



ニュースリリース

2024年5月21日

歯の定期的なケアがウェルビーイングにつながる!?

「ほぼ 1000 人にききました」が調査結果を発表。

～歯みがきにかかる時間とお口の健康意識との関連も～

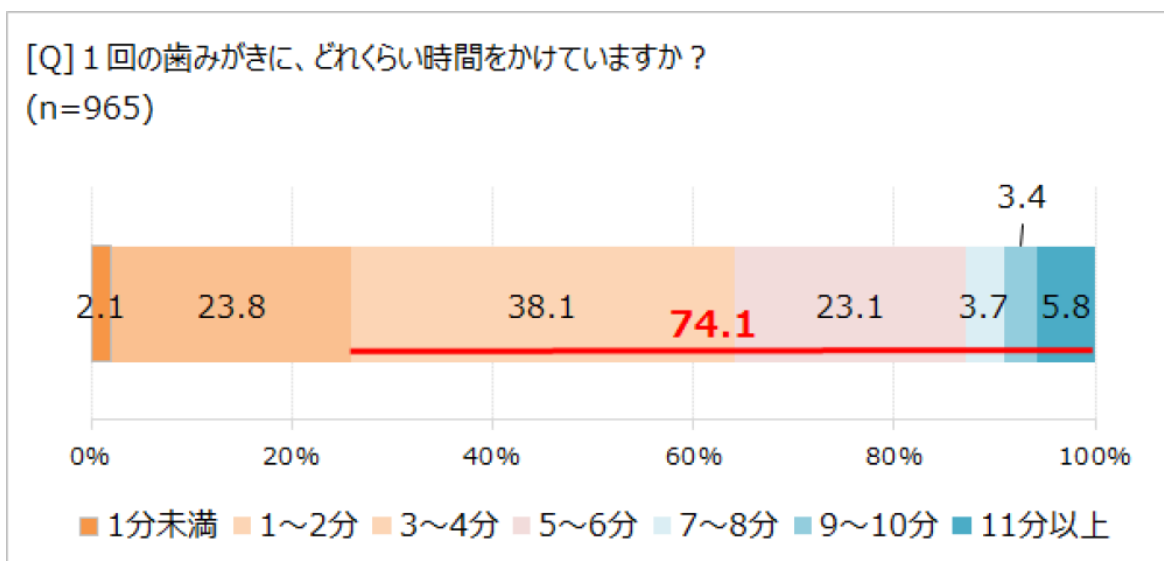
くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ 1000 人にききました」。今回は 6 月 4 日の「虫歯予防デー」を前に、お口のケアについて、オレンジページが国内在住の成人女性 965 人に調査しました。歯みがきにかかる時間によってお口への健康意識が違うことや、歯みがき時間とみがく場所の関連性、さらには歯の定期検診を受けている人とそうでない人の生活満足度の違いなどが浮き彫りに！

【ダイジェスト】

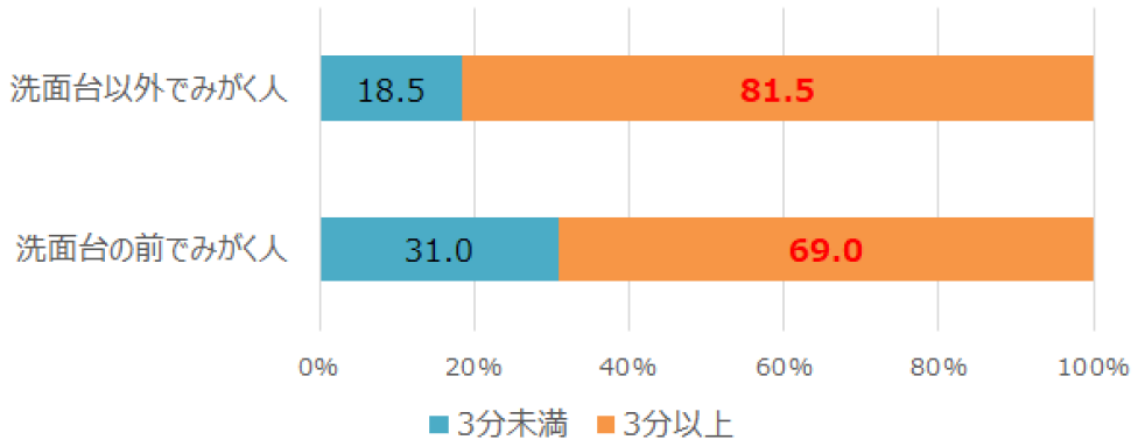
歯みがき「3分以上」が74%。洗面所でみがく人は時間が短い!?

定期歯科検診を受けている人は6割弱。コロナ禍でやめた人も

歯を定期的にケアしている人、「毎日の生活に満足」71%！



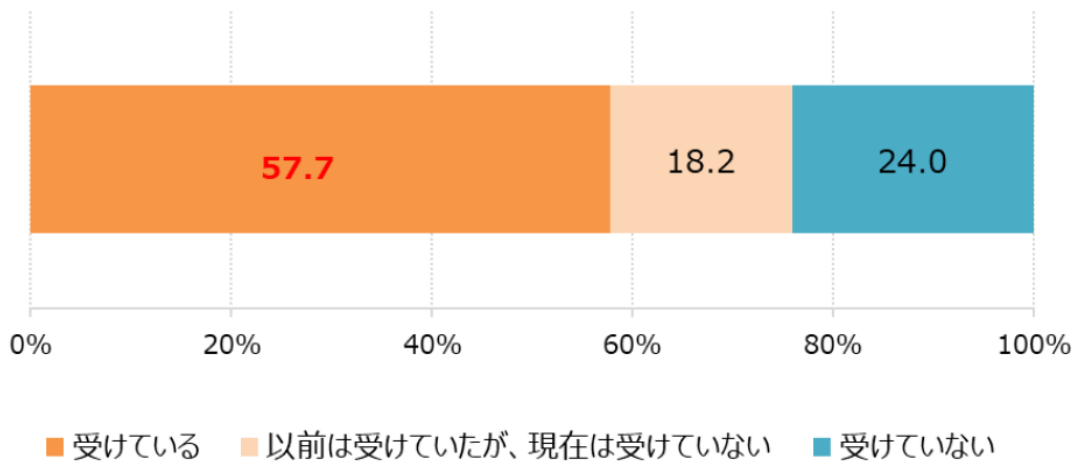
[Q]歯をみがく場所別の、1回の歯みがき時間
(n=965)



歯みがき「3分以上」が74%。洗面所でみがく人は時間が短い？

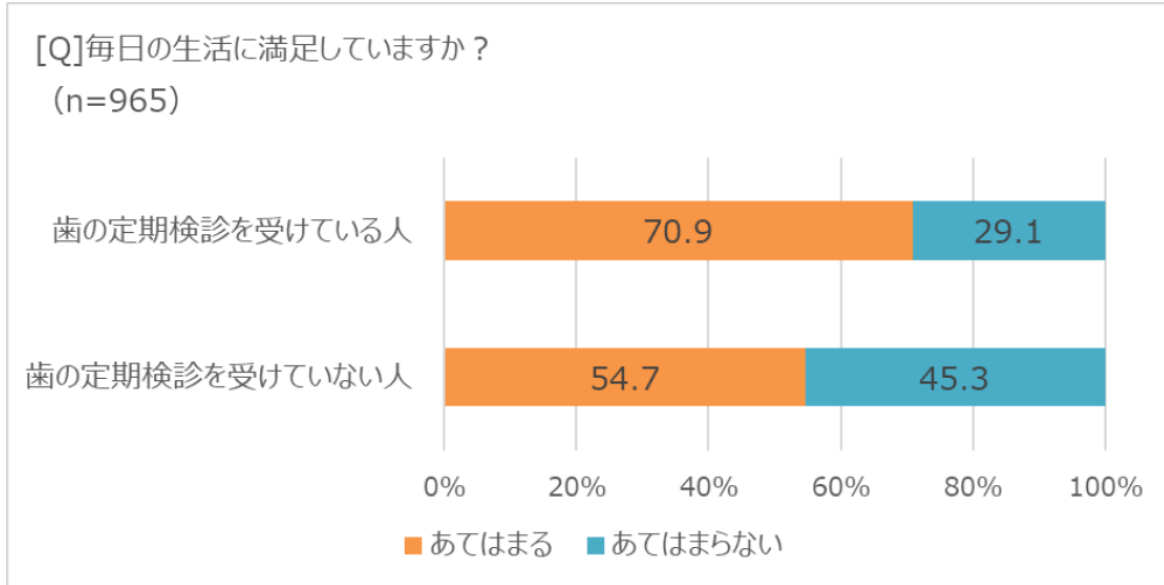
1回の歯みがき時間でもっとも多いのは「3~4分」38.1%で、3分以上の人は計74.1%。今回の調査では、一般的に歯みがきの目安時間とされる「3分」をクリアしているかしていないかで、お口のケアや健康への意識も違ってくることがわかりました。まず自分の歯みがきがきちんと「できている」と答えたのは、歯みがき3分以上の人は79.3%なのに対し、3分未満の人は56.8%と22ポイント以上の差が。自分の歯やお口の健康状態についても、「健康だと思う」と答えた人の割合が、3分以上の人は3分未満の人より12ポイント近く高くなっています。また歯ブラシや歯みがき剤を選ぶときに、3分以上の人は3分未満の人に比べて、価格の安さよりも機能性や効能を重視する割合が多いことも判明。次に、どこで歯みがきするかでは「洗面台の前に立って」が57.4%と最多ですが、「リビングなどでテレビを見ながら」「室内をうろうろしながら」という人も一定数。洗面所以外でみがく人は洗面所でみがく人に比べて、「3分以上」の割合が12ポイントも高く、歯みがき時間の長短はみがく場所に関連があることもわかりました。

[Q]治療以外で、歯やお口の定期的な検診を受けていますか？
(n=965)



定期歯科検診を受けている人は6割弱。コロナ禍でやめた人も

歯科で定期検診を受けている人は57.7%。この項目でも、歯みがき時間3分以上の人は3分未満の人より、検診を受けている割合が15ポイント以上高くなっています。検診の頻度は「半年に1回以上」が89.4%で、「3カ月に1回以上」も56.6%。検診を受ける理由は「歯垢や歯石の除去」を筆頭に、「歯周病・歯肉炎の早期発見」「自分の歯を長く残したいから」「虫歯の早期発見」「お口の健康は体の他の健康にもつながると思うから」といった回答が多く見られました。一方、定期検診を受けていない人の理由としては、「めんどうだから」「忙しくて時間がとれないから」が多数。また「以前は受けていたけど行かなくなった」人からは、その理由として、「コロナがきっかけで行かなくなった」(40代・なまず)、「通っていた歯医者が廃業して、その後どこの歯医者に行くか迷っている」(50代・Café ジャム)、「引っ越したばかりで評判のいい歯医者が見つからない」(60代・赤い実)などの声があり、検診に行きたいとは思いつつ、行けずにいる人も少なくないよう。



歯を定期的にケアしている人、「毎日の生活に満足」71%！

ふだんの生活について、歯の定期検診を受けている人は受けていない人より、「よく眠れている」で 8 ポイント、「風邪をひかないほうだ」で 5 ポイント、「自分の健康状態に満足」で 7 ポイント上回りました。また検診を受けていない人は歯が見えることを気にするためか、検診を受けている人よりも「人前で口を開けて笑うことへの抵抗感」が 13 ポイント近く高いことも判明。「毎日の生活に満足している」では 16 ポイントの差がつき、定期検診と暮らしの満足度の関連がうかがえました。実際に検診を受けている人からは、「検診で睡眠中の食いしぼりを指摘され、マウスピースを作ったことで眠りの質が上がった」(30 代・ももこ)、「お口のトラブルがなくなってよくかめるので、健康になった」(70 代・ryosui)、「虫歯も小さいうちに発見できて、結果的に医療費の節約になっている」(50 代・紫花豆)といったコメントが寄せられ、検診のメリットを実感している人が多いようです。

今回の調査では、災害時の避難性活に備えてお口のケアグッズを非常持ち出し袋に入れている人は 3 割未満と少ないものの、備えている人のほうが生活満足度が高いということも判明。この調査を通して、歯みがき時間や定期歯科検診、災害時の備えについての意識や実態が、暮らし全体の満足度に影響することがわかりました。虫歯予防の日を前に、あらためてお口のケアについて見直してみませんか？

アンケート概要

- 調査対象: オレンジページメンバーズ・国内在住の 20 歳以上の女性 (有効回答数 965 人)
- 調査方法: インターネット調査
- 調査期間: 2024 年 3 月 15 日～3 月 24 日
- 「ほぼ 1000 人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「暮らしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ 1000 人にききました」企画です。WEB 上でのアンケート調査、座談会など、

ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊 39 周年を迎える生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

次のくらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp