

6月4日～10日は歯と口の健康週間 「オーラルケアに関する意識調査」

2人に1人以上が、昼食後に歯みがきをしないまま長時間マスクを着用 マスク内で細菌の増殖が加速し、口臭のもとに

“マスク時代における正しいオーラルケア習慣”
～口臭に悩まされない健全な口腔環境をつくるための理想的な1日をご紹介～

第一三共ヘルスケア株式会社(本社:東京都中央区)は、マスクの着用機会が増えたコロナ禍、気にする人が増えた口臭の実態について「オーラルケアに関する意識調査」を実施しました。調査の結果を受けて、口臭ケアに詳しい歯科医・照山裕子先生と第一三共ヘルスケアの研究開発担当者が、マスク時代における正しいオーラルケア習慣について解説します。

TOPIC 1

マスクの着用機会が増えたコロナ禍では、自分の口臭を気にする人が約7割。

オーラルケアへの
関心の高まり

- ◆コロナ禍では約7割が口臭を気にしており、自分の口臭を気にする人が多く見られる傾向に。
- ◆口臭を気にする人の約3人に1人が、コロナ禍以降「オーラルケア・口臭ケアを意識するようになった」と回答。

TOPIC 2

普段の生活で行っているオーラルケアに自信がない人は6割以上。

オーラルケア
の実態

- ◆普段の生活で行っているオーラルケアに自信がない人は6割以上となり、オーラルケアへの意識が高まる一方で、正しいオーラルケアが浸透していない実態が浮き彫りとなる結果に。
- ◆約3人に1人しか、歯科医が推奨する朝(起床後・朝食後)、昼食後、夜(夕食後・就寝前)に歯みがきを行っていない。

TOPIC 3

口臭の主な原因は、においの強い食べ物ではなく、ほとんどが口腔内の問題。

調査結果が示す
口臭の原因

- ◆口臭の原因をにおいの強い食べ物と考える人が多いが、実際はほとんどが口腔内の問題。マスクの長時間着用による口周りの筋肉の緩みはドライマウスの原因に。
- ◆食後に歯みがきをしないまま長時間マスクを着用することがある人は2人に1人以上。

TOPIC 4

口臭ケアは、夜寝る前の丁寧なケアと、口腔内に潤いを与えることが重要。

口臭ケアを
専門家が解説

- ◆マスク生活では口周りの筋肉が緩み、口が開くことで乾燥してしまうことが、口臭の原因に。歯が白く濁っていたり、口紅が前歯についている状態は、乾燥のサイン。
- ◆小さな食べカスも取り除き、マウスウォッシュや水を用いて口腔内に潤いを与えることが重要。

「オーラルケアに関する意識調査」調査概要

- 調査対象 : 全国20～60代の男女400人(性年代別均等割付)
- 調査期間 : 2022年5月10日(火)～12日(木)
- 調査方法 : インターネット調査

※調査データは小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が必ずしも100%にならない場合があります。

TOPIC 1 マスクの着用機会が増えたコロナ禍では、自分の口臭を気にする人が約7割。

- ◆コロナ禍では約7割が口臭を気にしており、自分の口臭を気にする人が多くみられる傾向に。
- ◆口臭を気にする人の約3人に1人が、コロナ禍以降「オーラルケア・口臭ケアを意識するようになった」と回答。

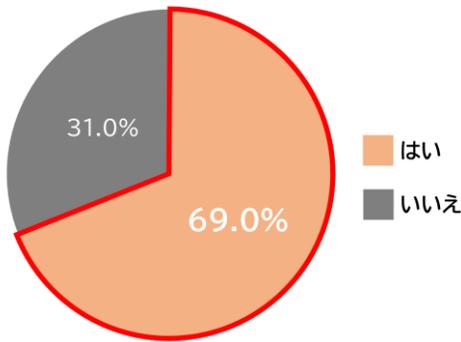
◆自分の口臭を気にする人が約7割。

「オーラルケアに関する意識調査」において、直近一年間で自分の口臭を気になったことがあるか調査したところ、コロナ禍以前には気付きにくかった自分の口臭も、マスクの着用機会が増えた中、約7割(69.0%)の人が「はい」と回答しました[図1]。

中でも自分の口臭を最も気にしている世代は30代となっており、75.0%が「はい」と回答しました[図1:年代別]。

[図1]直近一年間で、自分の口臭が気になったことはありますか。

(n=400)



▼年代別(%)

(各世代 n=80)

| | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 |
|-----|------|------|------|------|------|
| はい | 72.5 | 75.0 | 72.5 | 67.5 | 57.5 |
| いいえ | 27.5 | 25.0 | 27.5 | 32.5 | 42.5 |

◆口臭を気にする人の約3人に1人が、「オーラルケア・口臭ケアを意識するようになった」と回答。

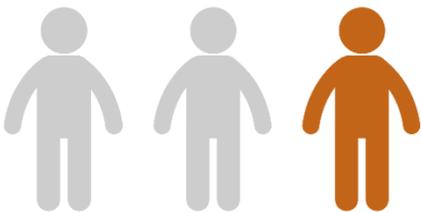
また、コロナ禍以前(2019年12月前)とコロナ禍以降で、オーラルケア・口臭ケアに対する意識がどのように変化したか聞いたところ、約3人に1人(29.7%)が「意識するようになった」と回答しました[図2]。

[図2] オーラルケア・口臭ケアに対する意識がどのように変化しましたか。

(直近一年間で自分の口臭が気になったことがある人 n=276)

約3人に1人(29.7%)

が意識するようになったと回答。



<歯科医・照山先生のコメント>

口臭はその人の印象に直結する部分になります。そうした中、コロナ禍では間違いなく生活者の口内環境の乱れを引き起こす要因が増えたと感じています。withコロナが続き、患者さんの中で『口の中が大事』という認識が広がり、オーラルケアへの意識が高まっていることから、歯科医院を訪れる頻度が増えています。

また、コロナ禍以前と比べ、特に、今まで目を向けていなかった働き盛りの男性から、スメルハラスメントに関する心配の声を多くいただくようになりました。

在宅期間が長くオーラルケアに無頓着になっていたところ、外出機会が増えたことにより、マスクを外すタイミングで自分の口臭が気になるなど、口臭の悩みを抱える患者さんが増加しています。

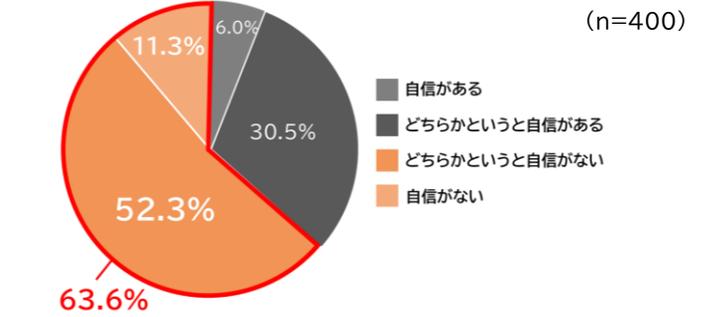
TOPIC 2 普段の生活で行っているオーラルケアに自信がない人は6割以上。

- ◆ 普段の生活で行っているオーラルケアに自信がない人は6割以上となり、オーラルケアの意識が高まる一方で、正しいオーラルケアが浸透していない実態が浮き彫りとなる結果に。
- ◆ 約3人に1人しか、歯科医が推奨する朝(起床後・朝食後)、昼食後、夜(夕食後・就寝前)に歯みがきを行っていない。

◆ 普段の生活で行っているオーラルケアに自信がない人は6割以上。

普段の生活で行っているオーラルケアに自信があるか聞いたところ、6割以上(63.6%)の人が「自信がない」(どちらかという自信がない+自信がない)と回答しました[図3]。

[図3]自分が普段行っているオーラルケア(歯みがきなど)に自信はありますか。



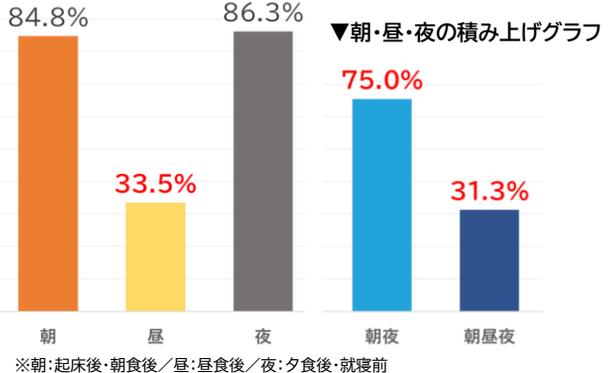
< 歯科医・照山先生のコメント >

自信を持ってオーラルケアを実践できていない要因として、自分に適したオーラルケアのツールや適切な方法が分からないことが考えられます。その場合、歯科検診などの際に衛生士に必要なケア方法やツールを相談いただくとよいと思います。自信を持ってオーラルケアを実践するためには、専門家が行う『プロケア』と自分で行う『セルフケア』を組み合わせる生活に取り入れることが重要です。『プロケア』は歯科検診で普段落としきれない歯垢まで除去してもらうことで、少なくとも半年に1回の受診をおすすめします。一方、歯科に行っていれば問題ないと思う方がいますが、実はオーラルケアの98%が『セルフケア』です。健全な口腔環境を維持するためには、『自分が口の中の主治医』という意識を持ち、継続してオーラルケアに取り組むことがとても重要です。

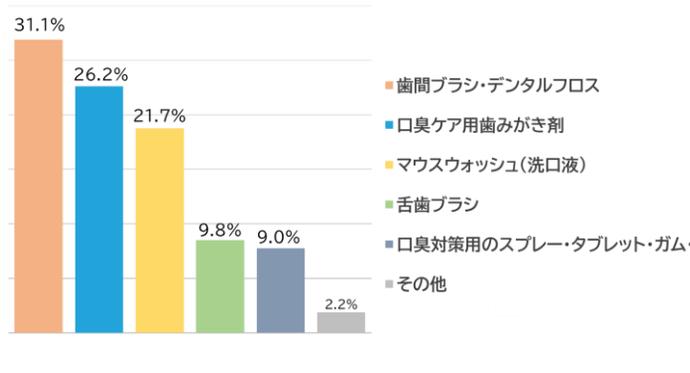
◆ 約3人に1人しか、歯科医が推奨する朝(起床後・朝食後)、昼食後、夜(夕食後・就寝前)に歯みがきを行っていない。

1日のうち歯みがきを行うタイミングについて調査したところ、朝(起床後・朝食後)(84.8%)、昼食後(33.5%)、夜(夕食後・就寝前)(86.3%)という結果となり、昼食後に歯みがきを行っている人は約3割にとどまりました。マスク生活下では、毎食後の歯みがきが推奨されています。しかし、朝(起床後・朝食後)、昼食後、夜(夕食後・就寝前)の1日3回歯みがきを行っている人は31.3%と、約3人に1人しか適切に歯みがきを行えていないことが分かりました[図4]。照山先生は、適切な歯みがきのタイミングについて「朝と夜は必ず行い、口臭が気になる方は長時間のマスク着用が考えられる昼食後にも磨くこと」を推奨します。また、普段の生活における具体的な口臭ケアについて調査したところ、歯間ブラシ・デンタルフロス(31.1%)、口臭ケア用歯みがき剤(26.2%)、マウスウォッシュ(21.7%)の順で多いことが分かりました[図5]。

[図4]1日において歯みがきをいつ行っていますか。 (複数回答/n=400)



[図5]具体的な口臭ケアを教えてください。 (複数回答/n=400)



※朝:起床後・朝食後/昼:昼食後/夜:夕食後・就寝前

TOPIC 3 口臭の主な原因は、においの強い食べ物ではなく、ほとんどが口腔内の問題。

- ◆口臭の原因をにおいの強い食べ物と考える人が多いが、実際はほとんどが口腔内の問題。マスクの長時間着用による口周りの筋肉の緩みはドライマウスの原因に。
- ◆食後に歯みがきをしないまま長時間マスクを着用している人は2人に1人以上。

◆口臭の原因をにおいの強い食べ物と考える人が多いが、実際はほとんどが口腔内の問題。マスクの長時間着用による口周りの筋肉の緩みはドライマウスの原因に。

直近一年間で自分の口臭が気になったことがあると回答した人に、口臭の原因として気になっているものを聞いたところ、1位はにおいの強い食べ物、2位は歯垢、3位はマスクの長時間着用でした[図6]。

[図6]口臭を引き起こしている原因は何だと思いますか？

(直近一年間で自分の口臭が気になったことがある人
複数回答/n=276)

1位:においの強い食べ物(53.3%)

2位:歯垢(42.8%)

3位:長時間のマスク着用(41.7%)

※上位1位～3位を記載

<歯科医・照山先生のコメント>

においの強い食べ物を食べることで胃の中からにおいが発生し、そのにおいが逆流して口の中から出てくると勘違いしている人が多いと感じます。しかし、人間の体の構造上、胃腸で発生した気体の成分が血液をめぐって外に出ることはありますが、胃の中で生じたにおいが口まで逆流してくることは考えにくいので、実際には、口臭の原因のほとんどは、口腔内で起こっています。特に、進行した歯周病の症状として、ツンとした強い口臭を放つという特徴があります。病気のサインを見逃さないことが健康な口への近道です。

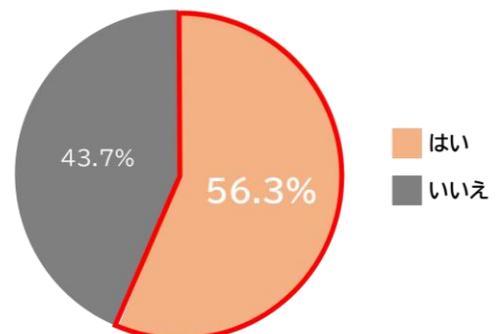
また、口臭の原因をマスクの長時間着用と考える人が多いのは、コロナ禍の特徴といえます。マスクを着用すると息苦しく、口呼吸になりやすいため、口を閉じることを忘れてしまいがちです。口周りを閉じる力が弱まることで、ぼかんと口元が緩んだ状態になり、ドライマウスを引き起こします。ドライマウスは口腔内の細菌が増殖しやすく、口臭のもととなってしまうので注意が必要です。

◆食後に歯みがきをしないまま長時間マスクを着用することがある人は2人に1人以上。

1日の中で最も長い時間マスクを着用するのは昼食後ですが、図4から、約7割は昼食後に歯みがきをしていないことが分かりました。また、食後に歯みがきをせずにマスクを長時間着用していることがあるか調査したところ、2人に1人以上(56.3%)の人が食後に歯みがきをしないままマスクを長時間着用することがあると分かりました[図7]。

[図7]食後に歯みがきをせずにマスクを長時間着用していることはありますか。

(n=400)

**<歯科医・照山先生のコメント>**

食後にオーラルケアをしていない状態でマスクを長時間着用すると、歯に食べカスが付着し、細菌の増殖が加速するため、口臭悪化の原因となります。そのため、出先などですぐに歯を磨けない場合には、簡易的なセルフケアとして口をゆすいだり、マウスウォッシュの使用を推奨します。

TOPIC 4

口臭ケアは、夜寝る前の丁寧なケアと、口腔内に潤いを与えることが重要。

口臭ケアに詳しい歯科医・照山裕子先生が解説

- ◆マスク生活では口周りの筋肉が緩み、口が開くことで乾燥してしまうことが、口臭の原因に。歯が白く濁っていたり、口紅が前歯についている状態は、乾燥のサイン。
- ◆小さな食べカスも取り除き、マウスウォッシュや水を用いて口腔内に潤いを与えることが重要。



照山 裕子 先生

歯学博士・東京医科歯科大学歯学部附属病院非常勤講師(顎顔面補綴外来)

口腔がんのリハビリ治療に長年携わった経験から、生活者が未然に疾病を防ぐ啓発活動をスタート。現在は歯科クリニックと大学病院での外来診療の他、文筆家としても活動している。

◆マスク生活では口周りの筋肉が緩み口が開くことで乾燥してしまうことが、口臭の原因に。歯が白く濁っていたり、口紅が前歯についている状態は、乾燥のサイン。

マスクを着用して日常を過ごしていると、口周りの筋肉が緩んでしまい、口が開きやすくなってしまいます。そうなることで口の中が乾燥し、口臭の原因となってしまうのです。口の中が乾燥していると前歯の表面が白く濁っていたり、メイクをする方而言えば、口紅が前歯についてしまったりしているので、これらの状態を一つのサインにすると良いでしょう。

◆小さな食べカスも取り除き、マウスウォッシュや水を用いて口腔内に潤いを与えることが重要。

普段の歯みがきはもちろん重要ではありますが、それだけでは口腔内の汚れを落とし切ることはできません。特に、長時間マスクを着用する前の昼食後や、夜寝る前の丁寧なケアがとても大切になってきますので、力を入れてケアを行う時間帯なども意識しつつ、これからオーラルケアに取り組む人は以下のポイントを実践してみましょう！

<意識するポイント>

- ・歯間ブラシやデンタルフロスを用いて、すき間汚れを取り除くこと。
- ・歯周病対策に有効な薬用成分を配合した歯磨剤を使用すること。
- ・口腔内の乾燥を防ぐために、マウスウォッシュや水を用いて口腔内に潤いを与えること。

第一三共ヘルスケアの研究開発担当者が解説 より効果が期待できる口臭ケアの方法とは？



第一三共ヘルスケア株式会社
研究開発部 オーラルケア領域担当
土屋 琢也

大学院では生命科学専攻。第一三共ヘルスケア入社後、オーラルケア製品の開発を担当し、2020年から薬用口臭予防ブランド「プレスラボ」の研究開発に携わる。2021年5月には、学会でプレスラボの口臭予防効果について発表。

◆口臭対策には口腔内の清潔さと潤いが大切。

口臭対策にはまず、口腔内を清潔に保つこと(特に食後)、口腔内の乾燥を防ぐことを心掛けましょう。さらに、口臭予防には①口臭の原因物質の吸着、②口臭の原因菌の殺菌、③口臭の発生原因の予防の3つのステップへの対処が大切です。口臭予防効果のある薬用歯磨剤やマウスウォッシュを取り入れることをおすすめします。

◆自分流のオーラルケアのルーティンを作る。

歯みがきやデンタルフロス、マウスウォッシュなどを組み合わせながら、次のページで紹介する「オーラルケアを実践する上で理想的な1日の流れ」を参考に、自分にとって一番取り入れやすいオーラルケアのルーティンを作ることをおすすめします。また、定期的に歯科検診を受けて、クリーニングやオーラルケアの相談をしましょう。

◆オーラルケアを実践する上で理想的な1日の流れを紹介。

第一三共ヘルスケアが推奨する『マスク時代における正しいオーラルケア習慣』を紹介します。

歯科医・照山裕子先生にも監修いただいた、理想的な1日の流れを実践し、口臭に悩まされない健康な口腔環境をつくりましょう。

【起床】 寝起きの口腔内は細菌がいっぱい。朝食をとる前に口をゆすぎ、清潔に保ちましょう。



口をゆすぐ(マウスウォッシュや水など)

【朝】 マスクをすると口の中が乾燥するので、着用前に水分を補給して潤しましょう。



食後の歯みがき+コップ1杯の水を飲む

【昼】 昼食後はすぐに歯みがきをしましょう。マウスウォッシュの利用もおすすめです。外出時などすぐに磨けないときには、口を強めにゆすぎ、できればマスク交換をしましょう。



食後の歯みがき+コップ1杯の水を飲む

1日の中で最も長い時間マスクを着用するのが昼食後の時間です。食後にオーラルケアをしないでマスクを着用すると口臭悪化の大きな原因になります。



照山裕子 先生

【夜】 普段の歯みがきを歯周病対策に有効な成分が入っている歯磨剤に変更するのはもちろん、デンタルフロスや歯間ブラシも用いて、丁寧なケアを心掛けましょう。



食後の歯みがき+デンタルフロス、歯間ブラシ、舌ブラシなど

1日の中で最もオーラルケアに力を入れて取り組みたいのがこの時間帯。デンタルフロスや歯間ブラシも用いて時間を掛けてケアを行いましょう。



照山裕子 先生

【就寝】 就寝中は口が乾燥するため、就寝前にマウスウォッシュや水で口腔内に潤いを与えましょう。また、ドライマウス対策には水分補給も必要なので、コップ1杯の水を飲むと更に効果的です。



口をゆすぎ(マウスウォッシュ)+コップ1杯の水を飲む

◆参考情報

■「ブレスラボ」シリーズについて

「ブレスラボ」は、口臭の発生するメカニズムを研究して開発した薬用口臭予防ブランドで、2018年の発売以来、ラインアップを拡充し、本格的な口臭予防を求める生活者からご支持をいただいています。

口臭の原因は約9割が口腔内にあり、その口臭には、誰にでもある程度存在する「生理的口臭*1」と、根本的な原因がなくなる限り持続的に発生する「病的口臭*2」があります。口臭は、それぞれに適した成分でアプローチすることが大切です。「ブレスラボ」の歯みがきには、口臭を吸着する成分、口臭の原因物質を作り出す細菌を殺菌する成分に加え、歯周病などを予防する抗炎症成分も配合しています。

また、発売から3周年を迎えた昨年8月の全面リニューアルでは、歯みがきの口臭を吸着する成分ゼオライトを2倍*3に増量、虫歯予防のためフッ素を新たに配合しました。

*1 緊張時口臭、寝起き口臭など *2 歯周病口臭、むし歯口臭など *3 当社従来品比 歯周病:歯肉炎、歯槽膿漏(歯周炎)の総称です



(左から)ブレスラボ マウスウォッシュ マルチケア ダブルミント(販売名:DS薬用イオン洗口液LM)、ブレスラボ マウスウォッシュ マルチケア シトラスミント(販売名:DS薬用イオン洗口液LC)、ブレスラボ マルチケア クリスタルクリアミント(販売名:DS薬用イオン歯磨きM1)、ブレスラボ マルチケア マイルドミント(販売名:DS薬用イオン歯磨きM2)すべて 医薬部外品

「ブレスラボ」ブランドサイト www.breath-labo.jp

■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、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」を掲げ、その実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通じて、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、イノベティブ医薬品(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。