

調査概要

- 表 題 :オーラルケアに関する意識調査
- 調査主体 :ライオン株式会社
- 調査方法 :アンケート調査(インターネット調査による)
- 調査期間 :2009年12月11日(金)~13日(日)
- 対象者 :全国の20代、30代、40代、50代の女性
- サンプル数 :516名(全属性を均等割付、計516人)
 - ※ 各図の中の(SA)、(MA)はそれぞれ以下を表しています。
 - (SA) 選択肢から1つを選択する回答形式
 - (MA) 選択肢から複数の選択を可能にする回答形式
 - ※ 各図のnは、その設問への回答者数を表しています。
 - ※ 数値は小数第2位を四捨五入しています。

1. パーツケア美容の流れは、ついに歯みがきにも？

- ・ 89.7%の女性が「歯を美しく保つことを意識してみがく」
- ・ 美容意識の高い女性は、歯みがき時間が長いという結果に

ムシ歯や歯周病などの疾病対策や、口臭予防などのマナーのひとつとしてとらえられることの多い歯みがきですが、「ムシ歯対策や歯周病対策だけでなく、歯を美しく保つことを意識してみがいているか」を聞いたところ、89.7%の女性が意識しているという結果になりました(図1)。ここ最近、女性の中で、顔やボディ全体だけでなく、爪や髪・まつ毛など細部を意識して美容に取り組む「パーツケア」という概念が広まってきていますが、歯みがきにも「美」を意識した“美容歯みがき”の志向を持つ女性が増えてきているのかもしれない。

また、「美容意識が高いと思う」と答えた女性(338人)と「美容意識が高いとは思わない」と答えた女性(178人)の歯みがき平均時間を比較した結果、「高いと思う」と答えた女性は朝3分33秒、夜は5分5秒、「高いとは思わない」と答えた女性は朝3分19秒、夜4分40秒で、美容意識の高さと歯みがき時間の長さは比例するという結果になりました(表1)。さらに、美容意識の高い女性の中には夜の歯みがき時間が「30分以上」と回答した方もおり、美容意識の高い女性は、歯みがきにも時間をかけ、丁寧にケアを行っている傾向がみられ、このことから「美容」意識の高い女性は「歯みがき」行動も積極的であるという関連性がみられました。

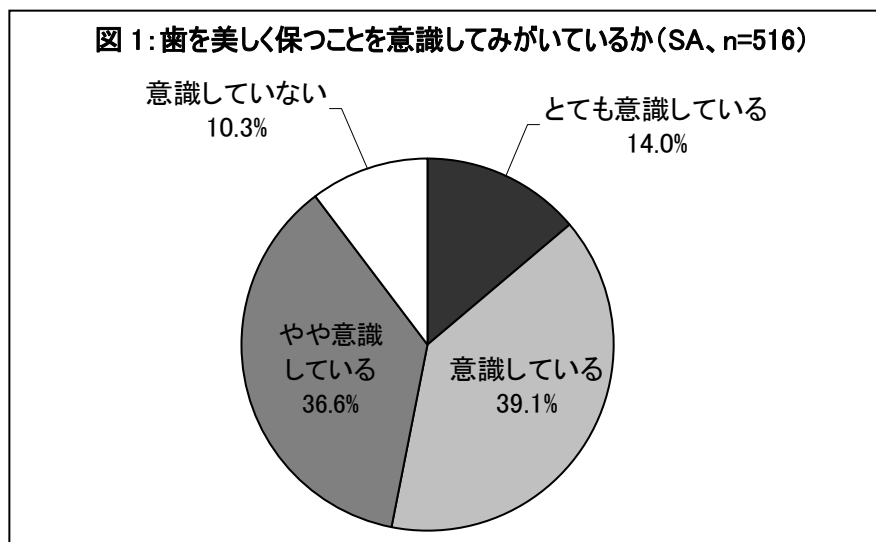


表1: 美容意識の高低で見た、朝と夜の歯みがきの平均時間の比較(SA、n=516)

	朝	夜
美容意識が高い(n=338)	3分33秒	5分5秒
美容意識が低い(n=178)	3分19秒	4分40秒

2. 化粧品やシャンプーだけでなくハミガキ剤も自分専用の“マイハミガキ”派 半数以上

- ・「自分専用のハミガキ剤を持っている」52.9%
- ・自分専用だけでなく使い分けも？2本以上ハミガキ剤を所有する人7割以上
- ・歯の美しさの自信はハミガキ剤のこだわりから？歯の美しさ自信がある女性はマイハミガキの割合が高い傾向に

普段、自分専用のハミガキ剤を使用していると答えた女性は43.0%。「時々使用している」と答えた9.9%も含めると、半数以上が自分専用のハミガキ剤を使用する“マイハミガキ”傾向があることがわかりました(図2)。

また、ハミガキ剤の所持本数を聞いたところ、「2本」と答えた人が一番多く、72.9%の女性が2本以上所持しているという結果になりました。ハミガキ剤も化粧品やシャンプーなどの美容アイテムと同様、自分専用のこだわりのものを使用するという流れになっているようです。(図3)。

そして、「歯の美しさ自信がある」と答えた女性は、「自信がない」と答えた女性とでは、比較すると自分専用のハミガキ剤を使用している率が、10.8%の差があり、自分の歯に自信がある女性は、ハミガキ剤にもこだわっていることが伺えます(図4)。

図2: 自分専用のハミガキ剤を使用しているか(SA、n=516)

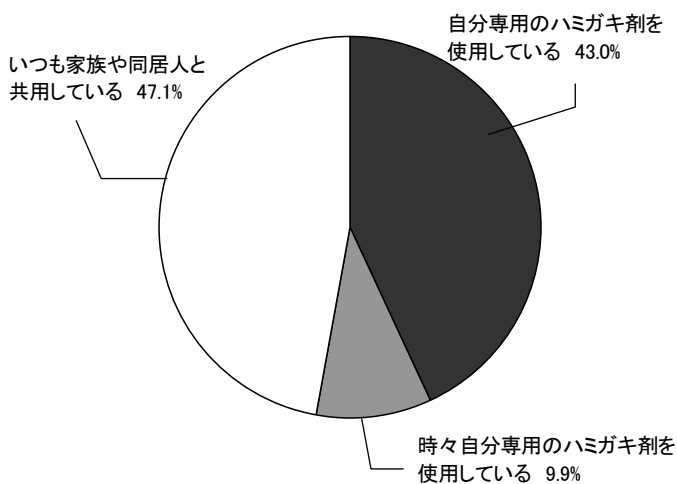


図3: ハミガキ剤の所持本数(SA、n=516)

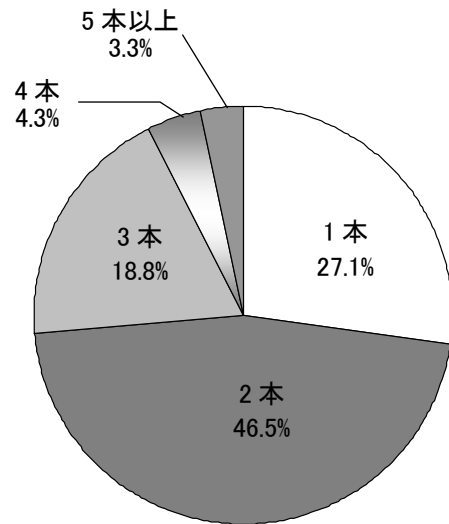
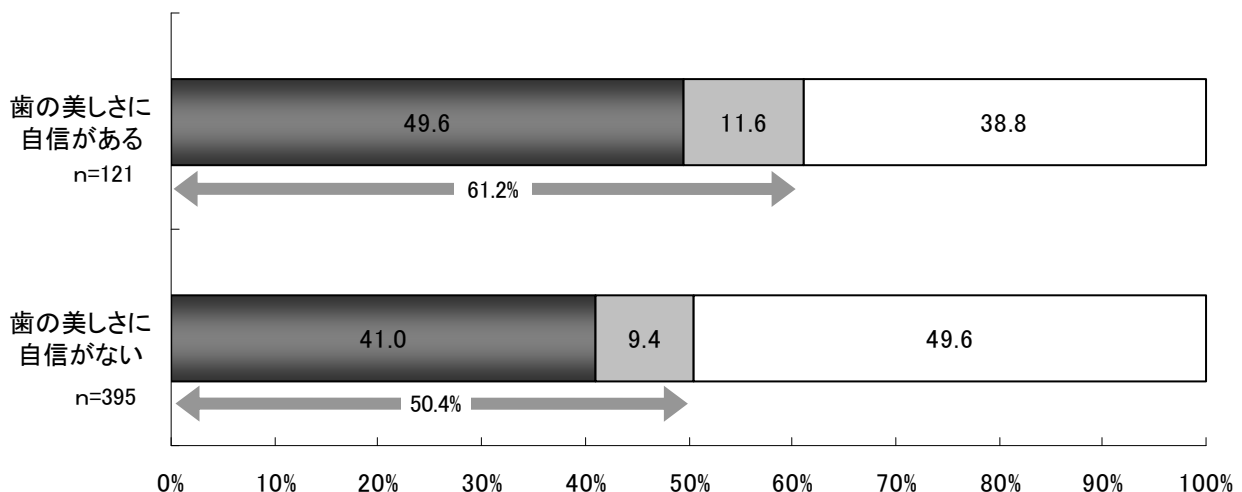


図4: 自分専用のハミガキ剤を使用しているか(SA、n=516)

■ 自分専用の歯みがき剤を使用している □ 時々自分専用の歯みがき剤を使用している □ いつも家族や同居人と共用している



3. 見た目には肌・髪より歯が重要？他人の気になる外見、肌・髪を抜いて歯が1位

- ・ 他人の外見で気になるのは、「肌の荒れ(91.3%)」や「髪の乱れ(89.5%)」を抜いて「歯の汚れ」が95.3%で1位
 - ・ 一方、自分の歯に対して他人の視線が気になったことがある人は55.4%
- 他人の歯は見ているのに自分は見られていると思っていないという結果に

「肌の荒れ」や「髪の乱れ」、「爪あか」など他人の外見で気になると思われる18項目を提示し、それぞれどれくらい気になるか4段階で答えてもらい、どの項目が一番気になっている割合が高いかを算出しました。その結果、比較的ケア意識の高いと思われる肌や髪に関する項目を抜いて、「歯の汚れ」が1位に挙がりました(図5)。

他人の外見の中でも歯を気にしている一方、「自分の歯に対して他人の視線が気になったことがある」と答えた人は55.4%という結果に(図6)。他人の歯は気にしながらも、自分は見られていると思っていない矛盾とも思われる実態が明らかになりました。

※グラフ右の値は、「とても気になる」「気になる」「やや気になる」「気にならない」と答えた人の合計
図5: 他人の外見について、それぞれどのくらい気になるか(SA、n=516)

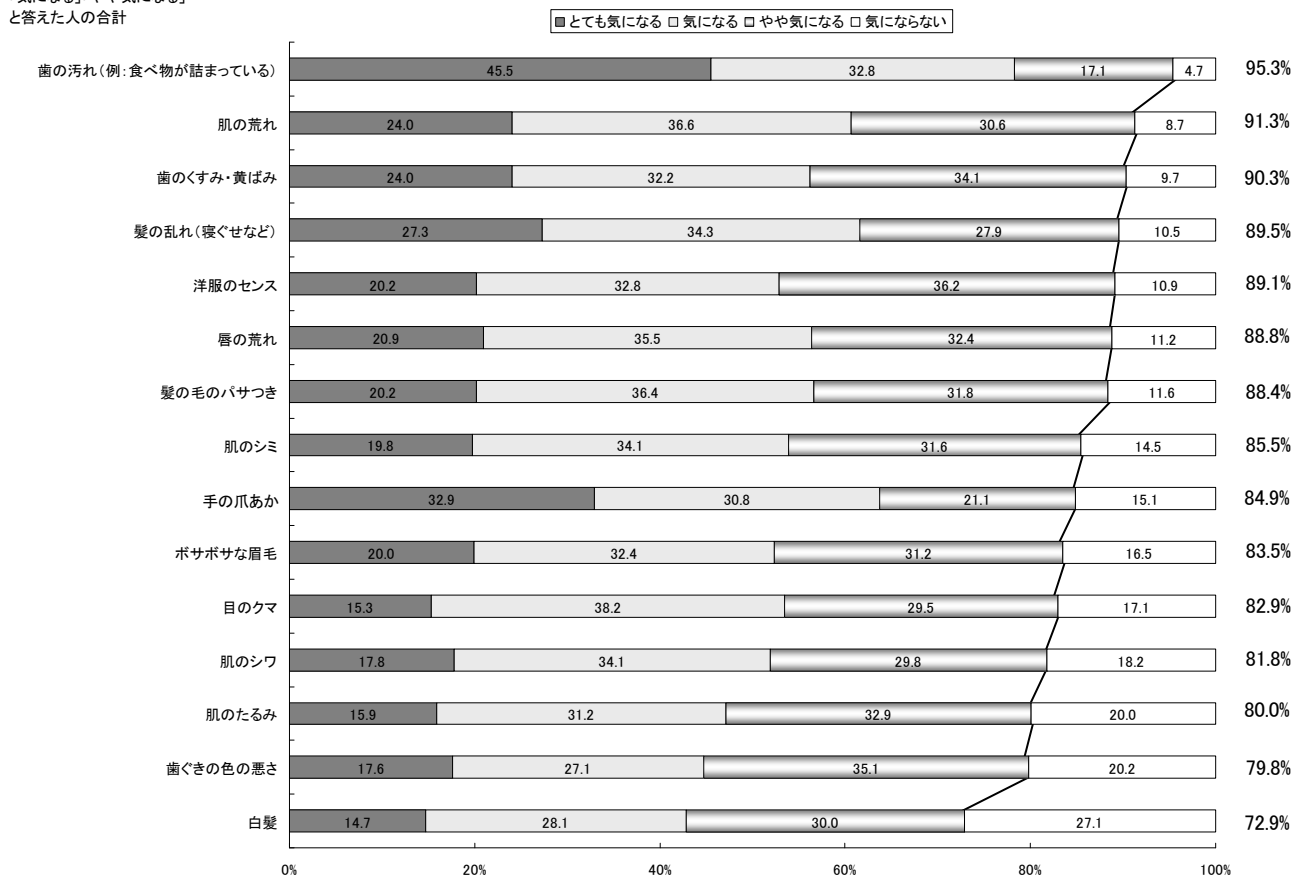
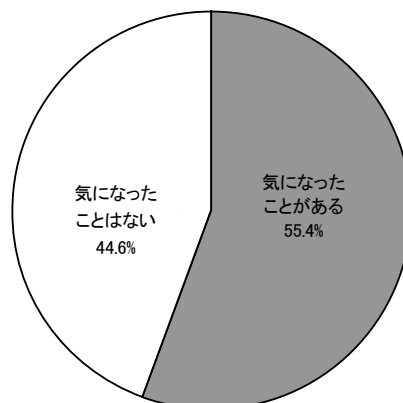


図6: 自分の歯に対して他人の視線が気になったことがあるか(SA、n=516)

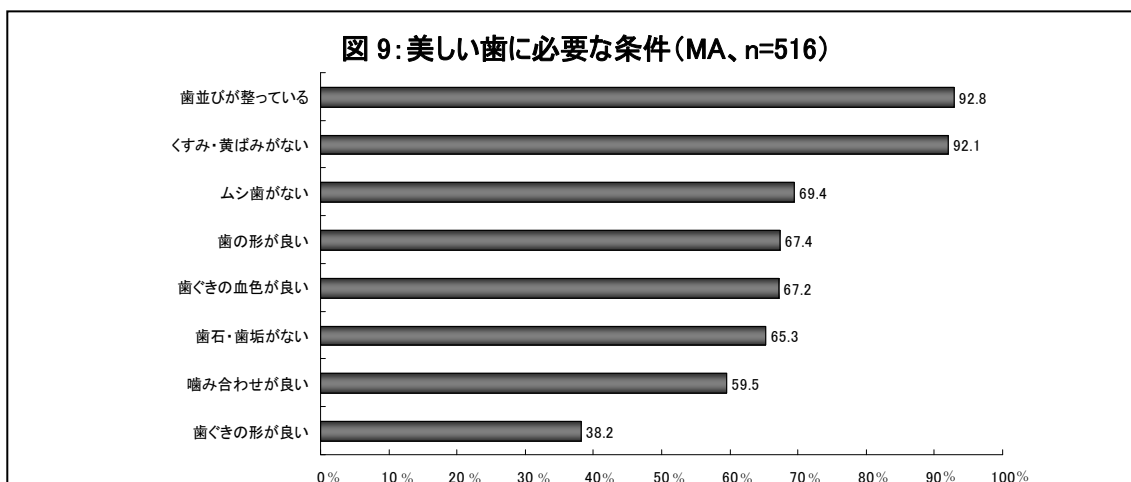
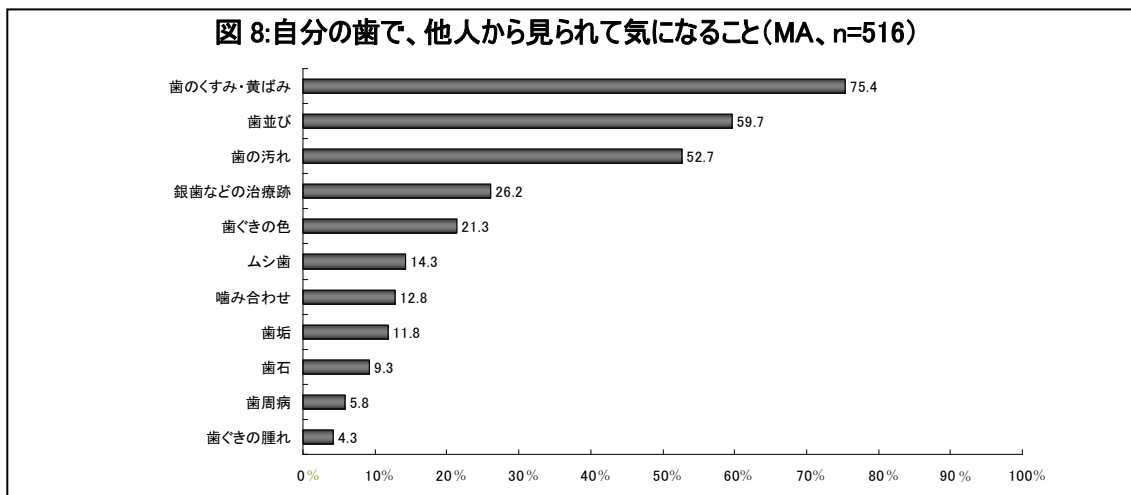
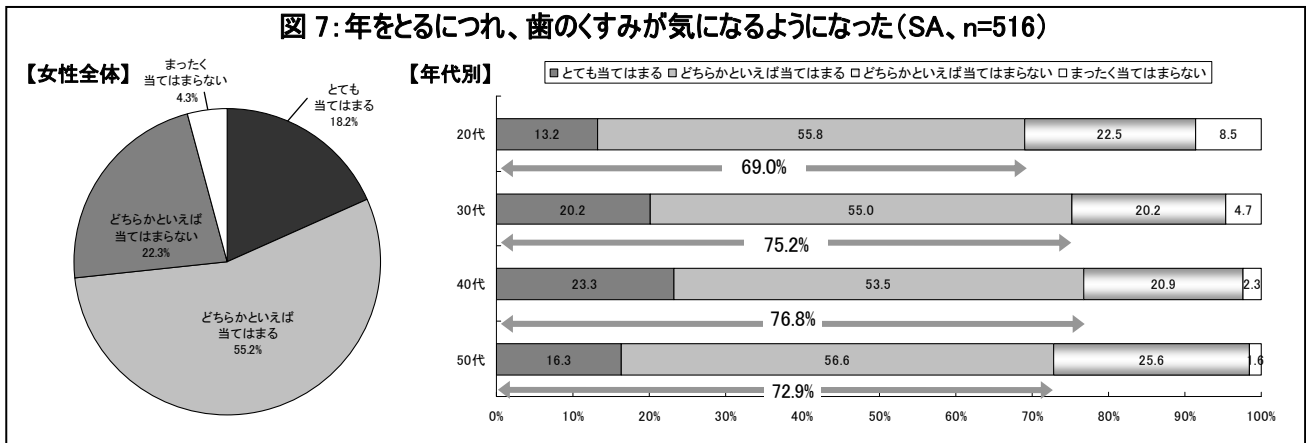


4. 歯でもエイジングを実感？女性の7割「年をとるにつれ、歯のくすみが気になる」

- ・ 女性の73.4%が「年をとるにつれ、歯のくすみが気になる」。30代以降は特に割合高く
- ・ 美しい歯に必要な条件、「歯並びが整っている」「くすみ・黄ばみがない」が圧倒的多数。ともに9割以上
- ・ 他人から見られて気になる歯のこと「歯のくすみ・黄ばみ」が1位

一般的に「エイジング」といえば、まず一番に肌が思い浮かびますが、歯でもエイジングを感じる方は多い傾向です。「年をとるにつれ、歯のくすみが気になる」という問いに、73.4%の女性が「気になる」と答え、特に20代と30代は6ポイント以上の開きがみられました(図7)。歯のエイジングは30代以降に実感するのでしょうか。

なお、他人から見られて気になる歯のことは「歯のくすみ・黄ばみ」が1位となりました(図8)。また、美しい歯に必要な条件を聞いたところ、「歯並び」と「くすみ・黄ばみがない」という回答が9割以上を占め(図9)、歯も肌と同様、「くすみ」や「黄ばみ」が特に気にされている傾向が強いということがわかりました。



5. 一日を締めくくる「クロージングケア」の一環？夜の“ながらみがき”派多数

- ・ 76.8%が何かをしながら歯をみがく“ながらみがき”を実践。メインは夜。半数が22～24時に
- ・ 歯みがきをしながら行うこと、1位はテレビを見る、2位は入浴、3位はパソコン
- ・ 歯みがきはくつろぎの場所で？43.9%が「リビングで歯みがき」
- ・ 歯みがき時間の平均、朝は3分28秒、夜は4分56秒

何かをしながら歯みがきを行う“ながらみがき”を行っているか聞いたところ、76.8%の女性が「よくある」「たまにある」と答えました(図10)。また、どの時間帯に“ながらみがき”を行うことが多いかの設問に対しては、49.0%が「22～24時」と回答し、“ながらみがき”は夜に行う傾向があるということが明らかになりました(図11)。

歯みがきをしながら行うことの1位は「テレビを見る」、2位は「入浴」、3位は「エクササイズ」という結果になりました(表2)。少数意見では、「物思いにふける」「考えごとをする」など“思考派”の他、「逆立ちしながら」というユニークな回答もありました。“ながらみがき”をどこで行うかという設問に対しては、洗面所に次いで、「自宅のリビング」と答えた方が43.9%に(図12)。テレビ視聴や入浴など、夜のリラックスタイムを活用する女性もいれば、エクササイズやスキンケアなどのボディ・フェイスケアと並行して行う女性もあり、“ながらみがき”は一日を締めくくりとしてくつろぎの時間に行う「クロージングケア」の一環としてとらえられはじめているのかもしれない。また、歯みがき時間の平均は、朝が3分28秒、夜は4分56秒。夜は“ながらみがき”を行っている影響か、歯みがき時間は1分28秒も夜の方が長いという結果になりました(図13)。

図10：“ながらみがき”を行うことがあるか(SA、n=516)

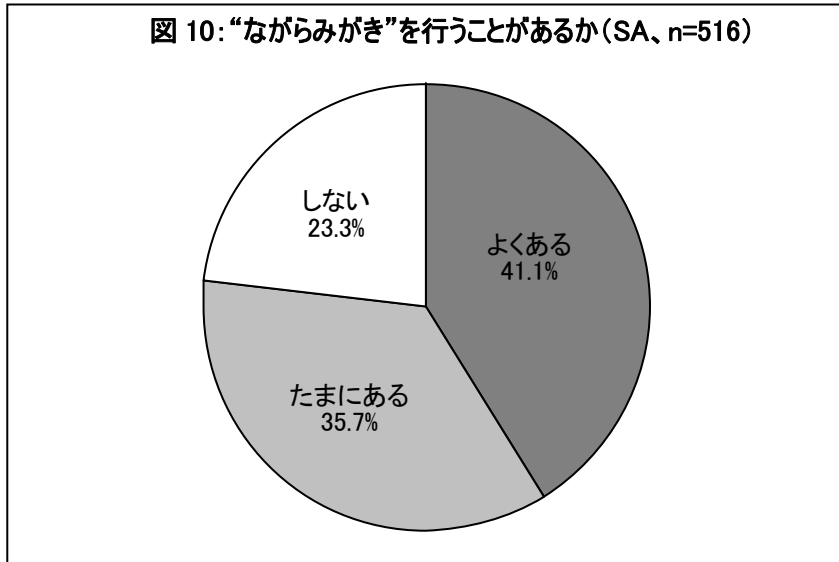


図11：“ながらみがき”を行う時間帯(MA、n=396)

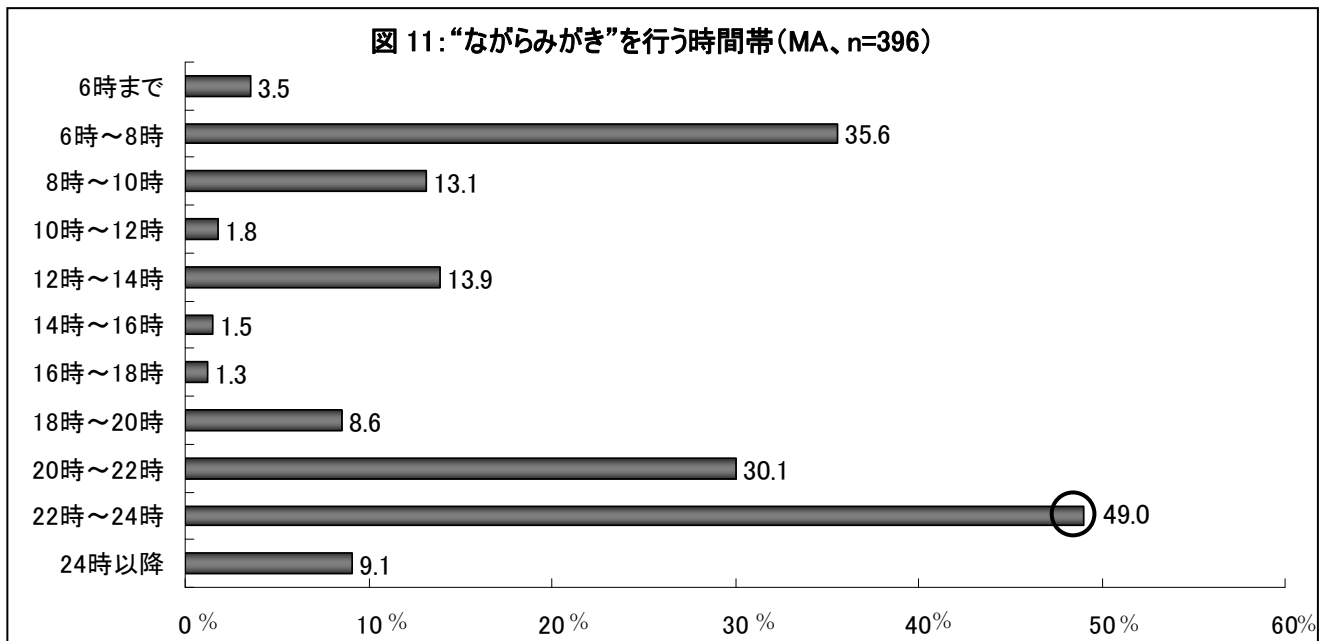


表 2: 歯みがきをしながら行うことベスト 10 (MA、n=396)

	行っていること	%
1位	テレビを見る	67.9
2位	入浴	28.3
3位	エクササイズ	8.1
4位	パソコン	7.8
5位	携帯電話(メール、インターネットなど)	6.1
6位	音楽を聴く	4.8
7位	新聞を読む	4.0
	家事を行う	
9位	トイレ	2.3
	スキンケア	2.0

図 12: “ながらみがき”を行う場所(MA、n=396)

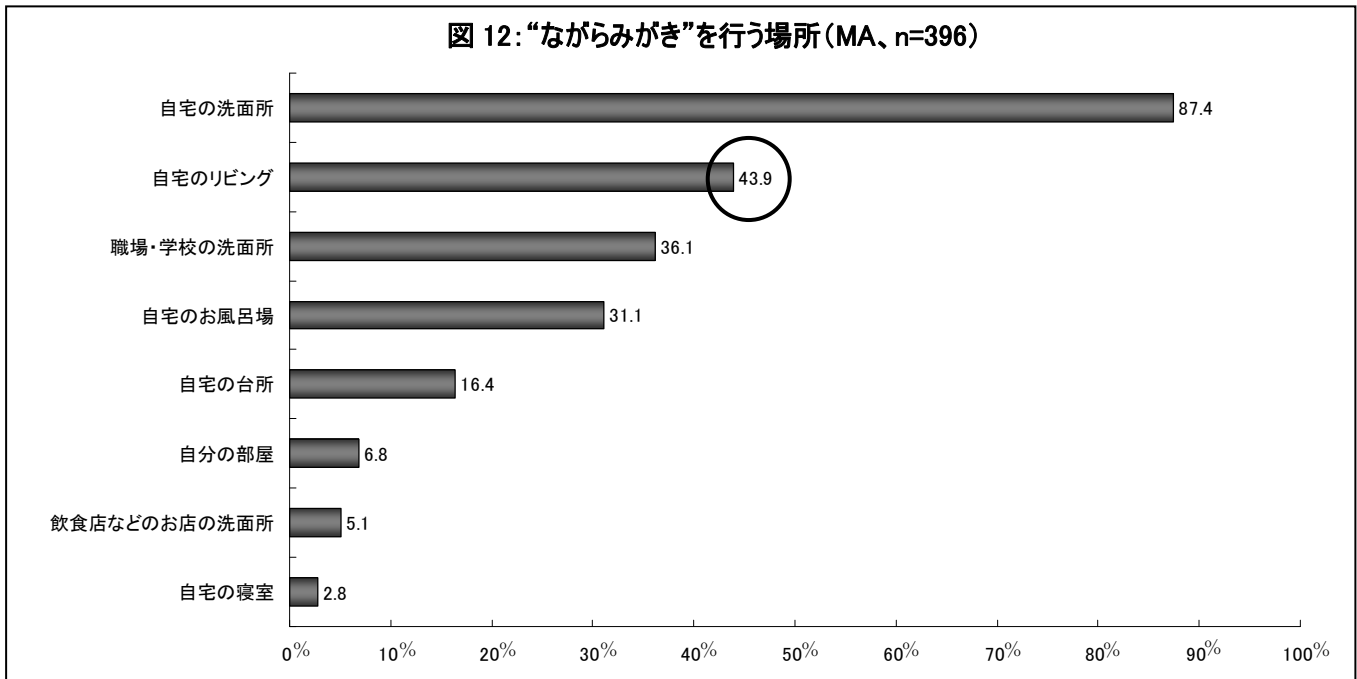
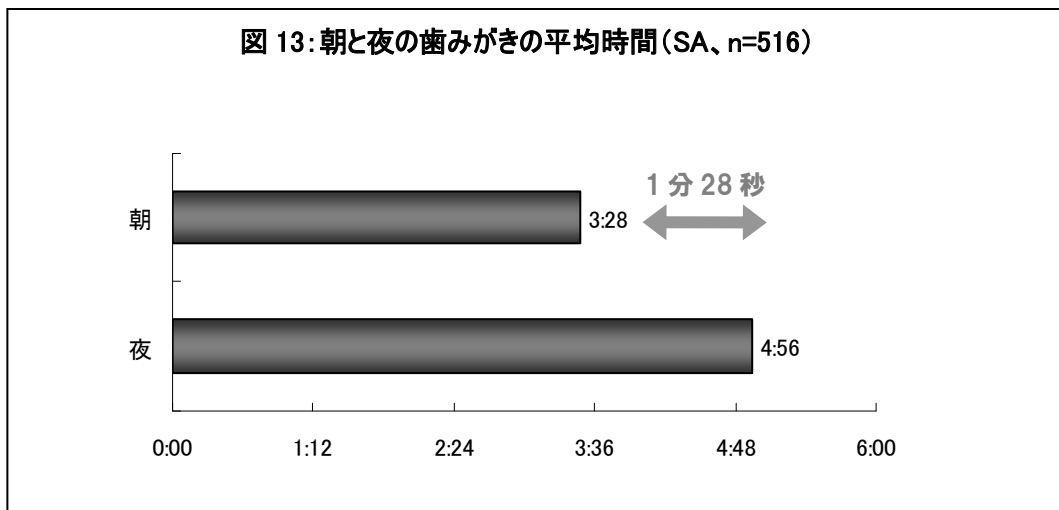


図 13: 朝と夜の歯みがきの平均時間(SA、n=516)



おがわ あきこ
＜歯科医 小川朗子先生より＞

●日本人女性の歯に対する意識は高まっています。

歯は品格を表すといわれており、髪や肌と同様に、見た目を左右するとても重要なパーツです。これまで欧米諸国と比べて日本では歯に対する意識は高いとは言えず、最近までオーラルケアという言葉さえ一般的ではありませんでした。しかし今回の調査では、美しさを保つことを意識してみがく人が9割いることや、「他人の気になる外見は？」との問いには、肌や髪を抜いて歯が1位となるなどの結果からわかるように、女性が歯みがきを美容行為としてとらえはじめていて、歯の美しさに対する意識が高まっているということを実感しました。実際にクリニックにも、ムシ歯や歯周病などの治療目的ではなく「歯を美しくしたい」と訪れる方も、女性を中心に増えてきています。

●意識の高さに対し、ケアはまだまだ不十分と感じます。丁寧な歯みがきには、10分程度は必要です。

一方、意識の高さに対し、実際のケアはまだ追いついていないというのも現状です。今回の調査では、歯みがきの平均時間は朝が3分28秒、夜でも4分56秒で、ほとんどの人が5分以内に歯みがきを終わらせてしまっていました。理想的な歯みがき時間は厳密に何分ということとは言えませんが、歯を美しく保つために1本1本丁寧にみがいていくと、目安として10分程度は必要になってきます。

●歯のケア不足や加齢・ストレスによるだ液の分泌量減少が、“蓄積くすみ”を引き起こします。

だ液には、口内を清潔に保つ自浄作用の効果が 있습니다。しかし、きちんとした歯のケアを行わないとだ液の分泌量は減ってしまい、お口の浄化機能が低下してしまいます。また、加齢やストレスでもだ液は減少し、それによって歯のキメが荒れ、“蓄積くすみ”を引き起こす原因となります。歯のくすみは、見た目の印象も左右する重要な要素ですので、年齢が上がるにつれ、更に歯のケアは大事になってきます。

●じっくり丁寧な歯のケアを、楽しみながら続けましょう。

クリニックに来られる方にも、「歯を美しく保ちたいが、どういうケアを行ったらよいのかわからない」という方が多くいらっしゃいます。歯石などはクリニックでしか落とせませんが、くすみや黄ばみといった着色汚れなど、日々の生活で付着する汚れは丁寧な歯みがきなど、普段のケアで防ぐことが可能です。

疑問点や気になる事は専門家に相談しながら、自宅では、一日一回は自分の歯を鏡で見て、お肌や髪のお手入れと同じように、歯にも丁寧なケアを心がけていただくことが美しい歯を保つための第一歩と考えます。

最近では、様々なオーラルケア用品も出てきていますので、やさしい泡感触や心やすらぐ香味が楽しめるハミガキ剤を使うなど、楽しみながら自分の歯をいたわり、健康美の象徴である「きれいな歯と口元づくり」を目指して頂くことができればと思います。



おがわ あきこ
＜小川朗子先生プロフィール＞

アンチエイジングデンタルクリニック恵比寿 院長
鶴見大学歯学部卒業後、3つの都内の歯科医院に勤務。2006年に、アロマセラピーアドバイザー資格を取得。同年、アンチエイジングデンタルクリニック恵比寿を開院する。2008年には抗加齢医学会認定専門医の資格も取得し、アンチエイジングをベースとした治療に加え、デンタルアロママッサージを取り入れたケアなどをいち早く導入している。