

歯や口のトラブル 1位は歯周病、2位は…女性では1位のアレ

～歯医者に行く目的は…高齢層は定期健診、若年層は虫歯治療と審美ケア！～

国内1,300社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：田上正勝）は消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第131号として、歯みがきに関する意識調査の結果をご紹介します。未掲載のデータもご提供できますのでお気軽にお問い合わせください。

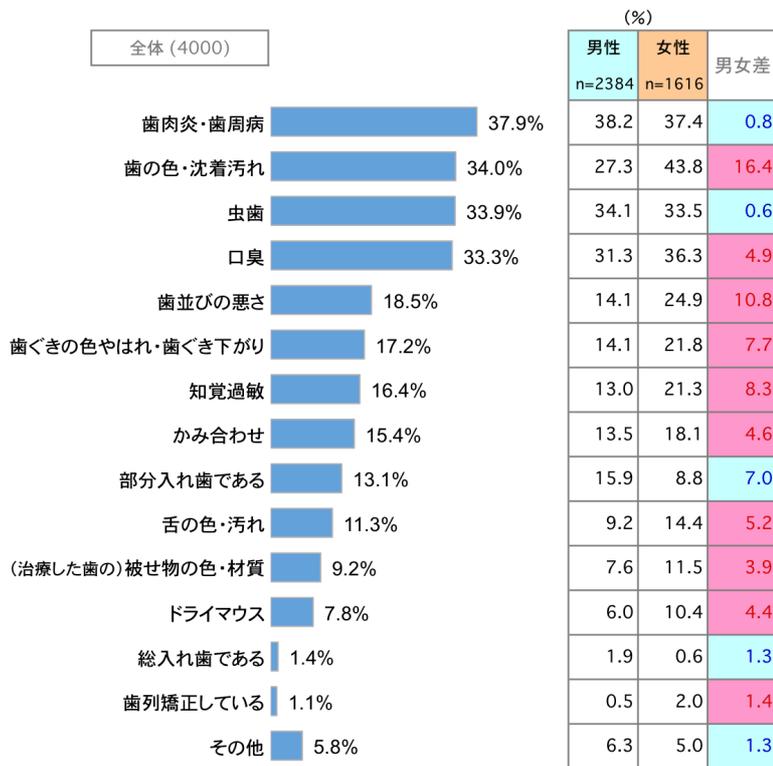
■ 歯や口のトラブル、女性が口臭や歯周病よりも気にしていることは？

4月18日は「よい歯の日」。歯と口内の健康を保つために欠かせないのが日々の歯みがきです。そこで今回は、「歯みがき」をテーマにアンケートを実施。自分や他人の歯と口について、さまざまな角度から調べました。

最初に、自分の歯や口内のトラブルで、特に気になることは何かを聞きました(表1)。すると、1位は「歯肉炎・歯周病」。次いで、「歯の色・沈着汚れ」「虫歯」「口臭」が僅差で並びました。男女別に見ると、女性では「歯の色・沈着汚れ」が4割を超えて1位。一方、男性では「歯肉炎・歯周病」に次いで、「虫歯」「口臭」が高く、「歯の色・沈着汚れ」は3割以下です。性年代別では、違いがさらに明確。男性の20代～30代では「口臭」と「虫歯」が高く、それより上の年代では「歯肉炎・歯周病」が1位。これに対し、女性では20代～50代という幅広い年代で「歯の色・沈着汚れ」が1位でした。女性は年代にかかわらず、黄ばみなどの歯の色や汚れを最も気にしていました。

それでは、自分ではなく、他人の歯や口では何が気になるのでしょうか(表2)。男女ともに最も気になることは「口臭」。相手が男性の場合、女性の場合で分けて聞くと、男女ともに、男性の口臭を気にする人のほうが多くなっていました。「口臭」に次いで気になることが、「不ぞろいな歯並び」「歯の変色・沈着汚れ」「きれいな歯並び」。特に「歯並び」の項目は、相手が女性のほうが高くなっていました。他人の目を意識するなら、男性は「口臭」に、女性は「歯並び」に、気をつけるとよさそうですね。

表1 「あなたが自分の歯や口内のトラブルで特に気になることを教えてください」 についての回答

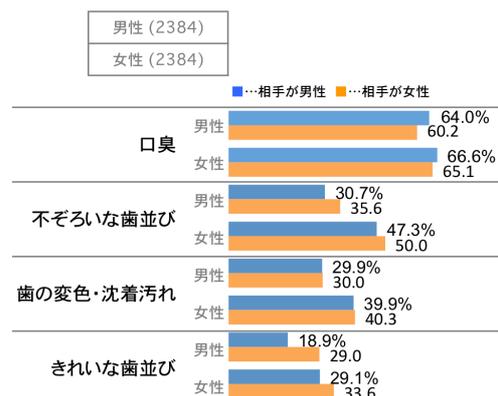


男女差青字・・・男性のほうが数値が高い
男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

《性年代別 1位・2位》

性年代	n数	1位	2位
男性・20代	94	口臭 34.0%	虫歯 28.7%
男性・30代	169	口臭 53.3%	虫歯 45.0%
男性・40代	414	虫歯 41.8%	口臭 39.1%
男性・50代	650	歯肉炎・歯周病 41.4%	虫歯 40.0%
男性・60代	615	歯肉炎・歯周病 43.6%	虫歯 30.2%
男性・70代以上	442	歯肉炎・歯周病 39.9%	部分入れ歯 37.6%
女性・20代	214	歯の色・沈着汚れ 43.9%	口臭 43.5%
女性・30代	287	歯の色・沈着汚れ 48.4%	口臭 42.2%
女性・40代	437	歯の色・沈着汚れ 47.8%	口臭 43.0%
女性・50代	339	歯の色・沈着汚れ 42.8%	歯肉炎・歯周病 41.3%
女性・60代	225	歯肉炎・歯周病 47.6%	歯の色・沈着汚れ 40.4%
女性・70代以上	114	歯肉炎・歯周病 41.2%	部分入れ歯 36.8%

表2 「同性・異性の歯や口で気になることは？」 についての回答 (上位4項目)



■ 歯みがきのとき、最初にみがくのはどこ？

次に、ふだん歯みがきで使っているアイテムは何かを聞きました(表 3)。すると、1位「歯ブラシ(電動でないもの)」、2位「歯みがき粉(ペースト)」。まずは基本のアイテムがトップ2を占めました。続いて、「歯間ブラシ」が3位にランクイン。3人に1人が使っていて、予防ケア・歯周病ケアを意識している人が多いようです。

男女差に注目すると、多くの項目で女性が男性を上回りました。男性のほうが高かったのは、「電動歯ブラシ」「液体歯みがき」など、効率よくみがけるアイテム。一方、電動でない普通の「歯ブラシ」、液体でないペースト状の「歯みがき粉」は、女性が男性を大きく上回りました。男女差が最も大きかったのが「歯みがき粉(ペースト)」です。最初の調査の結果(表 1)、女性が最も気にしていたのが「歯の色・沈着汚れ」。女性がペースト状の歯みがき粉を好むのは、研磨剤の入ったペースト状のものの方が、黄ばみ汚れの除去に効果的な気がするからかもしれません。

ふだんの歯みがきについて、さらに聞いていきました。まずは、歯みがきをするとき、いちばん最初にみがくのはどこか(表 4)。1位は「左下の奥歯」、次いで、「左上の奥歯」、「上の前歯の表」の順でした。左側からみがく人が多いのは、一つには右ききの人が多いからでしょう。さらに、特に意識して重点的にみがく歯を聞いた結果(表 5)、「奥歯」が6割近くと、圧倒的。表 4で奥歯からみがく人が多いのは、重点的にみがきたいという意識の表れでもあるようです。

■ 「毎日」替える人も

歯みがきに使う歯ブラシは、どの程度で新しいものに交換していますか。

調査の結果(表 6)、最も高かったのが「1か月に1回程度」、次いで「2か月に1回程度」。この2項目で6割近くを占めました。よく言われるのは、毛先が広がってきたら交換の目安ということ。1~2か月程度での交換は妥当と考えられます。一方で、「毎日」が5%近く。ほぼ使い捨ての感覚で交換する人がいるのには驚きです。

表3 「あなたがふだん歯みがき(口腔ケア)を行う際、使っているものを教えてください」 についての回答

全体(4000)	(%)	男性 n=2384	女性 n=1616	男女差
歯ブラシ(電動でないもの)	84.7	80.9	90.2	9.4
歯みがき粉(ペースト)	72.2	64.3	84.0	19.7
歯間ブラシ	34.3	32.1	37.4	5.3
洗口液・口中浄化液(マウスウォッシュ)	26.8	22.6	32.9	10.3
電動歯ブラシ	21.4	24.9	16.2	8.7
デンタルフロス	19.2	14.5	26.2	11.8
舌ブラシ	9.3	8.6	10.2	1.6
液体歯みがき	8.5	9.1	7.4	1.7
ようじ型フロス	7.4	6.2	9.1	2.9
入れ歯洗浄剤	5.9	6.6	4.8	1.8
知覚過敏用歯みがき剤	2.9	2.2	4.0	1.8
ホワイトニング専用歯みがき剤	2.6	1.9	3.5	1.6
入れ歯ブラシ	1.5	1.5	1.4	0.0
泡歯みがき	1.0	0.9	1.2	0.3
ふだん歯みがきはしない	0.8	1.0	0.4	0.6
その他	0.3	0.2	0.3	0.1

男女差青字・・・男性のほうが数値が高い

男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

表4 「ふだん歯ブラシで歯をみがく際、最初にみがくのはどこですか」 についての回答

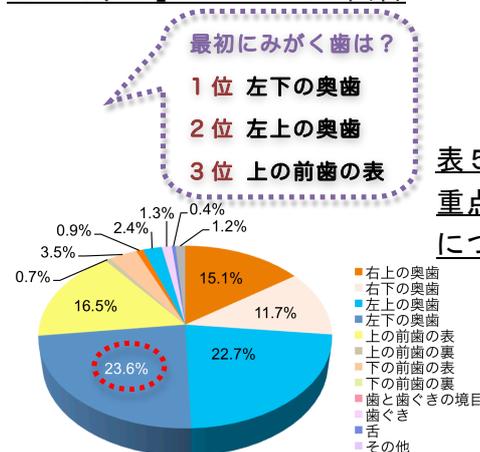
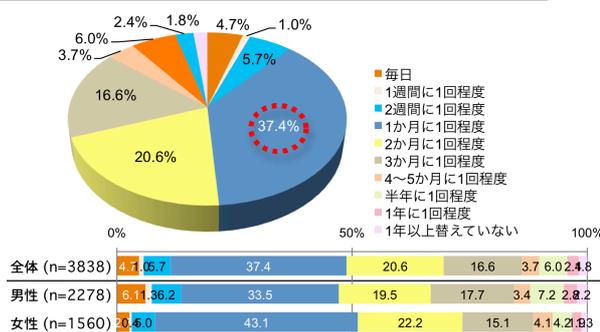


表5 「歯みがきのとき、特に重点的にみがくのはどこですか」 についての回答(トップ3)

全体(3838)	(%)
1位 奥歯	58.3
2位 歯と歯ぐきの境目	31.0
3位 歯の裏側	27.7

表6 「歯ブラシの交換頻度は？」 についての回答

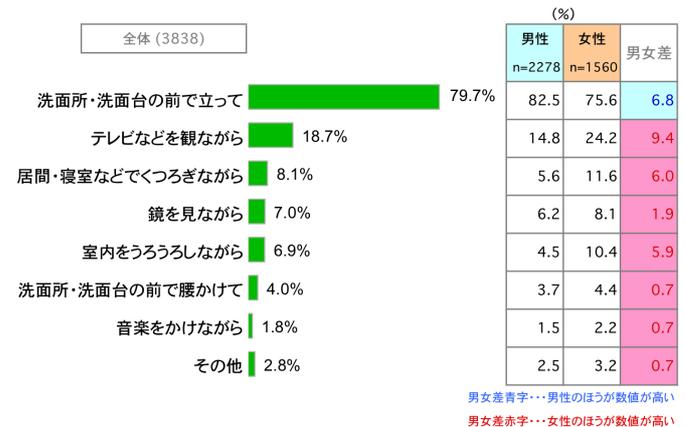


■ “洗面台の前”から“テレビを観ながら”へ…変化する歯みがきスタイル

今回は、歯をみがくときの体勢や場所について聞きました。最も多かったのは「洗面所・洗面台の前で立って」というごく普通のスタイルです。しかし「テレビなどを観ながら」も2割近く。女性では特に高く、4人に1人程度となりました。夜、就寝前の歯みがきともなると、5分や10分かけている人もいることでしょう。その時間、何もせずひたすらみがくより、テレビを観ながらのほうが、歯みがきタイムを快適に過ごせそうです。

性年代別では、「洗面所・洗面台の前で立って」は年代につれて高く、「テレビなどを観ながら」は、特に若年層で高くなっていました。そもそも歯みがきは水回りで行うものですが、若い人ほど、そうした制約から自由だと考えられます。また、歯みがきだけをする単調な時間に耐えられないのかもしれませんが。

表7 「ふだん自宅での歯みがきを、どのような場所・体勢でしていますか」 についての回答



《 性年代別 ピックアップ 》

「洗面所・洗面台の前で立って」…20代 67.3% 70代以上 90.5%

「テレビなどを観ながら」…20代 29.4% 70代以上 8.2%

■ 高齢層は予防ケア、若年層は審美ケアのためにも歯科へ

日常の歯みがきだけでなく、歯科にかかって口腔ケアを受けることもあります。歯医者に行く頻度を聞いたところ(表8)、最も多かったのは「4か月～半年に1回程度」。「半年に1回以上」歯医者に行く人は約4割でした。けっこうまめに通っていますね。歯医者にかかる理由を聞くと(表9)、2位には、「定期健診・チェックのため」がランクイン。また、5人に1人は「クリーニングのため(歯石除去など)」歯医者に行っています。予防歯科の意識が広がっているようです。

性年代別では傾向の違いが明らかでした。60代・70代以上では、下の年代に比べ、「定期健診・チェックのため」がぐっと高くなっていきます。一方、「ホワイトニング(美白)のため」は、1ケタながら20代～40代で上の世代に比べて高く、審美歯科のニーズが若年層を中心に広がっているようです。

表8 「どのぐらいの頻度で歯医者に行きますか」 についての回答

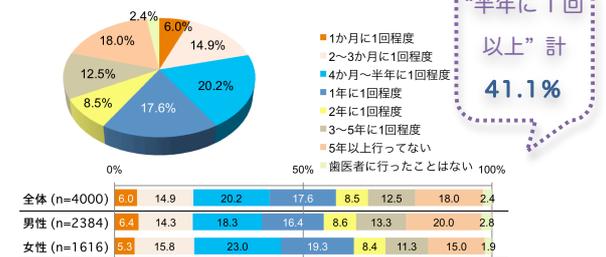


表9 「あなたが歯医者に行く(行った)のはどのような理由・目的のときですか」 についての回答

理由・目的	全体 (3903)			
	男性 (n=2318)	女性 (n=1585)	男女差	
歯が痛いとき	49.9	50.4	49.1	1.3
定期健診・チェックのため	41.7	37.7	47.6	9.9
虫歯を治療したいとき	37.4	37.4	37.5	0.1
(治療した歯の)詰め物・被せ物がはずれたとき	30.3	29.3	31.8	2.5
歯が欠けたとき	20.8	22.7	18.0	4.7
クリーニングのため(歯石除去など)	20.8	19.6	22.4	2.8
歯肉炎・歯周病の治療のため	5.9	6.1	5.6	0.5
入れ歯治療・調整のため	5.3	6.8	3.0	3.8
ホワイトニング(美白)のため	1.5	0.9	2.3	1.3
歯列矯正のため	0.9	0.6	1.3	0.8
インプラント治療のため	0.8	0.7	0.9	0.2
銀歯を白くしたいとき(セラミックへの変更など)	0.5	0.4	0.6	0.2
その他	0.5	0.5	0.5	0.0

男女差青字・・・男性のほうが数値が高い
男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

《 性年代別 (抜粋) 》

	全体 (n数)	歯が痛いとき	定期健診・チェックのため	虫歯を治療したとき	詰め物・被せ物がはずれたとき	歯が欠けたとき	クリーニングのため	入れ歯治療・調整のため	ホワイトニング(美白)のため
全体	3903	49.9	41.7	37.4	30.3	20.8	20.8	5.3	1.5
男性・20代	85	35.3	31.8	32.9	9.4	11.8	15.3	1.2	2.4
男性・30代	163	55.8	35.6	43.6	19.0	20.2	16.6	1.2	1.8
男性・40代	406	59.4	28.3	50.2	27.1	21.9	17.7	1.0	1.7
男性・50代	631	55.5	31.2	40.6	32.3	23.5	15.7	2.9	0.6
男性・60代	597	46.2	41.2	32.3	34.3	24.6	23.8	9.9	0.8
男性・70代以上	436	41.3	52.8	26.1	27.8	22.9	23.4	17.0	0.2
女性・20代	197	54.3	38.1	44.7	17.3	12.2	23.9	1.5	4.1
女性・30代	282	51.4	46.1	41.1	25.5	11.3	20.2	0.0	3.2
女性・40代	430	54.0	46.5	37.9	35.6	20.5	23.0	1.4	3.0
女性・50代	338	51.5	44.1	39.6	42.6	22.8	22.2	2.4	0.6
女性・60代	224	36.2	59.4	28.6	29.0	16.1	21.9	8.5	0.9
女性・70代以上	114	34.2	58.8	25.4	31.6	25.4	24.6	10.5	1.8

全体 +10% +5% -5% -10% (%)

■ 歯のトラブルには…美白や歯周病ケアのペースト、電動歯ブラシを駆使！

最後に、歯や口で気になることや口腔ケアについてエピソードを寄せてもらいました。口臭、黄ばみ汚れ、歯並び…虫歯以上に、見ためや他人に不快な思いをさせているかどうかを気にする人が多いようです。予防ケアに取り組み、複数の歯ブラシや歯みがき粉を駆使している人も。歯みがき用品の種類が充実し、選択肢が豊富になっていることがわかります。自分の歯の状態に合ったアイテムを選び、いつまでも「よい歯」を維持したいですね。

《 歯や口のトラブル、口腔ケアに関するエピソード 》

【口臭】

- 会話中、友人の口臭が気にかかる。自分も同じ年代なので気をつけたい。(女性・50代)
- たばこを吸う人の口臭が気になるので、自分は吸わないが、自分も人に不快な思いをさせていないか気になる。歯並びも悪く、みがき残しなどからも口臭につながると思うと、今更でも矯正したいと思う。(女性・40代)
- 人と話していて相手が鼻に手をかけるなど、ちょっとしたしぐさに自分の口臭を疑ってしまう。(女性・50代)
- 仕事中は口臭対策として、こまめにお茶を飲むことを心がけています。(男性・30代)

【黄ばみ汚れ・ホワイトニング】

- コーヒーやワインを飲むので色素沈着には気をつけてステインクリアの歯みがき粉を使っている。(女性・40代)
- ホワイトニングの歯みがき粉を使用している。口コミがいいと、いろいろ試してしまいます。(女性・30代)
- 前歯の色素沈着が気になるので、あまり歯を出して笑わないようにしている。(女性・30代)

【歯並び】

- 歯並びが悪いので会話するときは手で口をおおったりする。(女性・30代)
- 歯並びが悪く虫歯になりやすい。ワンタフト(毛束の先がとがったタイプ)を使ってみがいている。(女性・20代)
- 歯並びが悪く、歯と歯の間に物が挟まりやすいので、食後は鏡でチェックするようにしている。(女性・40代)

【私の口腔ケア】

- きれいな歯の状態を維持するため、電動歯ブラシのパターンを使い分けています。(女性・20代)
- 高濃度のフッ素が入った歯みがき粉を使い、虫歯を予防している。(女性・40代)
- 歯ぐき下がりや歯の着色汚れが気になるので、夜はホワイトニングと歯周病ケア両方の歯みがき粉を使って2回みがく。口臭も気になるので、歯みがき後、マウスウォッシュとフッ素コートでケアしている。(女性・30代)
- 3か月に一回は必ず定期健診を受けている。1時間かけて口内の掃除をしてもらっている。(女性・30代)

【他人の口・歯、気になる？】

- 他人の歯並び、歯の色はすごく気になり、会話のときによく見てしまう。(女性・40代)
- 歯が白い人は、どれほどのメンテナンスを行っているのか気になる。(男性・30代)
- 他人の歯がちらっと見えたとき、白くてきれいだと、好感度がグッと上がる。(女性・50代)

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画をもとに、株式会社ネオマーケティングにて「歯みがき」に関する意識調査を実施。
期間：2020年3月13日～17日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

(感想や取り上げてほしいテーマなどもお寄せください。今リリースに掲載していない結果や属性データもご紹介できます)

株式会社プラネット 広報部(河合、角田)

Tel : 03-6432-0482 / E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp