

20代～60代の男女500人に聞く、「ながら食べ」実態調査

# 在宅時間が増え「ながら食べ」をする人が約8割<sup>※1</sup>も

「ながら食べ」をする人の86%は歯周病のケアを望んでいるが、「ながら食べ」の後に毎回口ゆすぎをするのは23%

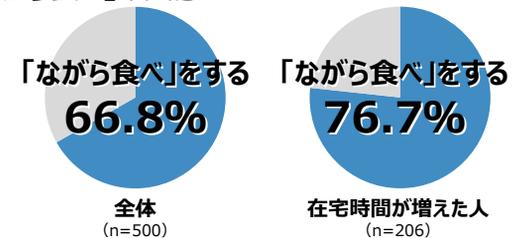
※1：在宅時間が増えた人の76.7%がながら食べをすと回答

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）は、首都圏在住の20代～60代の男女500人を対象に、コロナ禍で在宅時間が長くなることに伴う「ながら食べ」の実態調査を行いました。その結果、在宅時間が増えた人の約8割が「ながら食べ」をしていることがわかりました。主な調査結果は以下の通りです。

## コロナ禍で「ながら食べ」をする人が約7割も

- 全体の約7割（66.8%）が「ながら食べ」をしている。
- 新型コロナウイルス感染拡大後（緊急事態宣言解除後の2020年6月以降）に、在宅時間が増えた人に限ると、76.7%が「ながら食べ」をしている。

### ■「ながら食べ」の実態



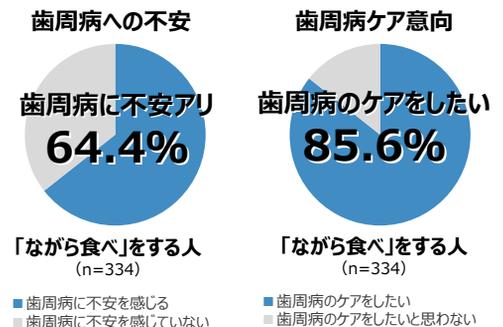
## 「ながら食べ」の定番は、テレビや動画を見ながら、小腹がすいたときに、チョコを食べる

- 「ながら食べ」をするシーンは「テレビや動画」（68.9%）、「スマートフォンやパソコン」（50.6%）を見ながら。
- 4人に1人は「仕事・勉強」（25.1%）のときに「ながら食べ」をするが、在宅時間が増えた人に限ると3人に1人（35.4%）に増加。
- 「ながら食べ」をするのは「小腹がすいたとき」（56.0%）や「口さみしいとき」（33.5%）、4人に1人は「なんとなく」（26.0%）。
- 在宅時間が増えた人は「リフレッシュしたいとき」（25.3%）にも「ながら食べ」をする。
- 「ながら食べ」TOP3は「チョコレートやチョコレート菓子」（63.2%）、「ポテトチップスなどのスナック菓子」（44.9%）、「せんべい・あられ」（41.3%）。

## 「ながら食べ」をする人の約6割は歯周病に不安アリ

- 「ながら食べ」をする人の64.4%は歯周病に「不安」を感じている。
- また、「ながら食べ」をする人の85.6%が「ケアしたい」と望んでいる。

### ■歯周病への意識



調査概要 ■実施時期：2020年9月18日（金）～9月23日（水）

■調査手法：インターネット調査

■調査対象：首都圏在住の20代～60代男女500人

★構成比（%）は小数点第2位以下を四捨五入しています。合計が100%にならない場合があります。



歯科医師 倉治ななえ先生に聞く、「ながら食べ」と歯周病

# 新型コロナによる生活時間の変化 在宅時間が増え、「ながら食べ」する人増加

首都圏在住の20代～60代の男女500人を対象に、「ながら食べ」の実態調査を行いました。「ながら食べ」とは、仕事をしながら菓子などを食べる、テレビや動画などを見ながら菓子などを食べるなど、何かをしながら菓子などを食べることに定義しています。菓子には、あめやガム、シュガーレス清涼菓子は含まず、「テレビや動画などを見ながら食事をする」は、「ながら食べ」には含みません。

## コロナ禍で「ながら食べ」をする人が増加

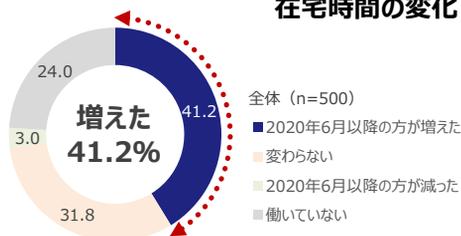
### 在宅時間が増えた人に限ると4割が「ながら食べ」の増加を実感

まず、新型コロナウイルス感染拡大前（2020年2月以前）と感染拡大後（緊急事態宣言解除後の2020年6月以降）の在宅時間の変化を聞くと、41.2%が「感染拡大後の方が在宅時間が増えた」と答えました【図1】。

次に、食事にかかる時間の変化を聞くと、「増えた」と回答した人の割合は、全体平均よりも「在宅時間が増えた」と答えた人の方が高くなっており、在宅時間の増加によって食事時間も増加していることがうかがえます。中でも「ながら食べ」は、在宅時間が増えた人の40.3%が増えたと回答しており、全体平均（22.4%）の倍近くとなっています【図2】。

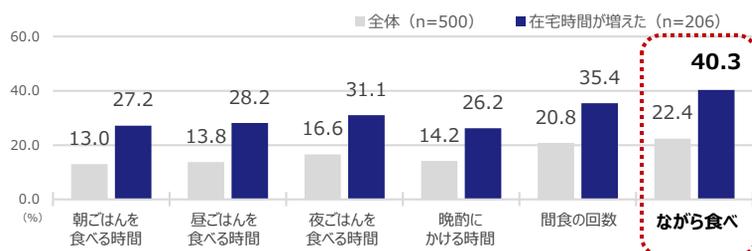
新型コロナウイルス感染拡大後、在宅時間が増えた人は、食事の時間も増えていますが、中でも「ながら食べ」をする人がとりわけ増えている、といえそうです。

【図1】 新型コロナ感染拡大による在宅時間の変化



【図2】 食事時間などの変化

(食事時間が「増えた」、間食回数が「増えた」割合)



## 全体の約7割が「ながら食べ」を実践中、コロナ禍で在宅時間が増えた人に限ると8割近くにも

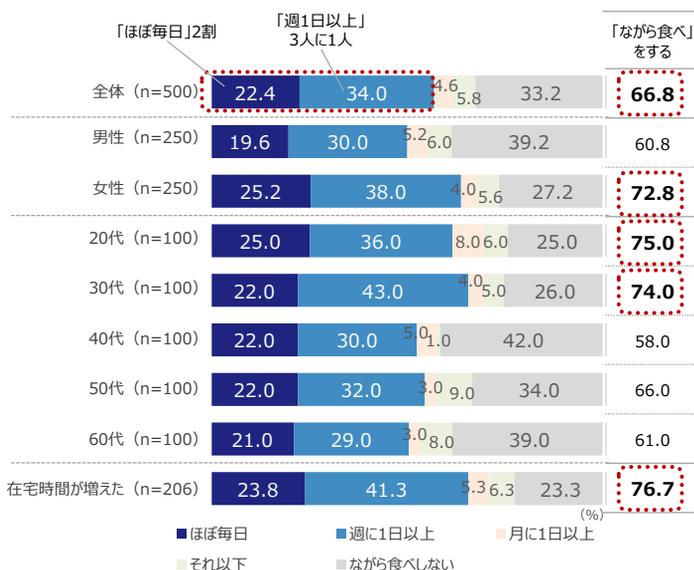
### コロナ禍で「ながら食べ」が習慣化した人も多いのでは？

コロナ禍の現在、「ながら食べ」の頻度を聞くと、全体の2割が「ほぼ毎日」（22.4%）、3人に1人は「週に1日以上」（34.0%）など、合わせて約7割（66.8%）が「ながら食べ」をしている実態が明らかになりました。

「ながら食べ」は、男性（60.8%）より女性（72.8%）に多く、20代（75.0%）、30代（74.0%）の若い年代では4人に3人が「ながら食べ」をしており、上の年代よりも多くなっています。また、コロナ禍で在宅時間が増えた人では、76.7%が「ながら食べ」をしています【図3】。

コロナ禍で在宅時間が増え、「ながら食べ」が習慣化しているようです。

【図3】 現在の「ながら食べ」の頻度



# テレビを見ながら、チョコで小腹を満たすのが「ながら食べ」のスタンダード

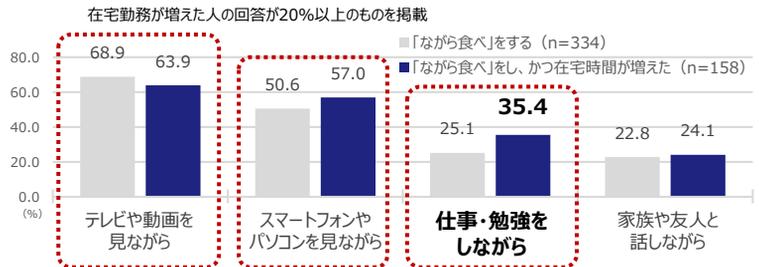
## 「ながら食べ」の定番スタイルは、テレビや動画を見ながら、小腹がすいたときに、チョコを食べる

## コロナ禍で在宅時間が増えた人では、仕事中の気分転換として「ながら食べ」を利用する人も

「ながら食べ」をすると答えた人に、「何をしながら、どんなときに、何を食べているのか？」と、「ながら食べ」の実態を聞いてみました。

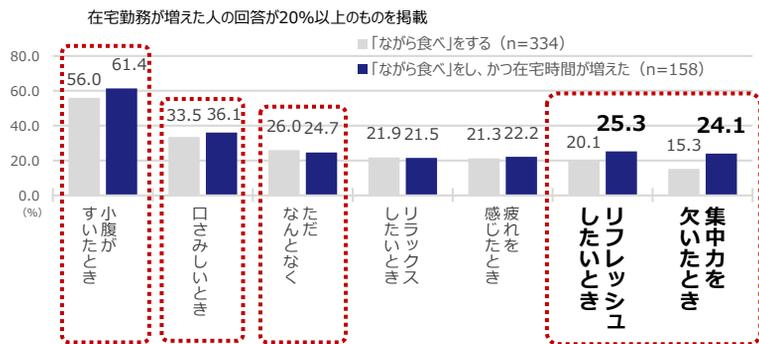
まず、何をしているときに、「ながら食べ」をするかと聞いた結果が【図4】です。「テレビや動画を見ながら」(68.9%)と「スマートフォンやパソコンを見ながら」(50.6%)が多くなっています。また、「仕事・勉強をしながら」は、「ながら食べ」をする人では25.1%、「ながら食べ」をし、かつ在宅時間が増えた人では35.4%で、10ポイント以上と最も差があることがわかります。

【図4】何をしながら「ながら食べ」をするか（複数回答）



【図5】は、どのようなときに「ながら食べ」をするか聞いた結果で、「小腹がすいたとき」(56.0%)「口さみしいとき」(33.5%)「ただ、なんとなく」(26.0%)の順となりました。

【図5】どんなときに「ながら食べ」をするか（複数回答）



「ながら食べ」をし、かつ在宅時間が増えた人では、「リフレッシュしたいとき」(25.3%)や「集中力が欠いたとき」(24.1%)に「ながら食べ」をする人が全体平均より高くなっています。仕事中の気分転換として、「ながら食べ」をしているようです。

【図6】「ながら食べ」をするときに食べるもの（複数回答）

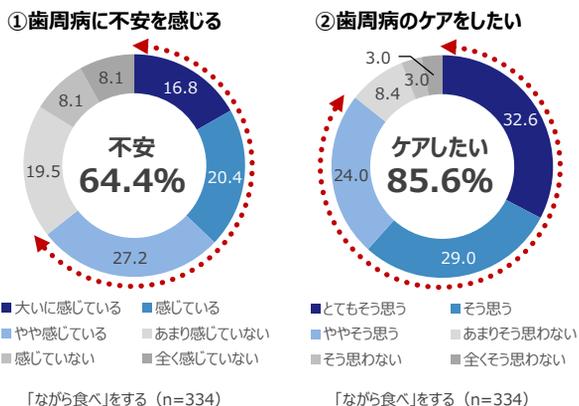
【図6】は、「ながら食べ」をするときに食べているものを聞いた結果です。「チョコレートやチョコレート菓子」(63.2%)「ポテトチップスなどのスナック菓子」(44.9%)「せんべい・あられ」(41.3%)「クッキー・ビスケット類」(32.9%)「果物、ナッツやドライフルーツ」の順となりました。



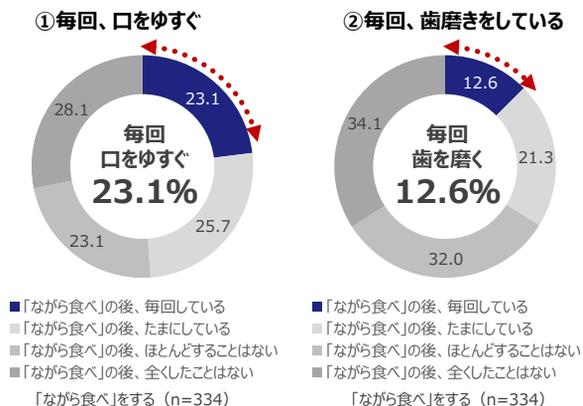
## 「ながら食べ」する人の9割弱が歯周病のケアを望んでいるのに、毎回口をゆすぐのは2割

「ながら食べ」をする中で、お口の健康が気になります。「ながら食べ」をしている人に歯周病について聞くと、64.4%が歯周病になることに「不安」を感じ、85.6%が歯周病を「ケアしたい」と望んでいます【図7】。一方で、「ながら食べ」をした後のお口のケアについて聞くと、毎回「口をゆすいでいる」のは23.1%、毎回「歯磨きをしている」のは12.6%に留まることがわかりました【図8】。

【図7】歯周病について



【図8】「ながら食べ」のあとのお口のケア実態



# 「ながら食べ」は歯の健康にどんな影響をもたらすのか？ 「ながら食べ」の後はどんなケアが望ましいのか？

今回の調査では、多くの人が歯周病ケアをしたいと望んでいるにもかかわらず、「ながら食べ」をする人が増えていることがわかりました。「ながら食べ」は歯の健康にどんな影響を及ぼすのか、「ながら食べ」をした後はどのようにケアをする方がよいのか、歯学博士で「テクノポートデンタルクリニック」の倉治ななえ先生に教えていただきました。

## 「ながら食べ」から始まる病気の進行 歯周病の温床になる可能性も

今回の調査を見て、「ながら食べ」をする人がこんなに多いことに驚きました。歯周病に不安を感じているし、ケアしたいと望んでいるにもかかわらず、「ながら食べ」をすることで自ら歯周病になりやすい環境をつくり出しているわけです。

「ながら食べ」をすることで、即、歯周病になるわけではありませんが、「ながら食べ」で口の中に糖分やデンプンなどの発酵性炭水化物が残っていると、それをもとに歯の表面にプラーク「歯垢（しこう）」と呼ばれるバクテリアの塊（バイオフィルム）がくっつき、蓄積します。プラークの中にはむし歯菌も歯周病菌もいますが、歯周病菌は酸素を好まない嫌気性菌なので、酸素が届かない歯ぐきの下を好みます。歯と歯ぐきの間にプラークがたまり、歯ぐきがぶくつと腫れる（歯周ポケット）と、酸素がポケットの奥まで届きにくくなり、歯周病菌にとってより活発に活動できる環境となります。

## 歯周病菌はさまざまな全身疾患の原因に 新型コロナウイルスの感染リスクが高まるという報告も

歯周病のダメージは歯の周りの歯肉から歯根へ、さらには歯を支えている歯槽骨へと広がり、歯槽骨が溶け歯がグラグラになり、歯が抜け落ちます。さらに全身にも影響し、動脈硬化や糖尿病、誤嚥（ごえん）性肺炎やがんなど死に至る病気の原因となることもあります。また、歯周病菌は舌の汚れ「舌苔（ぜつたい）」としてたまりやすく口臭の原因にもなりますが、新型コロナウイルスの受容体であるACE2（アンジオテンシン変換酵素2）は口腔（こうくう）粘膜の特に舌に多く、舌掃除が不十分では新型コロナウイルスの足掛かりとなり、感染リスクが増える可能性もあるのです。

## コロナ禍で口腔環境が悪化する“コロナ汚れ”が急増 「ながら食べ」が拍車をかける結果に

私のクリニックでは歯の健診を行っていますが、コロナ禍でステイホームが始まって以来、お口の環境が急に悪化する人が増えました。人と会わないことでしゃべる機会が減り、ストレスは高くなります。すると唾液の分泌量が減少し、むし歯や歯周病菌が繁殖しやすくなるのです。私は唾液が減って口の中が汚れた状態を「コロナ汚れ」と命名したのですが、そんな状態で「ながら食べ」をする人がこんなに増えていては、口腔環境もより一層悪化するはずですよ。

## 「ながら食べ」のアフターケアは「唾液を出す」がポイント プロケアとホームケアの両輪で歯周病ケアを始めましょう

健康を考えると、「ながら食べ」はしない方が望ましいですが、唾液が出やすいようよくかんで食べる食材を選ぶこと、飲み物はジュースやお茶ではなく唾液のもととなる水を飲むこと、唾液が出やすいよう耳下腺（じかせん）・顎下腺（がつかせん）・舌下腺（ぜつかせん）のマッサージを心掛けてください。もちろん、「ながら食べ」の後、歯を磨くことはぜひ習慣化していただきたいです。また、高濃度フッ素ハミガキを使うことや、マウスウォッシュを寝る前に行うのも効果的です。

歯周病対策はご自宅での正しいホームケアと、歯科医師や歯科衛生士によるプロケアが両輪となります。かつては大人がかかる病気と考えられていましたが、今では10歳頃から取り組むのが歯周病対策の定説です。この冬心配なインフルエンザや新型コロナウイルス対策としても、歯周病ケアは有効です。かかりつけ歯医者さんとの二人三脚で、一生涯の歯周病ケアに取り組みましょう。



倉治ななえ（くらじ・ななえ）先生

歯学博士。日本歯科大学卒業。テクノポートデンタルクリニック院長。

日本フィンランドむし歯予防研究会副会長、日本歯科大学附属病院臨床教授。

『図解 むし歯 歯周病の最新知識と予防法』（日東書院本社）など著書多数。

# 「ながら食べ」のケアにも最適 歯周病予防のトータルケアブランド「クリーンデンタル」

「クリーンデンタル」は1985年に製薬会社が開発した歯周病\*1予防ハミガキとして誕生し、30年以上の実績を持つロングセラーブランドです。「クリーンデンタル」ハミガキシリーズは、10種\*2の薬用成分を配合し、歯と歯ぐきをトータルケアします。その厳選された薬用成分と、くせになる独特の使用感で歯周病ケアの意識が高い方に選ばれ続けています。

歯周病は自然に治癒することがなく、サイレント・ディジーズ（静かなる病気）とも表現されるなど、症状が悪化するまで自覚されることの少ない疾患です。40歳以上で何らかの歯周病の所見がある割合はおよそ9割に上り\*3、症状を悪化させないためにもセルフケアが重要となります。高齢化社会の進展に伴ってオーラルケアの必要性が高まる中、当社は製品の拡充を通じて歯・口腔内の健康増進に貢献してまいります。

\*1：歯肉炎・歯槽膿漏（歯周炎）の総称 \*2：「クリーンデンタルS しみないケア」、「クリーンデンタルW くすみケア」は11種、「クリーンデンタル薬用リンス トータルケア」は8種 \*3：厚生労働省・平成23年歯科疾患実態調査



(医薬部外品)

## クリーンデンタルL トータルケア

クリーンデンタル内で売り上げNo.1アイテム

歯周病が気になり始めた方へ スッキリとした塩味です

クリーンデンタルLは3種の殺菌成分と2種の消炎成分、さらにフッ素やゼオライトなど、合計10種の薬用成分を配合し、歯周病の予防はもちろん歯石沈着の防止やむし歯予防まで、歯と歯ぐきをトータルにケアします。

- フッ素を高濃度配合（フッ素1400ppm配合）
- くせになるスッキリ塩味



クリーンデンタルL トータルケア  
販売名：DSデンタルLc

クリーンデンタル無研磨  
販売名：DSデンタルFc

クリーンデンタルM 口臭ケア  
販売名：DSデンタルMc

クリーンデンタルS しみないケア  
販売名：DSデンタルSc

クリーンデンタルW くすみケア  
販売名：DSデンタルWc

クリーンデンタル薬用リンス トータルケア  
販売名：DSデンタルRc

(いずれも医薬部外品)

### <ご参考>

#### 第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ\*4の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考え方のもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、スキンケアやオーラルケアへと事業領域を拡張し、経営ビジョン「健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ Fit for You」の実現に向けて取り組んでいます。こうした事業を通して、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

\*4：第一三共グループは、イノベート医薬品（新薬）・ジェネリック医薬品・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。