

コロナ禍における人との距離とオーラルケアに対する意識と行動に関する調査

意識や行動に変化！6割以上がコロナ終息後、マスクを外して人と会話をする際「自身の口臭が気になる」と回答。専門家に聞く、根本的な口臭ケアのポイント

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）は、「マスク着用によるオーラルケアに関する意識と行動」にフォーカスを当てて、20代～50代の働く男女を対象に「コロナ禍における人との距離とオーラルケアに対する意識と行動に関する調査」を実施しました。

その結果、人との距離感やオーラルケアに対する意識と行動に変化が見えるとともに、約半数が自身の口臭について「根本的なケアができていない」と考えている一方、7割以上が「口臭について気になること」を回答しています。また、コロナ終息後、マスクを外して人と会話をする際に「自身の口臭が気になる」と回答した人は6割を超えます。

これらの調査結果を踏まえ、現在、東京医科歯科大学非常勤講師であり、複数の歯科クリニックで診療を行っている照山裕子先生に、根本的な口臭ケアについて解説いただきます。

TOPIC 1：コロナ禍による距離感の変化

- ・7割以上が、コロナ禍において人との距離を意識するようになっている
- ・人と会話をする際に「心地よい」と感じる距離については、「1.5m」以上の回答がコロナ禍以前に比べ増加

TOPIC 2：コロナ禍による、オーラルケアに対する意識や行動に変化

- ・マスク生活で、4割以上が「オーラルケアへの興味・関心が高まった」と回答
- ・3人に1人は「オーラルケアにかかる金額と時間のいずれかは増えた」と回答

TOPIC 3：自身の口臭ケアについて

- ・約半数が、自身の口臭について「根本的なケアができていない」と考えている
- ・一方、7割以上が「口臭について気になること」を回答
- ・コロナ終息後、マスクを外して人と会話をする際に「自身の口臭が気になる」と回答した人は6割以上



歯科医 照山先生に聞く“コロナ禍における根本的な口臭ケア”のポイントとは

調査結果をもとに、根本的な口臭ケアについて解説いただきます。

- ・口臭の原因を把握し、的確なセルフケアを
- ・口臭ケアのポイントは「歯のすき間まで、意識して歯みがきができているかどうか」
- ・マスク生活による口呼吸は、口内が乾き「口臭の原因」に
- ・自身の体調に合わせたケア用品を選び、日頃から口内への意識を持つことが大切

【調査概要】

- 実施時期：2021年8月6日（金）～2021年8月13日（金）
- 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：全国の20代～50代の有職者男女723名

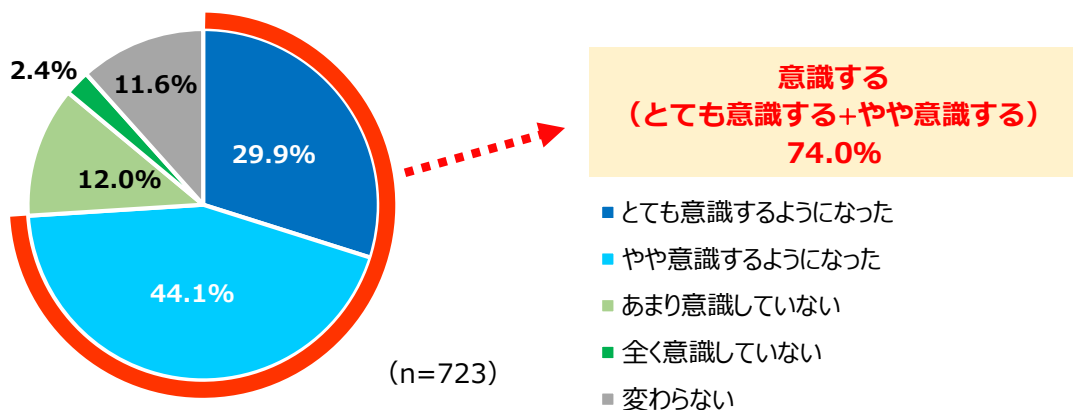
※グラフの構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が必ずしも100%にならない場合があります。

TOPIC 1 : コロナ禍による距離感の変化

- ・ 7 割以上が、コロナ禍において人との距離を意識するようになった
- ・ 人と会話をする際に「心地よい」と感じる距離については、「1.5m」以上の回答がコロナ禍以前に比べ増加

対面でコミュニケーションをとる際の距離に対する意識を聞いたところ、7 割以上（74.0%）が「意識するようになった」と回答しました。多くの方が、テレワークやおうち時間によって他人との直接的なコミュニケーションの機会が少なくなったコロナ禍において、人との距離を意識するようになったことが分かります。

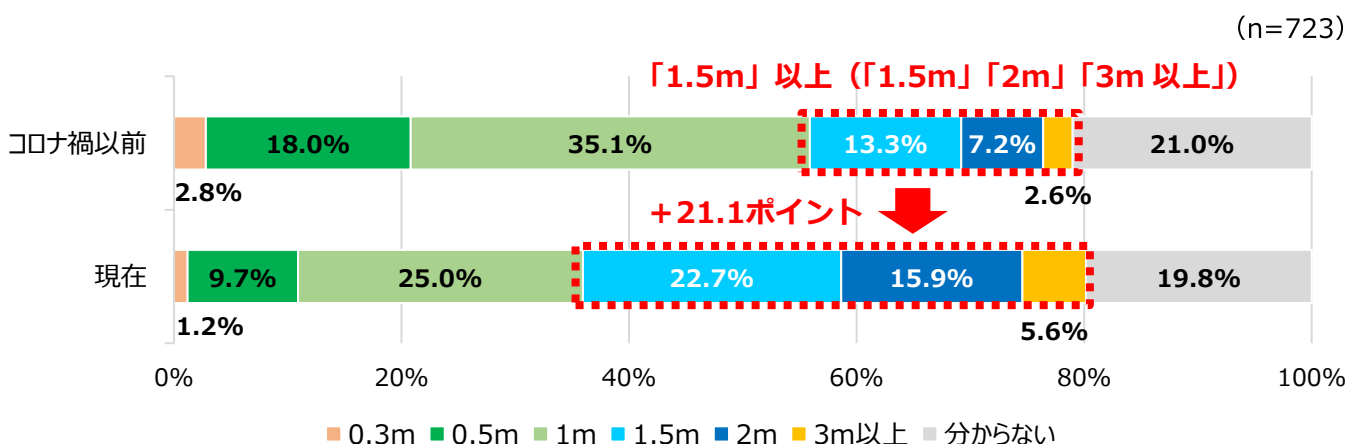
Q1. コロナ禍において、人との距離を意識するようになりましたか。



コロナ禍以前と現在で比べたところ、人と会話をする際の心地よい距離を、「1.5m」以上（「1.5m」、「2m」、「3m以上」）と回答した人は、コロナ禍以前（23.1%）と現在（44.2%）を比べると 21.1 ポイント増加しました。

コロナ禍において、人との距離を意識する人が増え、会話をする際に「心地よい」と感じる距離が広がったことが分かります。

Q2. コロナ禍以前と現在、それぞれにおいて、人と会話をする際「心地よい」と感じる距離はどの程度ですか。

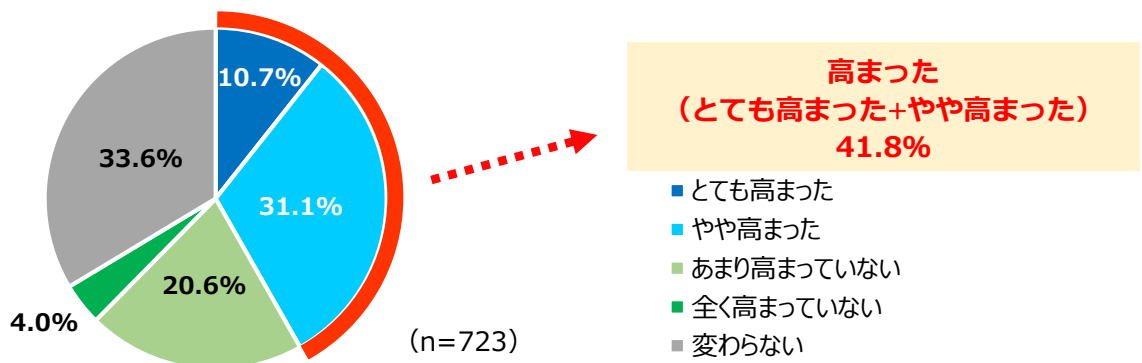


TOPIC 2 : コロナ禍による、オーラルケアに対する意識や行動の変化

- ・マスク生活で、4割以上が「オーラルケアへの興味・関心が高まった」と回答
- ・3人に1人は「オーラルケアにかける金額と時間のいずれかは増えた」と回答

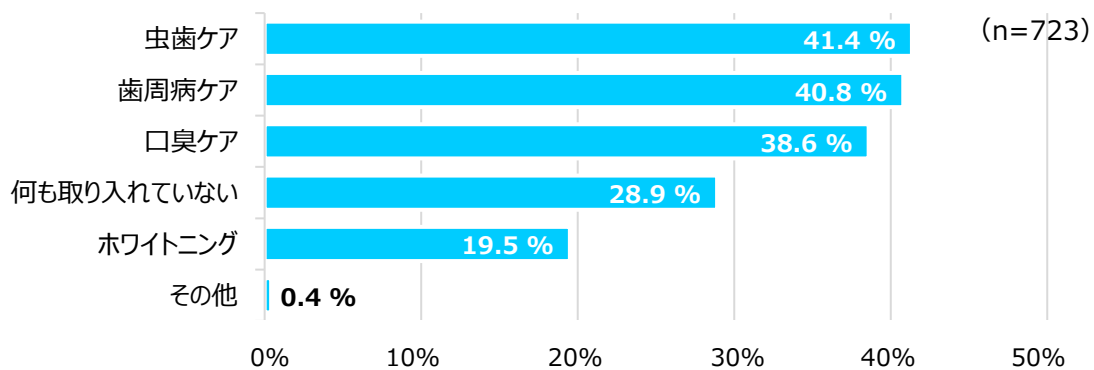
マスク生活においてオーラルケアへの興味や関心が高まったかどうか聞いたところ、「高まった」と回答した人は41.8%となりました。4割以上の方が、マスク生活が続くコロナ禍においてオーラルケアへの興味・関心が高まっています。

Q3. 歯みがき習慣や口臭ケアなど、オーラルケアへの興味・関心は高まりましたか。



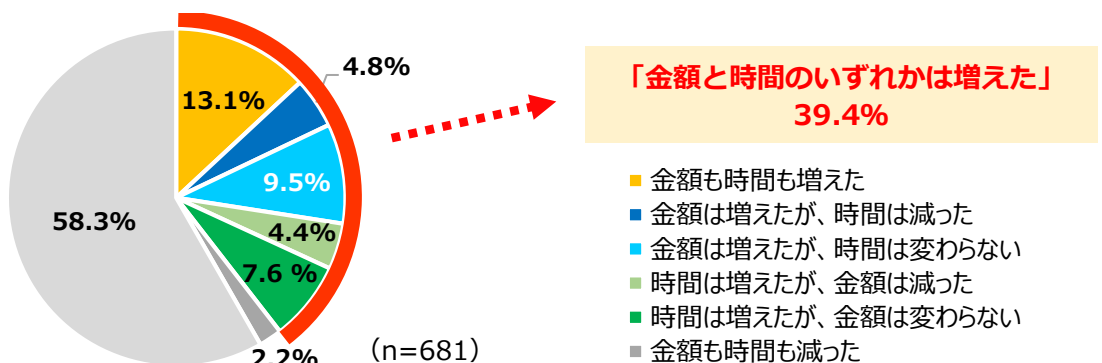
普段のオーラルケアについて具体的にどんなことを取り入れているかという質問に対して、基本的な「虫歯ケア」(41.4%) 以外では、「歯周病ケア」(40.8%)、「口臭ケア」(38.6%) という回答になりました。

Q4. 普段のオーラルケアで取り入れていることを教えてください。〈複数回答〉



コロナ禍におけるオーラルケアにかける金額や時間の变化について聞いたところ、約4割(39.4%)が「金額と時間のいずれかは増えた」と回答しました。3人に1人は「オーラルケアにかける金額もしくは時間が増えた」ことが分かります。(分からないと回答した42名を除く。)

Q5. コロナ禍において、歯みがきや洗口液などオーラルケアにかける金額や時間に変化はありましたか。

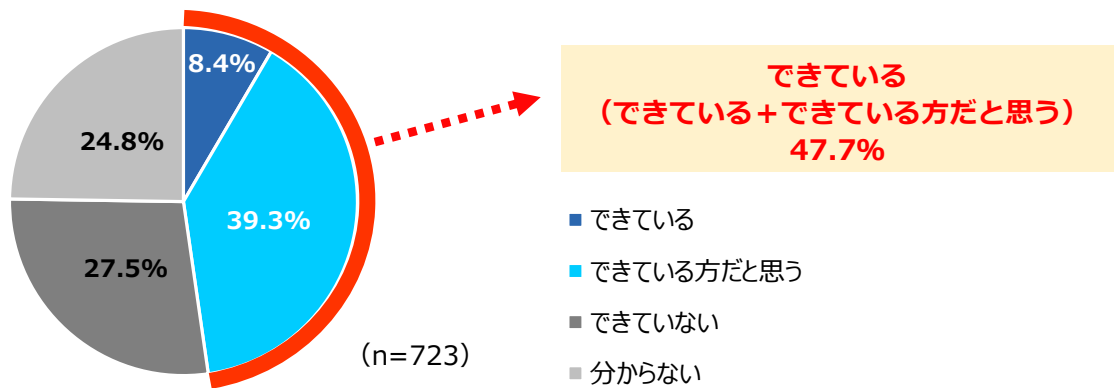


TOPIC 3 : 自身の口臭ケアについて

- ・約半数が、自身の口臭について「根本的なケアができている」と考えている
- ・一方、7割以上が「口臭について気になること」を回答
- ・コロナ終息後、マスクを外して人と会話をする際に「自身の口臭が気になる」と回答した人は6割以上

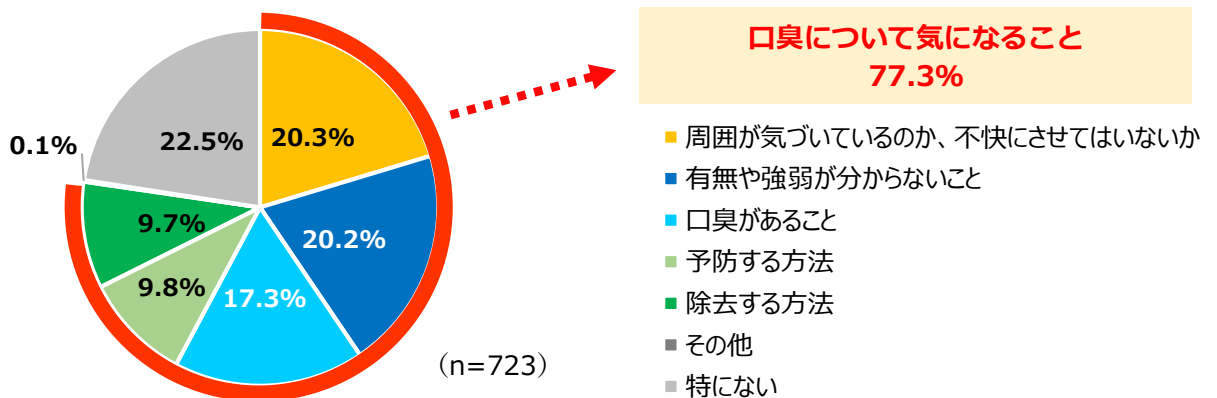
口臭に対する根本的なケアができているか聞いたところ、47.7%が「できている」と回答しています。約半数が、自身の口臭について根本的なケアができていると考えていることが分かります。

Q6. ご自身において、口臭に対する根本的なケアができていると思いますか。



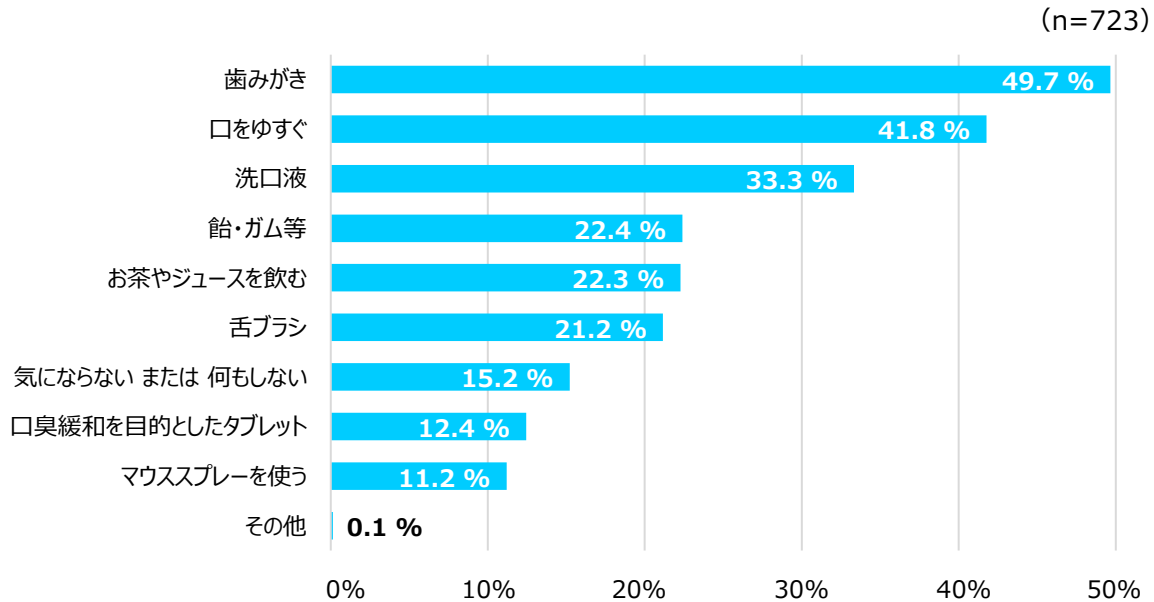
自身の口臭について最も気になることを聞いたところ、「周囲が気づいているのか、不快にさせてはいないか」(20.3%)、「有無や強弱が分からないこと」(20.2%)、「口臭があること」(17.3%)と続く回答でした。Q6で、約半数が「口臭に対する根本的なケアができている」という回答している一方、8割近く(77.3%)が「口臭について気になること」を回答しています。口臭ケアができていると自覚しているものの、多くの方が口臭について気になっていることが分かります。

Q7. ご自身の口臭について、最も気になることを教えてください。



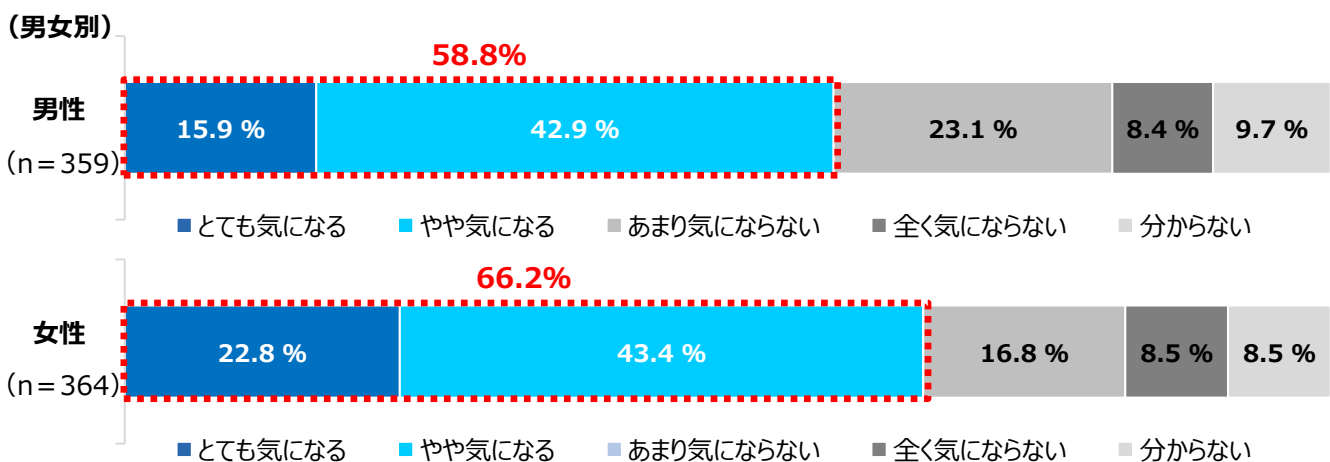
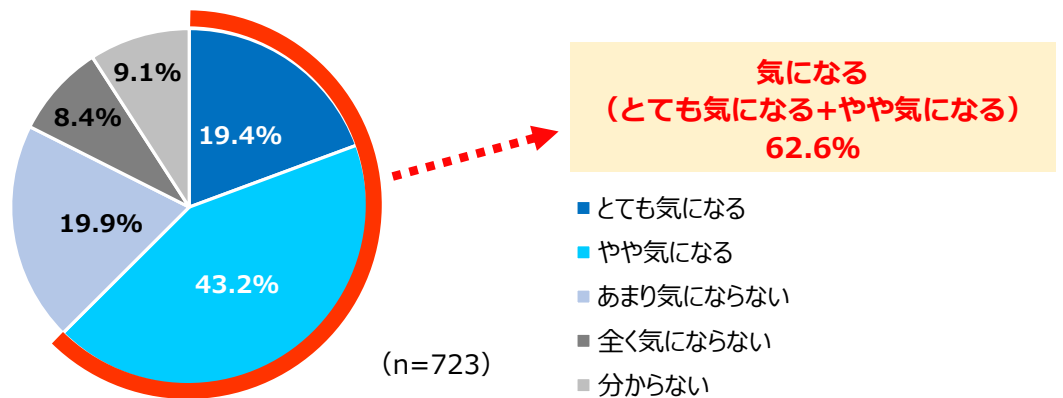
口臭が気になったときの対処法について聞いたところ、最も多い回答が「歯みがき」(49.7%)、次に「口をゆすぐ」(41.8%)、「洗口液」(33.3%)と続きます。手軽な方法として、「飴・ガム等」(22.4%)、「お茶やジュースを飲む」(22.3%)という回答もありました。

Q8. 口臭が気になったときの対処法を教えてください。〈複数回答〉



マスクを外して人と会話をする際に自身の口臭が気になるか聞いたところ、6割以上(62.6%)が「気になる」と回答しています。また、男女ともに「気になる」と回答した人は、半数(男性 58.8%、女性 66.2%)を超えます。

Q9. コロナ終息後、マスクを外して人と会話をする際にご自身の口臭は気になりますか。



歯科医 照山先生に聞く“コロナ禍における根本的な口臭ケア”のポイントとは

- ・口臭の原因を把握し、的確なセルフケアを
- ・口臭ケアのポイントは「歯のすき間まで、意識して歯みがきができていますか」
- ・マスク生活による口呼吸は、口内が乾き「口臭の原因」に
- ・自身の体調に合わせたケア用品を選び、日頃から口内への意識を持つことが大切

口臭の原因を把握し、的確なセルフケアを

口臭ケアは、原因によって対処法が異なるため、自身の口臭の原因をしっかりと把握することが大切です。口臭には大きく分けて2つ、歯周病や虫歯などによる「病的口臭」、起床時・緊張時・空腹時の口の乾きやホルモンバランスの変化で誰にでも起こる「生理的口臭」があります。自身の口臭の原因がどちらに該当するのか把握し、的確にセルフケアを行うとよいでしょう。

口臭ケアのポイントは「歯のすき間まで、意識して歯みがきができていますか」

口臭が気になったときの対処法として、約半数が「歯みがき」と回答されています（Q8）。歯みがきは、口臭ケアとして有効ですが、ポイントは、「歯のすき間まで、意識して歯みがきができていますか」です。歯のすき間に食べかすが残ると、そこからガスが発生し口臭の原因になります。食べかすを残さないように、歯のすき間まで意識した歯みがきが、口臭ケアの基本といえるでしょう。歯みがきをすることが難しいときは「口をゆすぐ」「洗口液」で対応できます。一方、「飴・ガム」や「お茶やジュースを飲む」は、少し注意が必要です。口の中を香りでリフレッシュするイメージのある飴やガムは糖質が含まれており、体に良さそうな野菜ジュースやスムージーなども成分によっては、歯や歯茎を覆うような、口内のぬめり・汚れの原因になってしまいます。口内環境にとって良い物なのかどうか、意識して選ぶことも口臭ケアにつながります。

マスク生活による口呼吸は、口内が乾き「口臭の原因」に

6割以上が、コロナ終息後、マスクを外して人と会話をする際に「自身の口臭が気になる」と回答されています（Q9）。マスク生活で口臭を気にする人が増えているという話も聞きます。原因としては、マスクにより口呼吸で口が開いた状態になっている人が増えていることが考えられます。口が開いた状態が続くと、口内が乾いて唾液が減ることから口臭の原因になります。唾液には、口内を循環する役目があると同時に、免疫成分も含まれます。マスクを外して過ごせる日常に向けて、口を閉じるために口周りの筋肉のトレーニングが必要です。簡単に実践できることとして、うがいがおすすです。

自身の体調に合わせたケア用品を選び、日頃から口内への意識を持つことが大切

口臭について気にされている女性が多いようですが（Q9）、男性に比べて女性の方が口臭が多く出やすいといわれています。また、ホルモンバランスの変化によって歯茎が腫れやすい人もいらっしゃいます。歯茎が腫れる時期は口臭の原因になる歯周病になりやすいので、その時期のオーラルケアは歯周病ケアのできる歯みがきを使うなど、自身の体調に合わせたケア用品を選ぶとよいでしょう。

口内は、自分の目で見て発見できることがたくさんあります。マスク生活で、口元を見る機会が減った人も多いと思いますが、歯みがきの後に口の中を鏡で確認するなど、日頃から口内への意識を持つことが大切です。



照山 裕子先生

日本大学歯学部卒。同大学大学院歯学研究科を経て東京医科歯科大学歯学部付属病院勤務。テレビやラジオでの分かりやすい解説が評判となり、雑誌のコラムや日刊スポーツでの連載を担当。文筆家としての活動も積極的に行っている。現在は東京医科歯科大学非常勤講師、日本アンチエイジング歯科学会理事、複数の歯科クリニックで診療。著書にベストセラーとなった「歯科医が考案・毒出しうがい」（アスコム）、ほか『「噛む力」が病気の9割を遠ざける』（宝島社）など執筆。

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*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」という考え方のもと、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。

こうした事業を通して、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。

* 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。

<ご参考> 「ブレスラボ」のご紹介

「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」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周年を迎えた本年8月の全面リニューアルでは、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。さらに、口臭の原因となる歯周病のケアを重視した歯みがき「ブレスラボ マルチ+歯周ケア」をラインアップ追加しました。

*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 第一三共ヘルスケア従来品比



<ブレスラボ マルチケア> 【医薬部外品】

販売名：DS 薬用イオン歯磨き M1/DS 薬用イオン歯磨き M2

- ◆口臭予防のための6種の薬用成分を配合。口臭を伴う歯周病やむし歯も予防
- ◆ネバつきを伴う口臭も元から除去
- ◆独自処方 KCS (Keep Cool System) を採用。清涼感が持続
- ◆ミント感が爽やかなクリスタルクリアミントと刺激が少ないマイルドミント



<ブレスラボ マルチ+美白ケア> 【医薬部外品】

販売名：DS 薬用イオン歯磨き PW1/DS 薬用イオン歯磨き PW2

- ◆口臭予防のための6種の薬用成分を配合。口臭を伴う歯周病やむし歯も予防
- ◆2種の薬用ホワイトニング成分を配合（合計8種類の薬用成分配合）
- ◆独自処方 KCS (Keep Cool System) を採用。清涼感が持続
- ◆ミント感が爽やかなクリスタルクリアミントと刺激が少ないマイルドミント



<ブレスラボ マルチ+歯周ケア> 【医薬部外品】

販売名：DS 薬用イオン歯磨き PP1/DS 薬用イオン歯磨き PP2

- ◆口臭予防のための6種の薬用成分を配合。口臭を伴う歯周病やむし歯も予防
- ◆歯周病ケア成分^{*4}を「ブレスラボ」シリーズ内最高濃度配合
- ◆独自処方 KCS (Keep Cool System) を採用。清涼感が持続
- ◆ミント感が爽やかなクリスタルクリアミントと刺激が少ないマイルドミント

*4 グリチルリチン酸ジカリウム



<ブレスラボ マウスウォッシュ マルチケア> 【医薬部外品】

販売名：DS 薬用イオン洗口液 LM/ DS 薬用イオン洗口液 LC

- ◆2種の薬用成分配合で口臭を防止。ネバつきを伴う口臭も元から除去
- ◆長時間殺菌処方
- ◆独自処方 KCS (Keep Cool System) を採用。清涼感が持続
- ◆爽やかなダブルミント（アルコール含有）と刺激の少ないシトラスミント（ノンアルコールタイプ）