



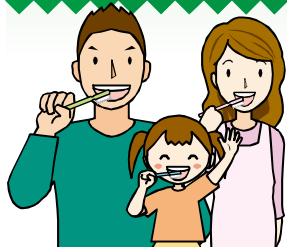
歯のはなし



ちょっと気になる歯に関する調査

しゅうがん

みんなの歯みがきの習慣は？



『歯に関する調査』とは？

2014年5月に全国の10～60代の男女1200人を対象に「歯みがきの回数や時間」「歯の定期検診を受ける頻度」について調査した結果です。

調査結果

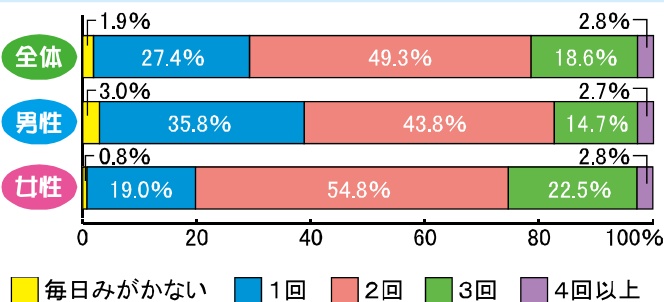
6月4日～10日は「^{けんこうしゅうがん}歯と口の健康週間」です。この期間はさまざまな歯に関するイベントが行われるため、『お口の中の健康』について改めて考えてみる良い機会となるでしょう。

そこで今回は、(株)ライフメディアさんが調べた『歯に関する調査』をご紹介します。



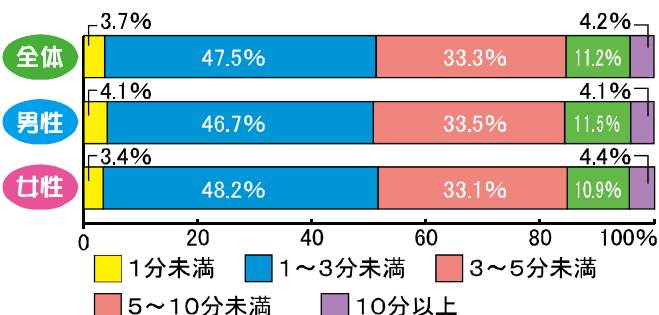
1日に何回歯をみがく？

1日の歯みがきの回数を調査したところ、**7割以上の方が2回以上みがいている**ようでした。特に女性の約8割が2回以上と回答しています。むし歯や歯周病予防の観点から、食後は必ずみがきたいところですが、外出先などで歯みがきが難しい場合は、口腔洗浄液などでケアするのも良いでしょう。



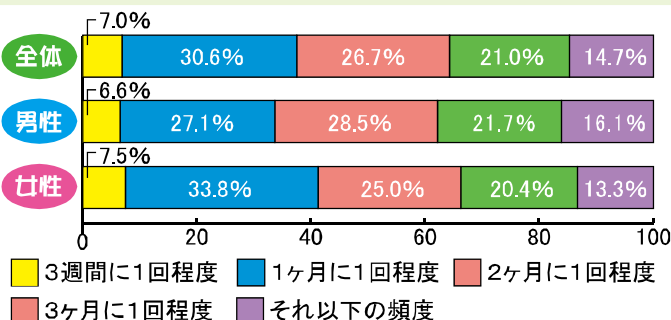
歯をみがく時間は？

歯みがきの時間は、**1回あたり平均3分未満と半数の方が回答しています**。朝などの忙しい時間帯は、どうしてもサッと済ませてしまいがちですが、そういった方は寝る前だけでも10分くらいしっかり時間をかけ、歯垢を落とすように心掛けましょう。



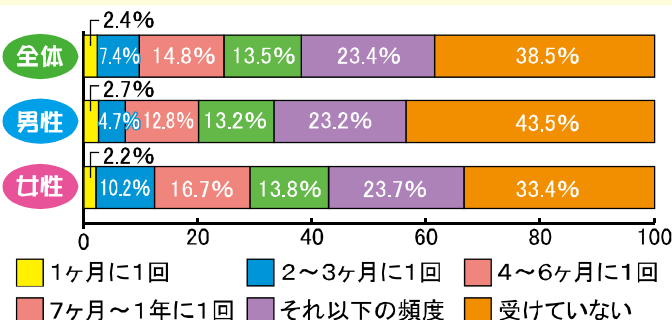
歯ブラシはどれくらいで交換する？

歯ブラシの交換は、**1ヶ月に1回が最も多い結果となりました**。毛先が開いてしまった歯ブラシは、歯にしっかり毛先が当たらないため歯垢を落としにくくなります。また、歯ぐきを傷つけたり、歯ブラシに雑菌が繁殖しやすくなりますので、定期的にチェックして交換しましょう。



歯の定期検診、何ヶ月おきに受けている？

歯科医院で受ける歯科検診は、**1年に1回以上受けている方が約4割でした**。理想は3～5ヶ月に1回です。なかなか時間の取れない方でも、半年に一度は受けておくと安心でしょう。



ご自身の習慣と比べてみていかがでしたか？ むし歯や歯周病は予防が最も大切です。日々のご家庭でのケアと定期的な歯科医院でのケアで、お口の健康を守ってくださいね！

