



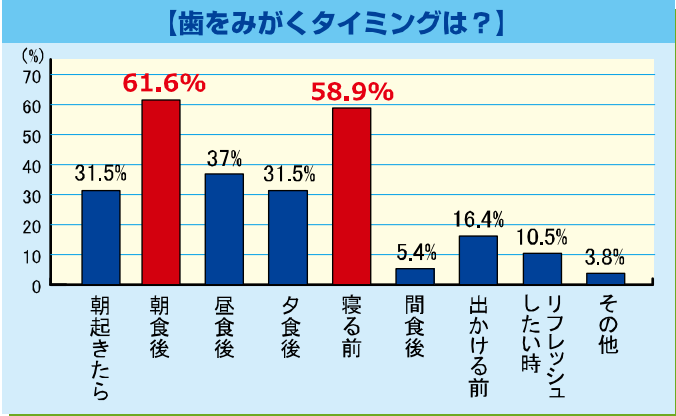
検診の頻度は？ 悩みは？

アンケートから見る「お口のケア事情」

マーケティングなどを行うソフトブレン・フィールド株式会社が昨年、20～60代の男女4071人を対象にお口のケアに関するアンケートを実施しました。皆さんが日頃どのようなケアをされているのか、またそれが正しいのか歯科医師の目線でお話します。



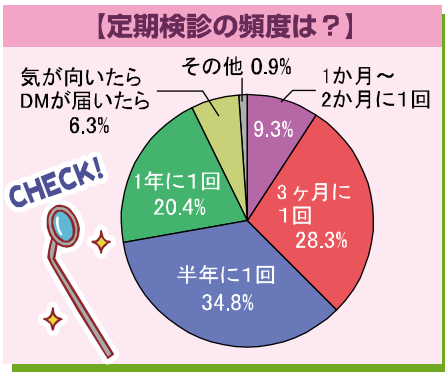
1 歯をみがくタイミングについて



歯をみがくタイミングについて聞いたところ、半数以上の方は「朝食後」(61.6%)と「寝る前」(58.9%)が習慣になっているようです。歯みがきは毎食後行うことが望ましいのですが、残念ながら「昼食後」(37.0%)は4割に満たない結果でした。もし外出先などで歯ブラシがない時は、**しっかりとうがいをする**だけでも違います。また、「朝起きたら」(31.5%)と回答した人は約3割でしたが、就寝中はお口の中の雑菌が増殖してしまうため、**起床後すぐに歯みがきをすることも有効**です。

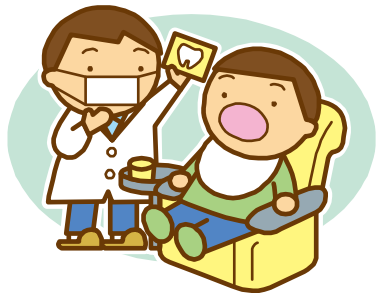


2 歯の定期検診について

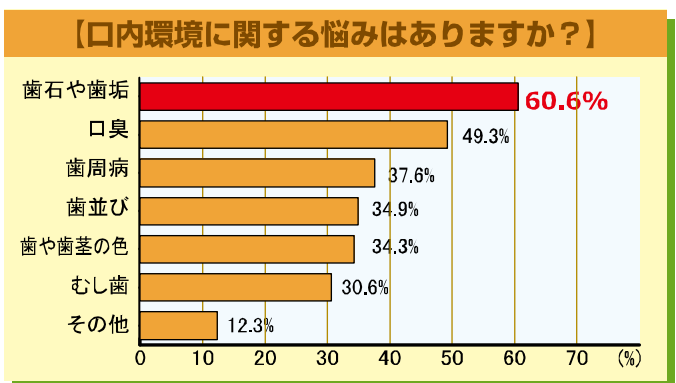


歯の定期検診については、「受けている」(48.9%)と「受けていない」(51.1%)の割合が約半々ということで、歯科医から見るととても残念な結果でした。

しかし、定期検診を受けている人に頻度を聞いたところ、「半年に1回」(34.8%)「3か月に1回」(28.3%)の割合が高く、**お口のケアの関心が高い方はしっかりとケア**されている印象を持ちました。



3 お口のお悩みについて



お口のお悩みについて聞いたところ、「口内環境に悩みがある」(56.6%)方は半数を超えていました。具体的なお悩みとしては、「**歯石や歯垢**」(60.6%)、「**口臭**」(49.3%)、「**歯周病**」(37.6%)が上位3つに挙がりましたが、これらは**定期検診を受けていれば予防・改善**できるものでもあります。特に歯石が付着すると歯みがきでは落とせないため、気になる時は歯科医院で除去することをおすすめします。歯石が付着していると汚れが歯にたまって歯周病のリスクも高まるため、**歯周病予防の観点からも歯石除去は大切**です。

歯の定期検診は健康への投資です。皆さまのお口の状態に合わせて行いますので、ぜひ継続しましょう！