



# あなたは一日に何回歯みがきしますか？ 磨く時間はどれくらいですか？

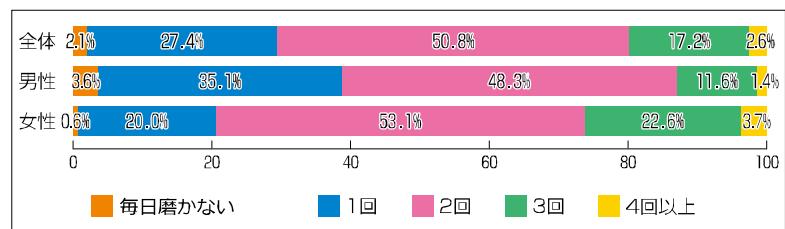
tooth story

日常生活や話題のニュースについてアンケート調査を行っている「株式会社ライフメディア（東京都）」が、今年の6月6日、『歯』に関するアンケート調査の結果を発表しましたので、今回紹介させていただきます。

以下調査は2012年5月26日～31日にかけて、株式会社ライフメディア様がインターネット経由で行ったものです。有効回答数は1359人、男女比は664人対695人、年齢比は10代・20代・30代・40代・50代・60代でほぼ均等割り当て。

## Q あなたは一日に何回歯を磨きますか？（回答／10～60代までの全国の男女1359人）

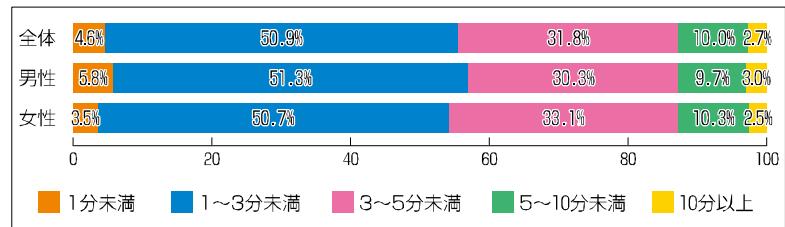
回答した1359人中、ほぼ全員（97.9%）が毎日歯みがきをしていました。その中で“**一日に2回**”磨いている人が“**約半数（50.8%）**”で最も多かったそうです。次に多かったのが“**一日1回**”で、“**約3割（27.4%）**”の人がこの回数で磨いているといった結果となりました。



## Q 歯みがきの時間は平均どれくらいですか？（回答／10～60代までの一日1回以上歯を磨いている全国の男女1331人）

また、磨く時間についても聞いたところ“**1～3分未満**”の人が最も多く“**約半数（50.9%）**”の人が、次に多かったのが“**3～5分**”で“**約3割（31.8%）**”の人が該当したそうです。

日本歯科医師会では、歯みがきの目安の時間を**“10分”**としています。ただし、歯みがきはいくら長い時間をかけたとしても、ご自身の歯や歯ならびに合った磨き方でなければ良い効果は望めませんので、ご自身に合った磨き方を身につけていただきた上で、磨く時間について心がけてみて下さい。



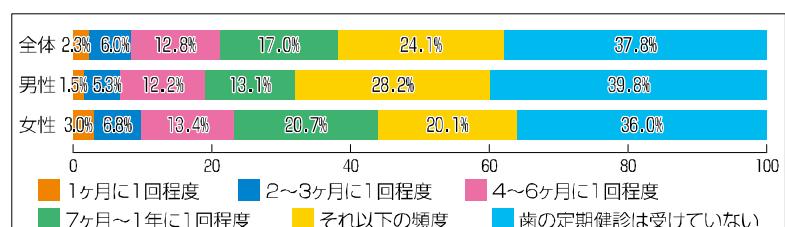
## Q あなたはどれくらいの頻度で歯の検診を受けていますか？（回答／10～60代までの全国の男女1359人）

また、歯科医院で『歯の検診』を定期的に受けている人の調査も行ったところ、頻度はともあれ、“**検診を受けている人は6割強（62.2%）**”という結果でした。また、全体の12.8%の人が4～6ヶ月に一度は検診を受けているという結果でした。

しかし、男性の場合は約3割（28.2%）の人が「1年に1回未満」というとても低い頻度となっています。

また、受けていない人も全体の約4割（37.8%）という結果でした。

皆さんはこの結果を見てどのように思われますか？



ご自身で歯のお手入れをしっかりと行っているつもりでも、歯垢・歯石・着色などを完全に落とすのは難しいことです。特に「ブリッジの周り」や「入れ歯」には、気づかない所に汚れが付着してたりします。したがって、ホームケアとしての歯みがきには限界もあるため、専門家の定期的なチェックが必要となってくるのです。

一般的にむし歯や歯周病などのお口のトラブルは、症状のないまま進行していきます。そのため、痛くなつてから歯科に行つてもすでに重症になっていることが多く、治療期間や費用も多くかかる上、完全な治癒が望めないケースもあります。

よって、こういったトラブルを初期段階で発見するためにも、**年に数回は『歯の検診』を受けられることをお勧めいたします。**

### クイズの答え



「黒色人種」の歯が最も大きい



歯の大きさは人種によって違いがあり、一般的には「白色人種」の歯は小さく、「黒色人種」は大きく、「黄色人種」はその中間くらいの大きさと言われています。また、体の大きさと歯の大きさには関係性がなく、体の大きい人は歯も大きいということはないそうです。