

2022年12月6日

【生活意識調査】 自分が健康だと認識している人ほど、 健康への予防意識が高く丁寧なお口のケアを実践

サンスターグループ(以下サンスター)は、成人男女 5,000 人に、健康意識とお口のケアについての意識調査を行いました。その結果、自分が健康だと認識している人ほど、好きなものを食べて健康に過ごすにはお口の健康が重要だと認識しており、日々のお口のケアを丁寧に行っていることがわかりました。歯科健診、歯石除去など予防目的の歯科受診率も高く、その結果、むし歯や歯周病などの悩みが少なく、歯科疾患を予防できている傾向がみられました。

歯みがきに加え、歯間清掃具や洗口液などを使用し、お口のケアを丁寧に行うことは、むし歯、歯周病、口臭発生のもとになる歯垢の除去と発生の抑制に有効です。1日1回でも丁寧なお口のケアを行う習慣づくりをお勧めします。



<調査概要>

調査内容: 健康意識とお口のケアについて

調査対象: 全国の20~69歳の男女5,000人、10歳刻み/男女各500名で均等に割付

調査方法(期間): インターネット調査(2022年10月19日~10月20日)

※グラフ中の「健康だと思う人」は、健康度7段階調査で「非常にそう思う」「そう思う」を選んだ人の合計1,163人

「健康だと思わない人」は、健康度7段階調査で「全くそう思わない」「そう思わない」を選んだ人の合計570人

それぞれの設問に対してあてはまると答えた人の割合を「健康だと思う人」と「健康だと思わない人」で比較。

【健康意識とお口のケアに関する調査 サマリー】

<自分が健康だと思う人の特徴>

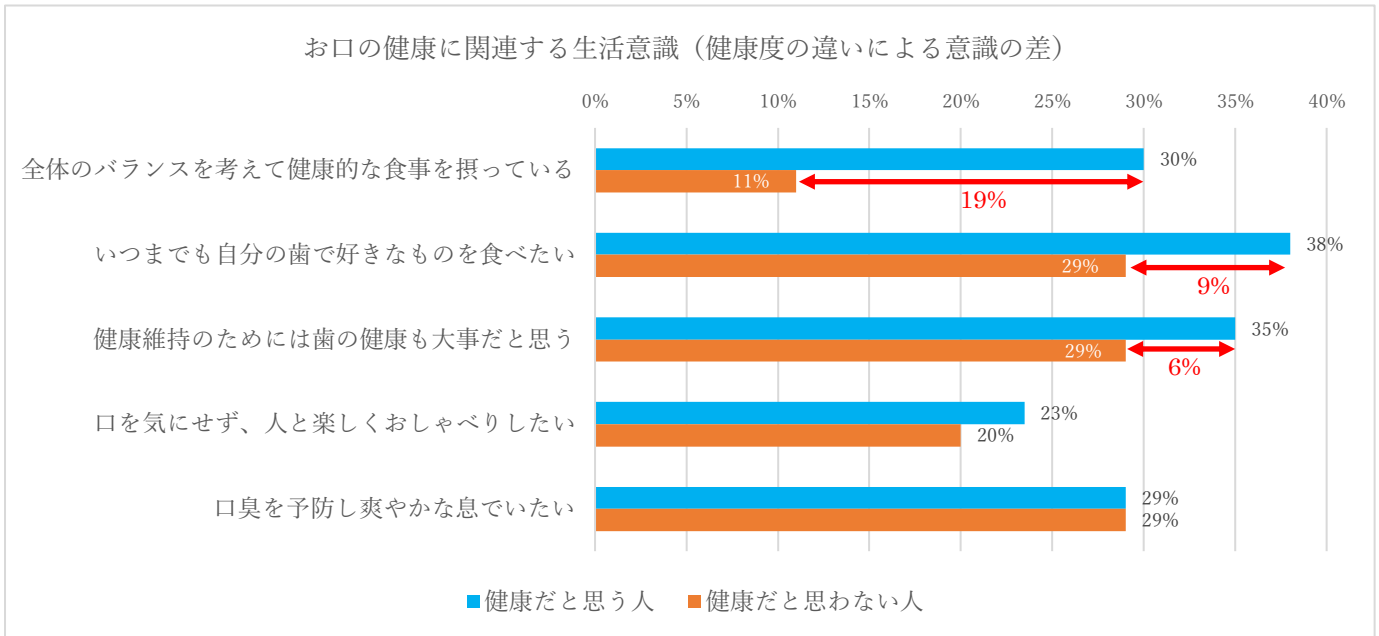
- ① いつまでも自分の歯で好きなものを食べたい、健康維持のために歯の健康も大事と考える人が多い。
- ② 歯みがきを丁寧に行う、1日3回以上歯みがきを行う、歯科医院で定期健診を受けている人が多い。
- ③ ハミガキ、歯間ブラシ、デンタルフロス、電動ハブラシ、洗口液の使用率が高い。
- ④ むし歯、歯周病、口臭、歯がしみるなどの歯科疾患症状の悩みが少ない。

⇒全身の健康維持にはお口の健康が重要との理解のもと、むし歯、歯周病や口臭の原因菌を増やさないために有効な歯間ブラシ、デンタルフロス、洗口液などを活用し、定期的な歯科受診を行うことで、むし歯、歯周病、口臭などの症状を予防できている方が多いものと考えられます。

健康意識とお口のケアに関する調査 結果の詳細

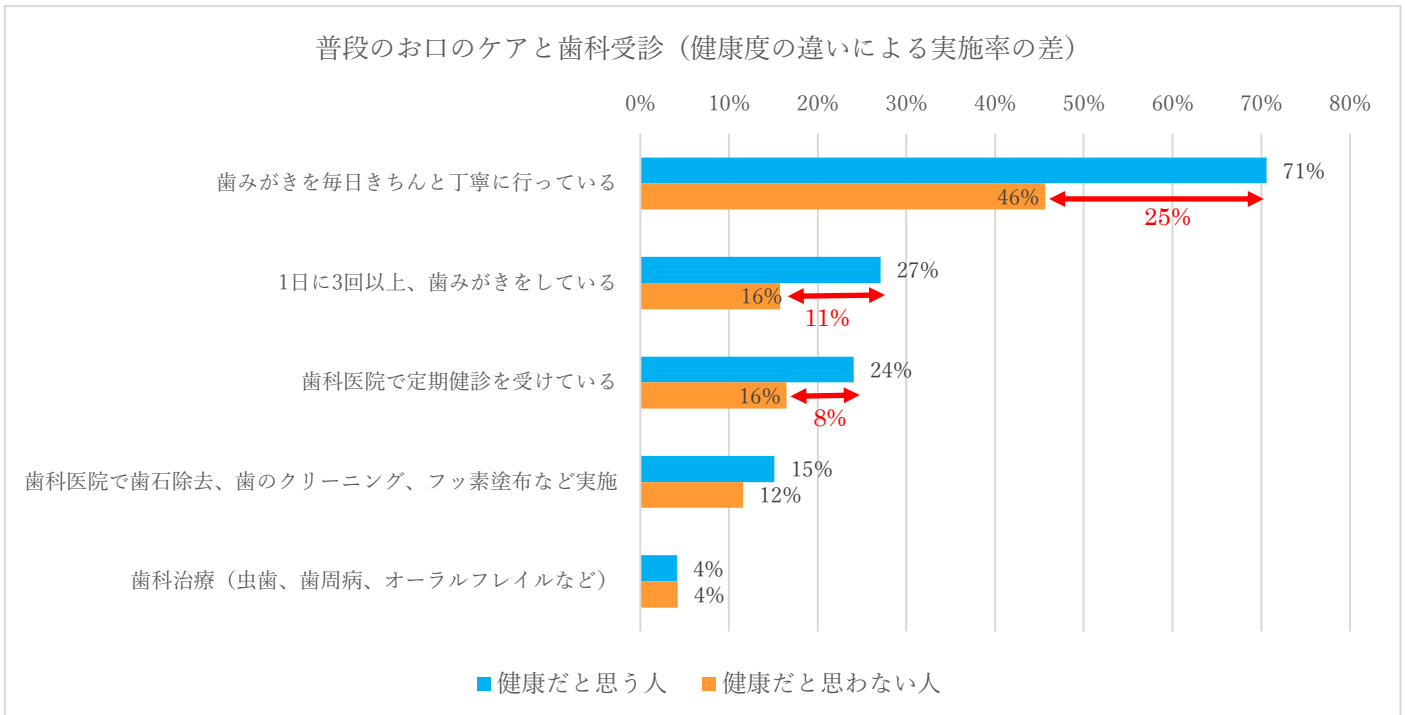
① お口の健康に関する生活意識

自分が健康だと思う人は、そうでない人に比べ、「全体のバランスを考えて健康的な食事を摂っている」「いつまでも自分の歯で好きなものを食べたい」「健康維持のためには歯の健康も大事だと思う」と回答する人が多く、健康や人生の楽しみのための食事、食事をしっかりとるための歯の健康の重要性を認識していることが読み取れます。口臭予防への意識には差がみられませんでした。



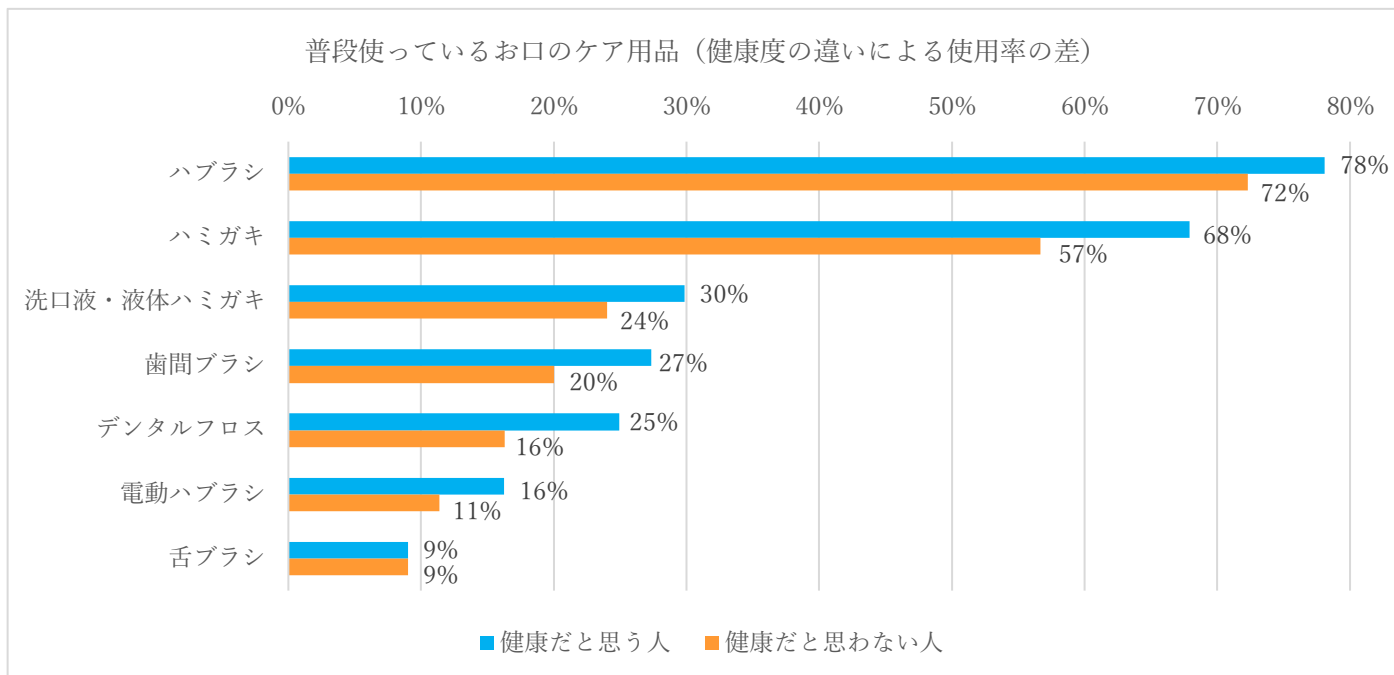
② 普段のお口のケアと歯科受診

2つのグループの差が最も大きく見られた項目が「歯みがきをきちんと丁寧に行っている」で、25%もの差がみられました。「1日3回以上歯をみがく」の差は11%であることから、自分が健康だと思う人は、歯みがきの回数よりも1回の歯みがきを丁寧に行うことを重視していると考えられます。また、自分が健康だと思う人は、歯科医院での定期健診、歯石除去など予防的な歯科受診を行う人が多い傾向があります。



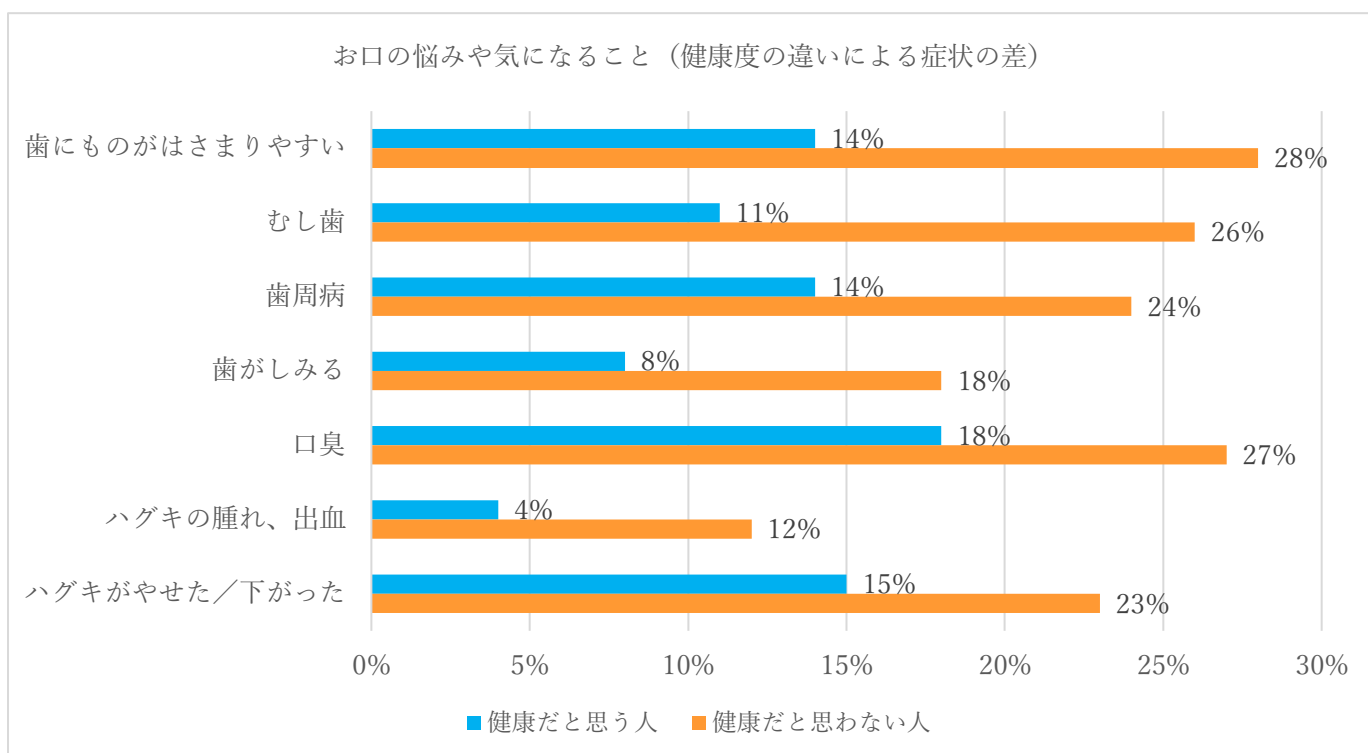
③ 普段使用しているお口のケア用品について

お口のケア用品の使用率を比べたところ、自分が健康だと思う人ほど、総じてお口のケア用品の使用率が高く、お口のケア用品を積極的に使っている傾向がみられました。その中で、口臭ケアに有効な舌ブラシの使用率は、自分が健康だと思う人、そうでない人で差がありませんでした。



④ お口の悩みや気になること

自分が健康だと思うと回答した人のほうが、そうでない人に比べて、むし歯、歯周病、知覚過敏などの歯科疾患症状の悩みが全般的に少ない結果となりました。健康維持のためのお口の健康の重要性を認識し、ハブラシだけでなくハミガキ、洗口液、歯間清掃具なども使い、丁寧に日々のお口のケアを行うことによって、歯科疾患を予防できていることが示唆される結果となりました。



【人と地球の未来を健康にする Web マガジン「New Normal, New Care!」にも今回の調査結果を掲載】

サンスターは、2020年春以降、コロナ禍のお口と全身の健康啓発情報の特設サイト「Stay Home, Stay Healthy!」を企業サイト内に開設、その後「Stay Healthy, Stay Safe!」に進化させ情報発信してきました。「New Normal, New Care!」は、その後を継ぐサイトとして2021年11月に開設したものです。新しい生活様式が定着する中、心身の健康と、地球環境、自然災害、社会問題をあわせて考える必要性が高まっています。サンスターは、人と地球の未来の健康を願い、生活者のみなさまと一緒に考える場として Web マガジンで情報を隔月刊で発信しています。

この度2022年12月6日(火)に、今回の調査結果も含む「特集:健康な人ほどお口をケア!」を、11・12月号のコンテンツとして公開しました。(<https://jp.sunstar.com/newnormal/>)

【お口の健康と全身の健康の関係についての啓発活動】

・サンスター健康啓発冊子「Mouth & Body Topics 健やかな口 健やかな身体」

https://jp.sunstar.com/oralcare/useful/mouth_and_body/

歯周病と全身の健康の関連性、オーラルフレイル(お口の機能の衰えが全身の虚弱化に影響)、災害時のお口の衛生状態悪化と誤嚥性肺炎の関係、がん患者の口腔ケアの重要性、歯ぎしり・食いしばりと全身の健康の関連性について、歯科・医科専門家へのインタビューに基づいてまとめた健康啓発冊子をPDFでご覧いただけます。

・サンスターのお口と全身の健康に関する啓発活動

<https://www.sunstar.com/jp/sustainability/social/health-promotion/>

サンスターはお口と全身の健康に関する啓発活動、関連の先端研究への支援を長年行っており、その概要をご紹介します。

【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。

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。



<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

〒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>