

2025年 1月 28日

## ＜サンスター 歯の着色汚れに関する意識調査＞

### 2人に1人が歯の着色汚れを気にしていた！？

## 生活者の8割が知らない、飲食後の着色汚れケアを審美歯科医が紹介 歯科医師・歯科衛生士が思う食後にしたほうがいお口ケア1位とは？

サンスターグループ(以下サンスター)は、歯の着色汚れに関する意識やケア実施状況を把握するため、生活者1,000名および歯科医療従事者140名を対象に「歯の着色汚れに関する意識調査」を実施しました。その結果、生活者の約半数(55.6%)以上が着色汚れを気にすると回答したものの、飲食後の正しいオーラルケア方法を知らない人は8割以上(84.1%)となり、着色汚れに対する意識はある一方、正しいケア方法の認知が足りていないことがわかりました。本プレスリリースでは、調査結果をもとに生活者と歯科医療従事者の意識や行動を明らかにし、審美歯科医による歯の美しさを守るための具体的なアドバイスを紹介します。

#### ＜調査概要＞

対象エリア: 全国

対象者: 15歳～69歳の男女1,000名／20歳～79歳の歯科医療従事者(歯科医師・歯科衛生士)140名

調査期間: 一般消費者 2024年12月4日／歯科医療従事者 2024年12月7日～8日

方法: インターネット調査

#### 【調査サマリー】

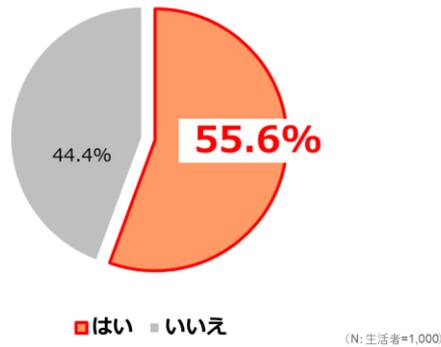
1. 【歯の着色汚れへの意識】生活者の約半数以上(55.6%)が着色汚れを気にしていることが判明
2. 【正しいケア方法の認知】着色汚れを気にする人が多い一方、飲食後の正しいオーラルケア方法を知らない人は8割以上(84.1%)
3. 【コーヒー・紅茶飲用後のオーラルケア実施率】コーヒー・紅茶飲用後のオーラルケア実施率は生活者が2割(18.5%)を下回る一方、歯科医療従事者のケア実施率は4割以上(43.6%)
4. 【おすすめ着色汚れケア】歯科医療従事者がおすすめする飲食後の着色汚れケアは1位が水ですすぐ(70.7%)、2位がハミガキでブラッシング(68.6%)、3位がマウスウォッシュ(洗口液)でケア(30.7%)の結果に
5. 【必携オーラルケアアイテム】生活者はハブラシ(18.2%)、歯科医療従事者もハブラシ(51.4%)が最多。歯科医療従事者はフロス(25.0%)やマウスウォッシュ(22.9%)を携帯する人が多い

## 【調査結果】

### 1. 生活者の約半数以上(55.6%)が着色汚れを気にしていることが判明

「歯の着色汚れを気にしていますか？」という質問に対して、生活者の55.6%が「はい」と回答し、約半数以上(55.6%)が歯の着色汚れを気にしていることが分かりました。

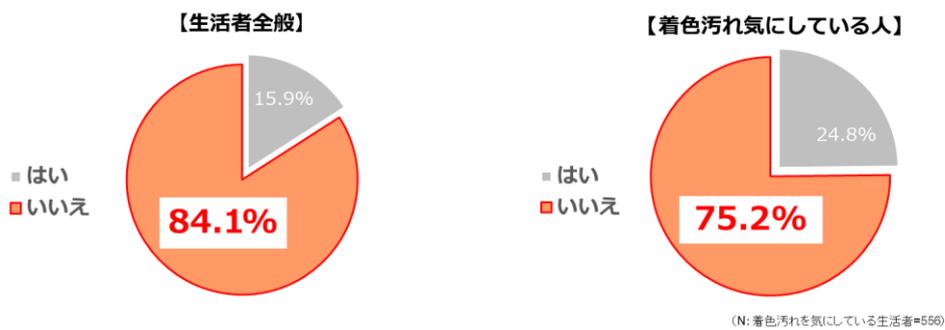
歯の着色汚れを気にしていますか？



### 2. 着色汚れを気にする人が多い一方、飲食後の正しいオーラルケア方法を知らない人は8割以上(84.1%)

コーヒー、紅茶、チョコレート等の飲食により、着色汚れが蓄積することを紹介した上で、飲食後の正しいオーラルケア方法を知っているかどうか生活者に尋ねたところ、8割以上(84.1%)の人が「知らない」と回答。さらに、着色汚れを気にしている人の中でも、7割以上(75.2%)が飲食後の正しいオーラルケア方法を知らないと回答しました。

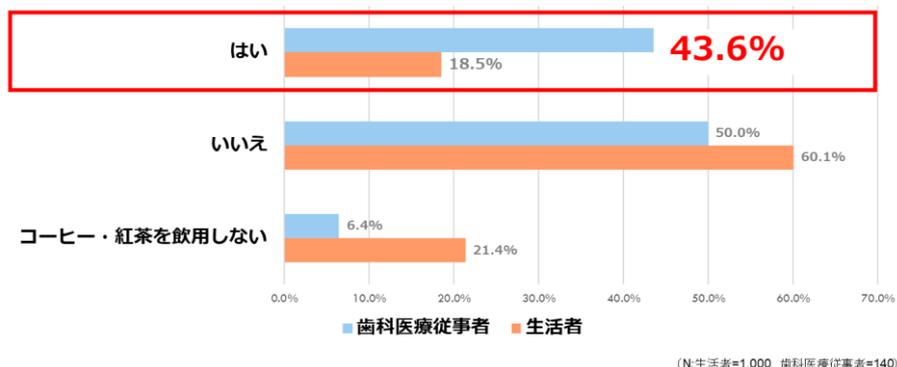
コーヒー、紅茶、チョコレートなどを飲食した後の正しいオーラルケア方法をご存知ですか？



### 3. コーヒー・紅茶飲用後のお口のケア実施率は生活者が2割(18.5%)を下回る一方、歯科医療従事者のケア実施率は4割以上(43.6%)

コーヒー・紅茶の飲用後にお口のケアをしているかどうか質問したところ、生活者のオーラルケア実施率は2割(18.5%)を下回りましたが、歯科医療従事者は4割以上(43.6%)となり、2倍以上の差が明らかになりました。

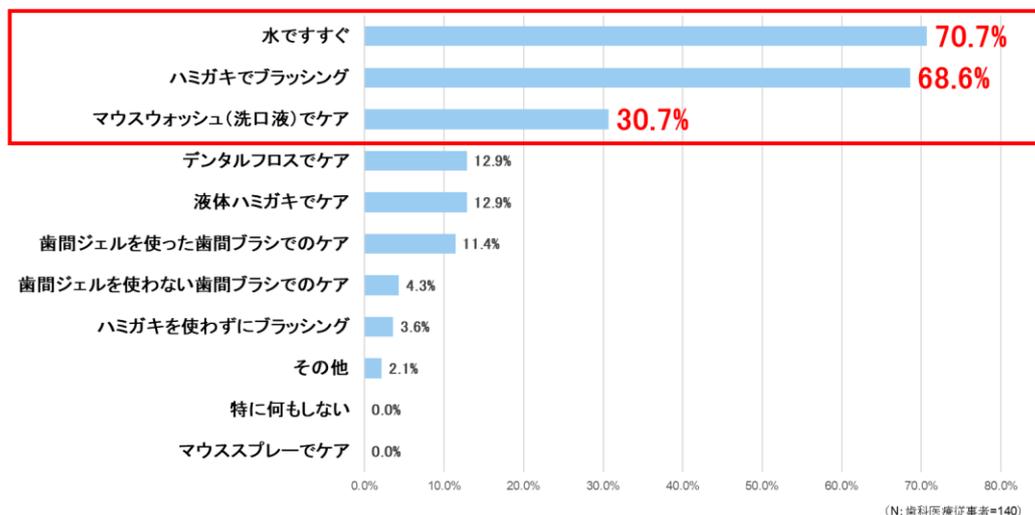
コーヒー・紅茶の飲用後にお口のケアはされていますか？



4. 歯科医療従事者がおすすめる飲食後の着色汚れケアは1位が水ですすぐ(70.7%)、2位がハミガキでブラッシング(68.6%)、3位がマウスウォッシュ(洗口液)でケア(30.7%)の結果に

歯科医療従事者向けに、着色汚れが気になる場合の行ったほうが良い飲食後のケアを質問したところ、1位:水ですすぐ(70.7%)、2位:ハミガキでブラッシング(68.6%)、3位:マウスウォッシュ(洗口液)でケア(30.7%)の順で回答が多い結果となりました。

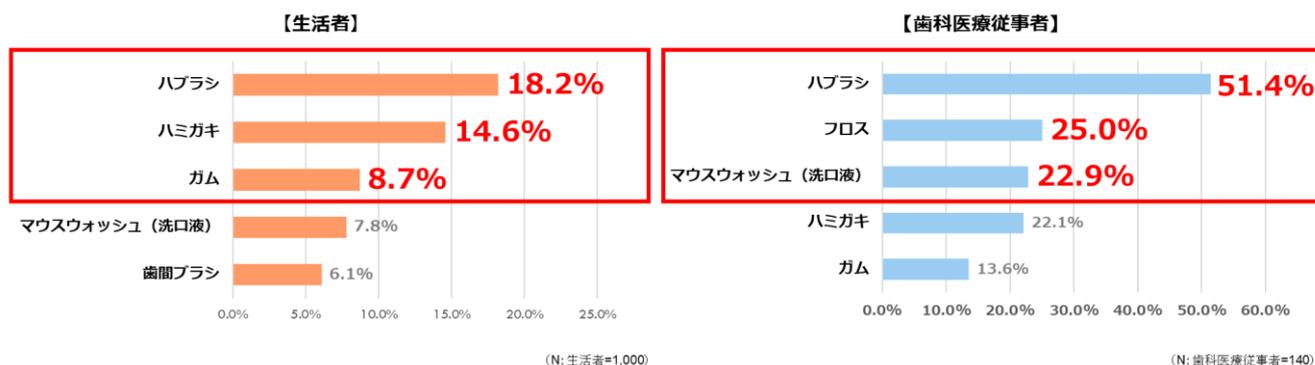
着色汚れが気になる場合の飲食後に  
行ったほうが良いと思うケアは何ですか？(MA)



5. 生活者はハブラシ(18.2%)、歯科医療従事者もハブラシ(51.4%)が最多。歯科医療従事者はフロス(25.0%)やマウスウォッシュ(22.9%)を携帯する人が多い

生活者が持ち歩くアイテムは、1位ハブラシ(18.2%)、2位ハミガキ(14.6%)、3位ガム(8.7%)が上位になりました。歯科医療従事者は1位ハブラシ(51.4%)、2位フロス(25.0%)、3位マウスウォッシュ(洗口液)(22.9%)が上位となり、口腔ケア意識が生活者と比較して高いことが分かりました。

外出時必ず持ち歩くオーラルケアアイテムは何ですか？(MA)



今回の調査結果から、歯の着色汚れは生活者の多くが気にしているものの、オーラルケア実施率は低く、特にコーヒー紅茶の飲用後のオーラルケア実施率は2割以下(18.5%)と極めて低いことが分かりました。また、着色汚れを気にしている人でも7割以上(75.2%)が飲食後の正しいお口のケア方法を理解していないことから、効果的なケア方法の啓発が必要と考えられます。

## 【審美歯科医による飲食後の着色汚れケアに関するコメント】

日本歯科審美学会 ホワイトニングコーディネーター委員

昭和大学歯学部歯科保存学講座保存修復学部門 講師 新妻由衣子先生



歯に着色しやすい飲食物は日常にたくさんあります。コーヒーや赤ワイン、カレーなどはよく知られていますが、色の濃い野菜やフルーツ、ミートソースなども着色しやすい飲食物に含まれます。歯の着色を防ぐためには、着色の原因となるものを長時間口腔内に停滞させないようにするため、着色しやすい飲食物の摂取後すぐにケアをすることが重要です。着色しやすい飲食物を摂取した後すぐにハブラシでブラッシングをして着色の原因となるものを除去することが大切となります。しかし、日常ではコーヒーを飲むたびにすぐにブラッシングをすることは難しい場面も多いかと思います。すぐにブラッシングできない時は水ですすぐだけでも効果的ですが、お口の汚れを落としてくれるマウスウォッシュを使用するとより効果的です。特に着色物質をつきにくくする働きのあるマウスウォッシュの使用がいいでしょう。

### <着色汚れケアのポイント>

#### ① ハミガキ、フロス、マウスウォッシュをカバンに入れておく、職場に置いておくこと

今では携帯用の素敵なハミガキセットやカバンに入るマウスウォッシュが容易に購入できますので、常に携帯することをおすすめします。

#### ② 飲食後できる限り早いタイミングにハブラシでブラッシング・マウスウォッシュでケアをすること

ブラッシングは着色除去効果のある成分が含有された歯磨剤を使用するとより効果的です。ハブラシでブラッシングができないときはマウスウォッシュですすぐこと、マウスウォッシュでのすすぎであればしやすくとおっしゃる患者さんも少なくありません。今まで全くそうしたケアをしていなかった方々にとってもマウスウォッシュの使用は非常にはじめやすいケアではないかと思います。

## 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。



## 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。

### <本件に関するマスコミからのお問い合わせ先>

サンスターグループ 広報部 MAIL: [sunstarpr@jp.sunstar.com](mailto:sunstarpr@jp.sunstar.com)

〒105-0014 東京都港区芝 3-8-2 芝公園ファーストビル 21階 <https://jp.sunstar.com/>