



Stay Healthy

お口のこと 意識調査



新型コロナウイルスの影響や外出自粛の要請があったStay Home 期間中の生活の変化に関して、サンスターでは、全国の男女1,000名を対象に調査を実施しました。

その結果、約2人に1人がお口の状態やオーラルケアへの意識に変化があったと答えています。会話が減り、間食が増えるなど、お口のリスクが高まる結果が多く見受けられました。

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。

今回の調査結果をふまえ、生活の変化によるリスクやケア方法について、いっしょに考えてみましょう。

新型コロナウイルスの影響や外出自粛の要請による生活の変化に関する調査 / 概要

■ 対象エリア：全国 ■ 対象者：20歳～69歳の男女1,000人※ ■ 期間：2020年4月22日～4月23日 ■ 方法：インターネット調査
※ 10歳刻み / 各100名で均等に割付、新型コロナウイルスの影響や外出自粛により自宅にいる時間が増えた人

オーラルケアの変化

●お口の状態やオーラルケアへの意識については、56%の人に変化が見られました。「自分の口臭が気になるようになった」「歯や口の状態を気にするようになった」など、自身のオーラルケアに対して、多くの人が意識するようになったことがわかります。



マスクをすることで、自分の口臭が気になるようになった



歯医者に気軽に行けないうえ、歯や口の状態を気にするようになった



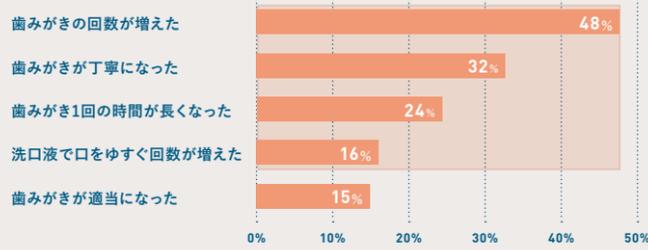
好きな時間に歯みがきがしやすくなった



歯みがきなどのオーラルケアの意識が高まった

●オーラルケア行動で、実際に「変化があった」と回答した人に具体的に何が変わったのかを聞いてみたところ「歯みがきの回数が増えた」「歯みがきが丁寧になった」などオーラルケアの行動においてポジティブな変化が多く見られました。[表1]

[表1] オーラルケア行動の変化(トップ5)



ワンポイントアドバイス

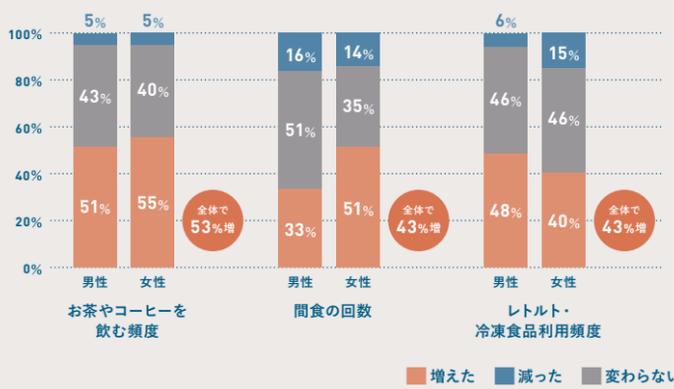
お口の中を清潔に保ち細菌の数を減らすことは、むし歯や歯周病の予防だけでなく、感染症予防や全身の健康維持にもつながります。ハブラシだけでなくフロスや歯間ブラシ、洗口液も併せて使用することをおすすめします。意識変化の生じたこの機に、オーラルケアの行動変化につなげてみましょう。

生活の変化

●普段の生活の中で大きく変わったのは「外出」「買い物」「人とのコミュニケーション」「食生活」「起床や就寝の時間」の5項目。この中で、注意したいのがオーラルケアと大きく関連している「食生活」と「人とのコミュニケーション」です。

●まず「食生活」について。「食生活に変化があった」という方は、どう変化したのでしょうか。最も多かったのが「お茶やコーヒーを飲む頻度が増えた」(53%)という答え。続いて「間食の回数が増えた」(43%)と「冷凍・レトルト食品の利用頻度が増えた」(43%)が同数でした。ここでは男女差が見られるなど、興味深い結果となっています。[表2]

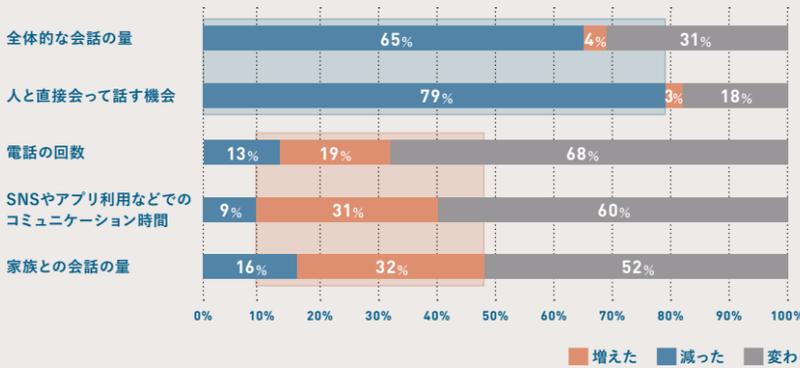
[表2] 食生活の変化(トップ3/男女別)



※四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

●「人とのコミュニケーション」では、8割近くの人が、直接会って話す機会や全体的な会話の量が減ったと回答しています。その一方で、SNSでのコミュニケーションや家族との会話が増えた方が約3割もいらっしゃいました。Stay Homeによって、コミュニケーションの範囲や形が変わったことがわかります。[表3]

[表3] コミュニケーションの変化



※四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

ワンポイントアドバイス

家にいる時間が長くなると、ついお菓子やジュースなどの飲み物などに手が伸びて、だらだらと食べてしまいがちです。実は、この「だらだら食べ」がむし歯のリスクを高めます。口の中に甘いものがある状態が長く続くと、唾液による歯の修復が間に合わなくなり、むし歯になりやすくなります。間食が多くなってしまっていると思ったら、歯の修復を助けるため、食べた後にはこまめに歯をみがくようにしましょう。