

11月8日は「いい歯の日」 あなたは大丈夫？ 意外に知らないオーラルケアの新常識！

歯磨き習慣「2人に1人が食後30分以内*2」「57%が強くしっかりと*3」

しかし…“食後すぐ” & “ゴシゴシ” 磨きが歯のダメージリスクを高める可能性が!?

製薬企業グラクソ・スミスクライン株式会社(本社:東京都渋谷区)は、青山ホワイトリア院長大谷珠美先生監修のもと、20～50歳代の女性800人を対象に「食生活の酸とオーラルケアに関する意識と実態調査」を実施しました。主な調査トピック(※)は以下の通りです。

※調査データ(*1～5)は3p以降をご覧ください。なお、その他調査結果の詳細なデータは以下URLをご覧ください。

<調査データ詳細> <http://goo.gl/5um3u>

～調査トピック～

■“食後すぐの歯磨き”は、歯にダメージを与えてしまうことも

○82%が「虫歯」を意識して歯磨きを行っている*1

○2人に1人が食後30分以内に歯磨きを行っている*2



◇大谷先生によるワンポイント解説◇

虫歯予防のために、できるだけ食後すぐに歯磨きをしている人は多いと思います。口の中の汚れはすぐに落としたいですね。

でも知っておいて欲しいのが、**食後すぐの歯磨きは、歯の表面のエナメル質にダメージを与えてしまう危険性がある**ということ。**飲食物に含まれる酸で歯の表面のエナメル質は柔らかくなっており、その状態で歯を磨くと、エナメル質を傷つけてしまう恐れ**があります。エナメル質がダメージを受けると、**黄ばんで見えたり、白濁や欠け**等が生じ、**見た目にも大きな影響**を与えてしまうのです。歯磨きは食後30分～1時間時間をあけ、1日2回以上磨いてください。

■毎日の歯ブラシはオーラルケアの要。でも“ゴシゴシ派”の方は要注意

○歯を美しく保つことを意識して歯を磨いている人の内、57%が“強くしっかりと歯を磨いている*3



◇大谷先生によるワンポイント解説◇

歯を美しく保とうと意識し、強くしっかりとブラッシングする方が多いようですが、**力を入れて“ゴシゴシ”磨く過剰なブラッシングは、歯のエナメル質を傷つけてしまうリスクが高い**のです。それが食後となると、歯が“酸”で侵されている上に物理的の刺激が加わってしまうので、歯にとってはダブルパンチです。**柔らかめの歯ブラシ&やさしくクリーニング**する気持ちで磨きましょう。

■歯磨き剤は全て洗い流さず“ちょい残し”で

○72%の女性が、歯磨き後、歯磨き剤が完全になくなるまで口をゆすいでいる*4



◇大谷先生によるワンポイント解説◇

歯磨きの後に口をしっかりとゆすいで洗い流してしまうと、**歯磨き剤に含まれる有効成分(フッ素等)も洗い流して**しまいます。

理想は二度磨き。一度目の歯磨きの後に口をゆすぐ時は、“歯についた汚れを落とす”意味で、しっかりと口をゆすいで、二度目の歯磨きの後は、**歯磨き剤を歯に薄くコーティング**するぐらいの気持ちで、**口の中に歯磨き剤を少し残す**ようにしましょう。

青山ホワイトテリア院長 大谷珠美先生による調査考察

女たるもの“歯”が命！身近に潜む「酸蝕歯」にご注意を ～正しいオーラルケアで“歯美人”になりましょう～

「歯」にコンプレックスがあるのにも拘らず、実際は後回し…歯の美しさこそ女性美の要

「歯」にコンプレックスを抱えている人は多いのですが、なぜかオーラルケアは後回しで、ヘアケア、スキンケア、ファッションに走り*5。気にしているのになぜ実践しないのでしょうか。もちろんオシャレするのは女性力 UP には欠かせないですが、笑ったときの歯の美しさもとても大切。欧米では歯の美しさがとても重要視されている国がある一方、日本ではオーラルケアの意識が低いのが実状。歯も見た目に大きな影響を与えますので、まずは見られているという意識を持って、しっかりとした知識を持って、正しいケアをしましょう！

虫歯だけじゃない！「酸蝕歯」に気をつけて

今回の調査からも分かるように多くの人が「虫歯」を気にしていますよね*1。歯のエージング要素は様々ありますが、何気なくしている行動が、気づかない内に歯にダメージを与え、機能的にも見た目的にも悪影響を及ぼしてしまうことがあるのです。皆さん、「酸蝕歯」をご存知ですか？これは、食べ物や飲み物に含まれる“酸”によって、歯の表面にあるエナメル質が溶け、ダメージを受けてしまった状態のことです。日本人の6人に1人が「酸蝕歯」の可能性があると云われています*6。他人事ではありませんね。しかし、今回の調査からも分かるように、「酸蝕歯」を知っている人はわずか23%で、日本ではまだまだ知られていません*5。「酸蝕歯」は機能面だけではなく、段々と見た目にも大きな影響を与えます。「酸蝕歯」が加速して、エナメル質がダメージを受け続けると、黄ばんで見えたり、白濁や欠けが生じてしまい、見た目に大きな影響を与えてしまうのです。

美容健康意識の高い人ほどなりやすい、身近に迫る「酸蝕歯」リスク

美容健康ブームもあり、「ドリンク剤」や「黒酢飲料」、「野菜」や「果実」を積極的に摂取する人も増えてきていると思います。多くの女性が美しさをキープしようとしているのは素晴らしいことですね。また、ポリフェノールを含んだ「ワイン」も女性には人気が高く、さらに最近では、ハイボールや炭酸水など、「炭酸飲料」も流行していますね。しかし、そこには落し穴があるのです。皆さん美容・健康を意識してこれらの飲食物を摂取している人も多いと思いますが、実はこれらの飲食物は“酸”が多く含まれています。このような飲食物に含まれる“酸”には、歯の表面のエナメル質を溶かし、「酸蝕歯」を加速させるリスクがあるのです。今回の調査結果にあるように、美容・健康意識の高い女性の多くがこのリスクを知らずに摂取してしまっているのです。でも飲み方や飲んだ後のケアをきちんとすれば大丈夫。トータルの美しさを保つためにも、「酸」との上手な付き合い方を学びましょう！

今日から“歯美人”になろう！女性美を保つための歯のブラッシングケア実践ポイント！

- ①食後すぐの歯磨きに要注意！
食後は“酸”によって歯の表面のエナメル質が軟化しており、その状態で歯ブラシをすると歯のエナメル質を傷つけてしまう（≒酸蝕歯を進行させてしまう）危険性もあります。30分から1時間ほど時間をかけてブラッシングすることを推奨します！
- ②やわらか目の歯ブラシで「クリーニング」！（固い歯ブラシでゴシゴシはNG）
過剰な歯磨きは、“酸”によって軟化した歯の表面のエナメル質を削り落としてしまう（≒酸蝕歯を進行させてしまう）危険性があります。歯磨きをする時はゴシゴシ力を入れて磨くのではなく、歯の表面についた“酸”や、食べカスを取り除く（クリーニングする）というくらいのつもりでブラッシングしましょう！
- ③毎日使う歯磨き剤にこだわりを！
様々な歯磨き剤が販売されていますが、注目すべきは“フッ素”と“低研磨”。歯磨き剤の成分の中でも、“フッ素”は歯の再石灰化を促進し、歯のエナメル質を強化してくれます。また、低研磨性にする事で歯のエナメル質へのダメージも軽減できますよ。
- ④歯磨き後のゆすぎ方
歯磨きの後、口の中に歯磨き剤が残らなくなるまで口をゆすいでしまうと、歯磨き剤に配合されている成分（フッ素等）が洗い流されてしまいます。歯磨き剤に配合されている成分の中でも、フッ素は歯のエナメル質を強化するので、酸蝕歯を防ぐには、歯磨きの後は、口の中に少し歯磨き剤（フッ素）が残る程度が適切です。
- ⑤歯医者さんで定期的にチェックしてもらいましょう！
歯を守るためには、“酸”による歯のダメージだけでなく、虫歯や歯周病、その他の口の中の異変を、手遅れになる前に早期発見し、治療することが大切です。



< 監修・考察 >

青山ホワイトテリア院長

大谷 珠美(おおたに・たまみ)先生

2000年 日本大学歯学部卒業後、東京都内の数カ所のクリニックにて矯正歯科および審美歯科治療を習得。
2006年 表参道にてホワイトニング・矯正歯科・審美歯科専門の青山ホワイトテリア開業。

—調査データ—

***1 ○82%が「虫歯」を意識して歯磨きを行っている**

<調査データ詳細>

「あなたはどのようなことを意識して歯磨きをしていますか?」という設問に対し、「虫歯を予防したいから」と回答した人は81.5%という結果になりました。

***2 ○2人に1人が食後30分以内に歯磨きを行っている**

<調査データ詳細>

「虫歯」を意識して歯磨きを行っている81.5%の人の内、「あなたは食後どれくらいの時間を空けて歯磨きを行っていますか?また、行おうとしていますか?」という設問に対し、「0分~5分未満(できるだけ食後時間を空けずに磨く)」「5分以上~15分未満」「15分以上~30分未満」と回答した人は43.3%という結果になりました。

***3 ○歯を美しく保つことを意識して歯を磨いている人の内、57%が“強くしっかりと歯を磨いている**

<調査データ詳細>

「あなたはどのようなことを意識して歯磨きをしていますか?」という設問に対し、43.6%の人が「歯を美しく保ちたいから(歯の着色・変色を防ぎたい)」と回答。

その内、「歯の磨き方に関して、当てはまるもの(近いもの)をお答えください。」という設問に対し、「強めにしっかりと磨く」「やや強めにしっかりと磨く」いずれかを回答した人は56.7%という結果になりました。

***4 ○72%の女性が、歯磨き後、歯磨き剤が完全になくなるまで口をゆすいでいる**

<調査データ詳細>

「あなたは歯磨きが終わった後、どの程度口をゆすぎますか?」という設問に対し、「口内に歯磨き剤が完全に無くなる(歯磨き剤の味が無くなる)まで」と回答した人は71.9%という結果になりました。

***5 ○「酸蝕歯」を知っている人はわずか23%**

<調査データ詳細>

「「酸蝕歯」という言葉を知っていますか?知っている方は何で知ったのか?」という設問に対し、「知らない」と回答した人は77.5%という結果になりました。

<本件に関するお問い合わせ先>
「PRO エナメル®」PR事務局(株ベクトル内)
担当:磯部(いそべ)、中神(なかがみ)

TEL :03-6685-0018 / FAX : 03-5572-6065 / MAIL : tooth-all@vectorinc.co.jp