厚生労働省による平成23年度の歯科疾患実態調査によると、日本はむし歯の本数※が12歳ではWHOで目標とする平均3本以下を下回り、毎年減少傾向にあります。しかし、40代以上を見るといまだ平均12本を上回っています。

年齢やストレスにより唾液量が減少すると、口の中が汚れやすくなり、歯垢もつきやすくなります。むし歯になる手前の「初期むし歯」は、歯垢の下で酸により歯の表層からカルシウムなどのミネラルが流出することによって引き起こされます。歯垢がつきやすい口内環境では、むし歯になるリスクが高まります。

今回の調査結果から、歯垢の下ではカルシウムなどのミネラルが流出することや、むし歯にならないようにするためには「歯へのカルシウム補給」が必要であるといった、初期むし歯に関連する情報や、具体的な初期むし歯のケア方法が知られていないことがわかりました。

※う蝕経験歯数（未処置歯、処置歯、喪失歯の合計）

【調査結果トピックス】

- ① 歯垢の下では、歯からカルシウムなどのミネラルが流出することによって初期むし歯になることを知っている人はわずか15.6%
- ② 40代の45%が最近唾液の量が減ったと感じたことがある
- ③ 「カルシウムを多く含む食品を摂取すれば、歯質は強化される」と誤解している人80%
- ④ 89.4%の人が、むし歯リスクが最も高くなるタイミングは就寝中と認識しながらも、2割近くの人が歯みがきせずに寝てしまうことがある
- ⑤ ついつい食べてしまう甘いもの、半数以上が1日2回以上してしまう間食

参考：歯垢の下のカルシウム流出危険度チェック

調査概要

- ・調査実施日：2016年3月25日(金)-27日(日)
- ・調査対象者：20～60代の女性500人
- ・調査手法：インターネットによるアンケート調査

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
女性	100人	100人	100人	100人	100人	500人

調査結果

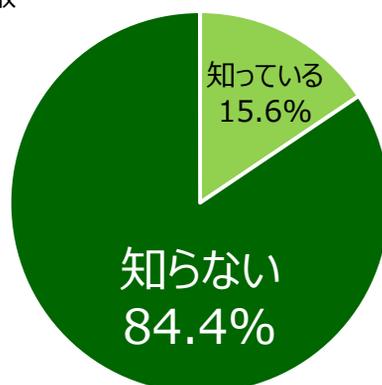
①歯垢の下では、歯からカルシウムなどのミネラルが流出することによって初期むし歯になることを知っている人はわずか15.6%

「歯からカルシウムが流出することによって、初期のむし歯になることを知っていますか？」という質問に対して、「知らない」と答えた人が84.4%と**初期むし歯がなぜ出来るかを知らない人が大多数**であることもわかりました。【図①】

【図①】 Q.歯からカルシウムが流出することによって、初期のむし歯になることを知っていますか？

※調査では“初期のむし歯”と聴取

【全体】
n=500

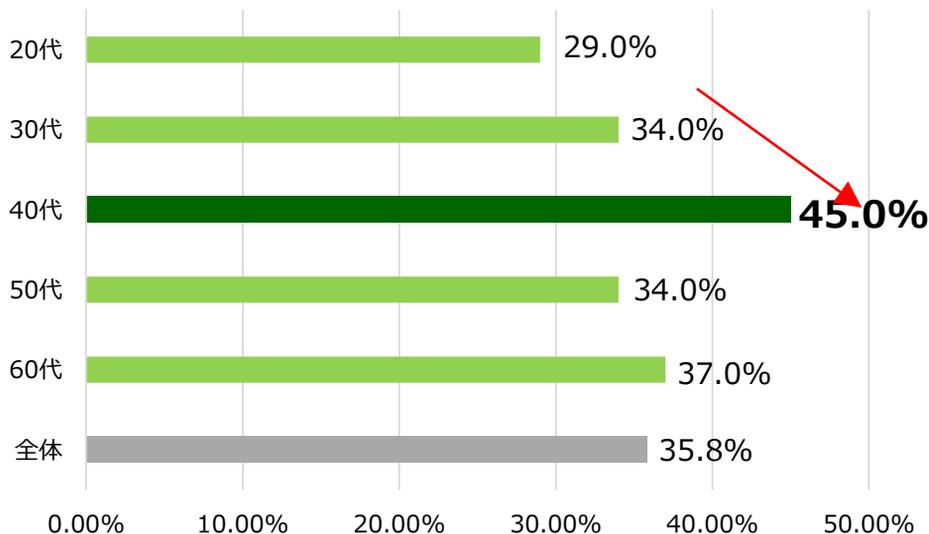


②40代の45%が最近唾液の量が減ったと感じたことがある

「最近、唾液の量が減ったと感じることがありますか？」という質問に対して、「あてはまる」と答えた人は全体の35.8%、40代では45.0%にのぼることがわかりました。【図②】

【図②】 Q.最近、唾液の量が減ったと感じることがありますか？

【全体】
n=500



③「カルシウムを多く含む食品を摂取すれば、歯質は強化される」と誤解している人80%

全体の80%の人が「カルシウムを多く含む食品を摂取すれば、歯質は強化される」と誤って認識していることがわかりました。正しい歯質ケア方法について、理解が浸透していない事がうかがえます。【図③】

【図③】 Q.カルシウムを多く含む食品を摂取すれば、歯質は強化されると思いますか？

【全体】
n=500



<コラム> 骨とは違う、歯のカルシウム補給

骨は牛乳や魚などに含まれるカルシウムを摂取することで強くなりますが、歯の場合は、食べ物からのカルシウム摂取だけで強くなることはありません。骨とは違う、歯のカルシウム補給が必要です。歯垢の下でカルシウムなどのミネラルが流出した部分に、ハミガキに含まれるフッ素で、カルシウム等のミネラルの取り込み(再石灰化)を促進し、歯質を強化して、むし歯を予防しましょう。

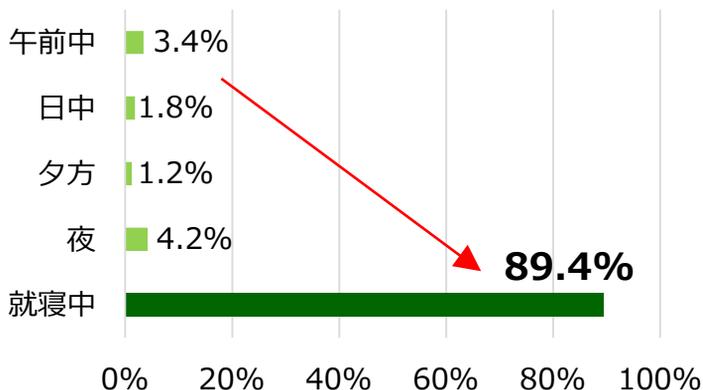
④89.4%の人が、むし歯リスクが最も高くなるタイミングは就寝中と認識しながらも、2割近くの人が歯みがきせずに寝てしまうことがある

「口内のむし歯リスクが最も高くなるタイミングはいつだと思うか？」という質問に対して、89.4%の人が「就寝中」と答えていることがわかりました。【図④-1】睡眠中は唾液量が減少するため、口の中のむし歯のリスクは高くなります。

一方で、「歯みがきをしないで寝ることがある(週2回以上)」と答えた人は全体で19.8%、40代では4人に1人(25%)にのぼるといふ実態があきらかになりました。【図④-2】

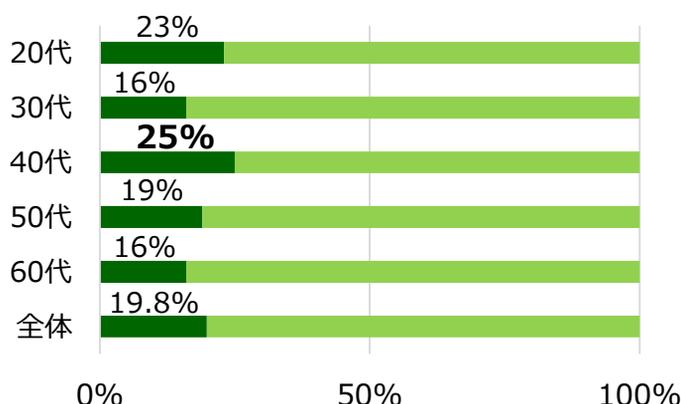
【図④-1】 Q.口内の虫歯リスクが最も高くなるタイミングはいつだと思いますか？(ひとつだけ)

【全体】
n=500



【図④-2】 Q.歯みがきしないで寝ることがある(週2回以上)

【全体】
n=500

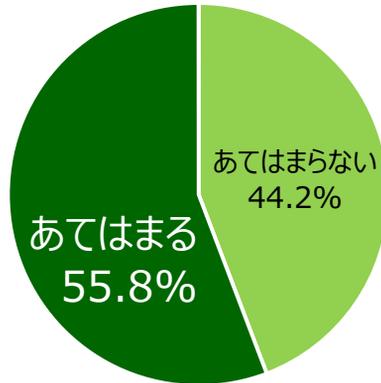


⑤ ついつい食べてしまう甘いもの、半数以上が1日2回以上してしまう間食

「甘いものをよく食べる（間食が1日2回以上）」という質問に対して、半数以上（55.8%）があてはまると答えていることがわかりました。【図⑤】

【図⑤】 Q.甘いものをよく食べる（間食が1日2回以上）

【全体】
n=500



参考：歯垢の下のカルシウム流出危険度チェック

歯垢の下では、酸によって歯の表層からカルシウムなどのミネラルが流出して歯質が弱くなっています。下記の項目に1つでも当てはまる人はカルシウム流出リスクが高いかもしれません。歯垢の下ではカルシウムが流出してしまうことを意識して、毎日の歯磨きを見直しましょう。

歯垢の下のカルシウム流出危険度チェック

監修：高柳歯科医院 高柳篤史先生

- 歯のくすみが気になってきた
- 歯の間にもものがつまりやすくなった
- 治療した歯をもう一度治療したことがある
- 甘いものをよく食べる（間食が1日2回以上）
- 寝る2時間以内にもものを食べる（週2回以上）

【歯垢の下のカルシウム流出危険度チェック】

詳しくはクリアクリーンプレミアム ホームページへ

<http://www.kao.co.jp/clearclean/product/premium.html>

■本リリース（MKニュース）に関するお問い合わせ先

花王株式会社 商品広報センター

〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10 TEL:03-3660-7259 / FAX:03-3660-7848

<http://www.kao.com/jp/> ©Kao Corporation

※本資料記載の記事・写真の無断転載・複写を禁じます。リンク先は本件掲載時の情報であり、予告なく変更になる場合がございます。

