

2014年5月

子育てパパのオーラルケア意識と実態アンケート調査

子育てパパは子どものオーラルケアにはとても熱心でも、自分のオーラルケアは忘れがちでした

ライオン株式会社(代表取締役社長 濱 逸夫)は、子育てに積極的に参加している男性(いわゆるイクメン)のオーラルケア意識を明らかにするために、100人を対象に「子育てパパのオーラルケア意識と実態」調査を実施しました。

現在、女性の社会進出、夫の育児参加、育児休暇の普及などによって、男性の育児参加が広がりつつあります。

そこで、育児に参加するパパは、清潔や健康に対する意識がどう変化し、子どものオーラルケアをどう考えているのか、また、子育てに参加することで、パパ自身のオーラルケア行動は変化しているのかを明らかにするためにアンケート調査を行いました。そして、調査結果を踏まえ、ライオンのオーラルケアマイスター河村有美子(歯科衛生士)から、子育てとオーラルケアについて、同じくライオンのオーラルケアマイスター平野正徳から、日本における「疾患治療」から「予防歯科」への流れと、子育てパパに対してセルフケアの大切さを解説しています。

子育てパパのオーラルケア意識と実態アンケート調査 目次

1. 育児で変わった？パパのケア行動…………… P2
うがい・手洗い、入浴行動は変化しても、オーラルケア行動の変化は少ない
2. 子育てパパのオーラルケア知識と意識…………… P3
「むし歯菌はうつる」ことを知っているパパ
自分のオーラルケアへの意識は高いが、口腔内の健康には自信なし
3. 子育てパパの口腔内の実際…………… P4
子育てパパの多くは「歯ぐきから出血」を経験している
でも、お口のコンディションは「特に気になることはない」が26%
4. 子育てパパの毎日のオーラルケア行動…………… P5
1日の歯みがきは朝食後が48%、就寝前が68%
でも、洗口剤やデンタルフロスなどケア製品の使用者は少ない
5. 子育てパパのプロケア状況…………… P6
91%の子育てパパが「むし歯なし」と回答。でも、歯科への定期的な受診は49%が実施せず
6. 子育てパパのケア情報の入手先…………… P7
子育てパパの子どものオーラルケアに関する情報の入手先、「ママから」が40%、「インターネット」が30%

オーラルケアマイスターからのアドバイス

- ◆子育てでオーラルケアを見直しましょう／河村有美子(ライオン オーラルケアマイスター・歯科衛生士)…………… P8
- ◆「予防歯科」を始めよう／平野正徳(ライオン オーラルケアマイスター)…………… P9

〈お問い合わせ窓口〉

ライオン株式会社 コーポレートコミュニケーションセンター

Tel.03-3621-6661

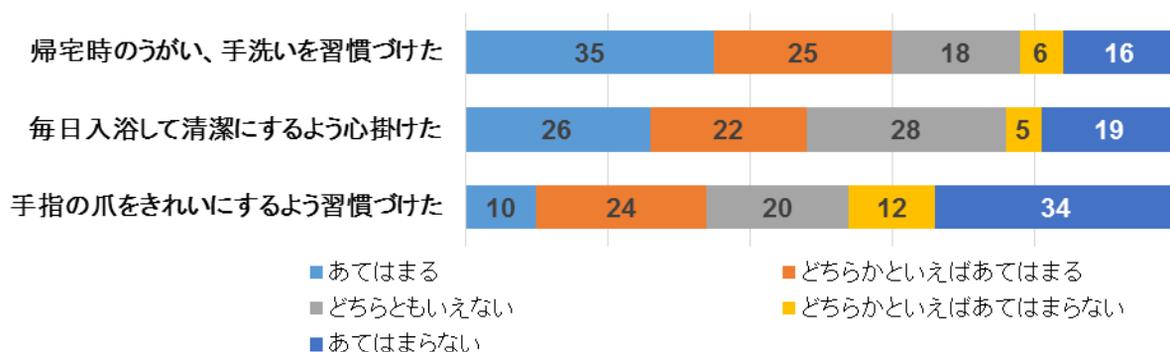
育児で変わった？ パパのケア行動

うがい・手洗い、入浴行動は変化しても、 オーラルケア行動の変化は少ない

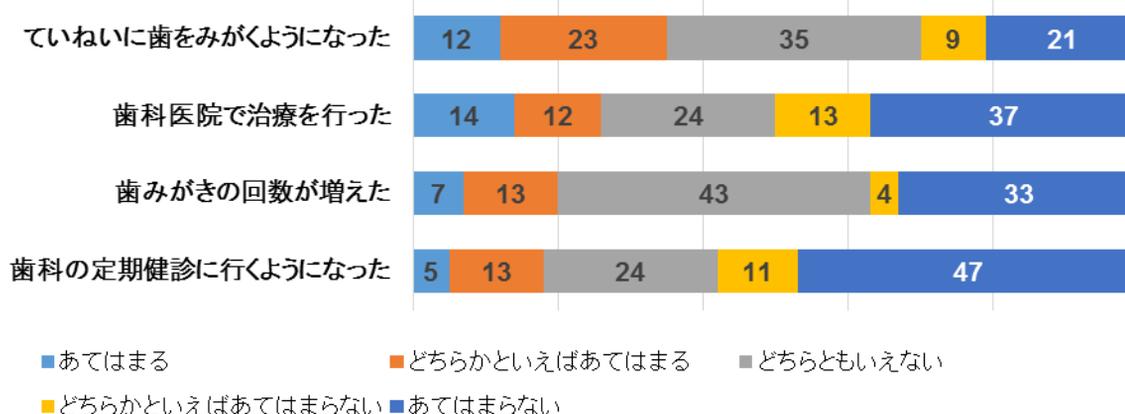
まず、育児をするようになって生活の中で変わったことを調べるために、清潔・健康行動について聞きました。その結果、育児に参加することで変わったパパの清潔・健康行動では、「帰宅時のうがい、手洗いを習慣づけた」に「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と答えたパパは60%、同様に「毎日入浴して清潔にするよう心がけるようになった」は48%でした。

一方で、「ていねいに歯をみがくようになった」パパは35%、「歯科医院で治療を行った」が26%、「歯科の定期健診に行くようになった」はわずかに18%で、育児での清潔・健康行動が大きく変化する中で、「オーラルケア行動が変わった」というパパは少数派でした。

育児に関わることによりご自身の生活習慣で変化したこと(%・n=100)



育児に関わることによりご自身のオーラルケアで変化したこと(%・n=100)

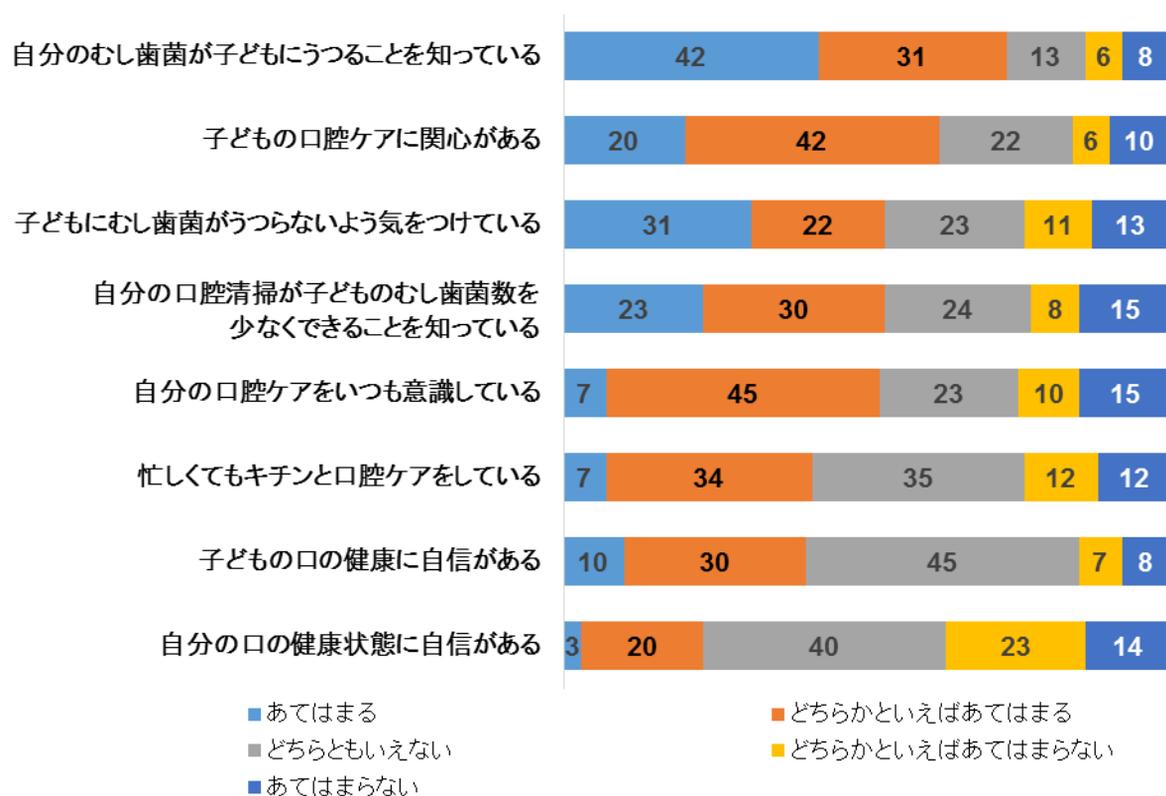


「むし歯菌はうつる」ことを知っているパパ 自分のオーラルケアへの意識は高いが、口腔内の健康には自信なし

そこで、さらに子育てパパのオーラルケアの知識と意識について聞きました。その結果、知識と意識として「あてはまる」、「どちらかといえばあてはまる」と回答した人の合計で見ると、1位は「自分のむし歯菌が子どもにうつると知っている」の73%、2位は「子どもの口腔ケアに関心がある」の62%、そして、3位は「子どもにむし歯菌がうつらないよう気をつけている」と「自分の口腔清掃が子どものむし歯菌数を少なくできることを知っている」で、53%でした。

このように、「むし歯菌はうつる」ことなど、子どものオーラルケアに関することには知識があり、自身のオーラルケアについては、「自分の口腔ケアをいつも意識している」が52%であるものの、「自分の口の健康状態に自信がある」は23%にとどまりました。

育児中のパパの状況や気持ちに当てはまること(%・n=100)



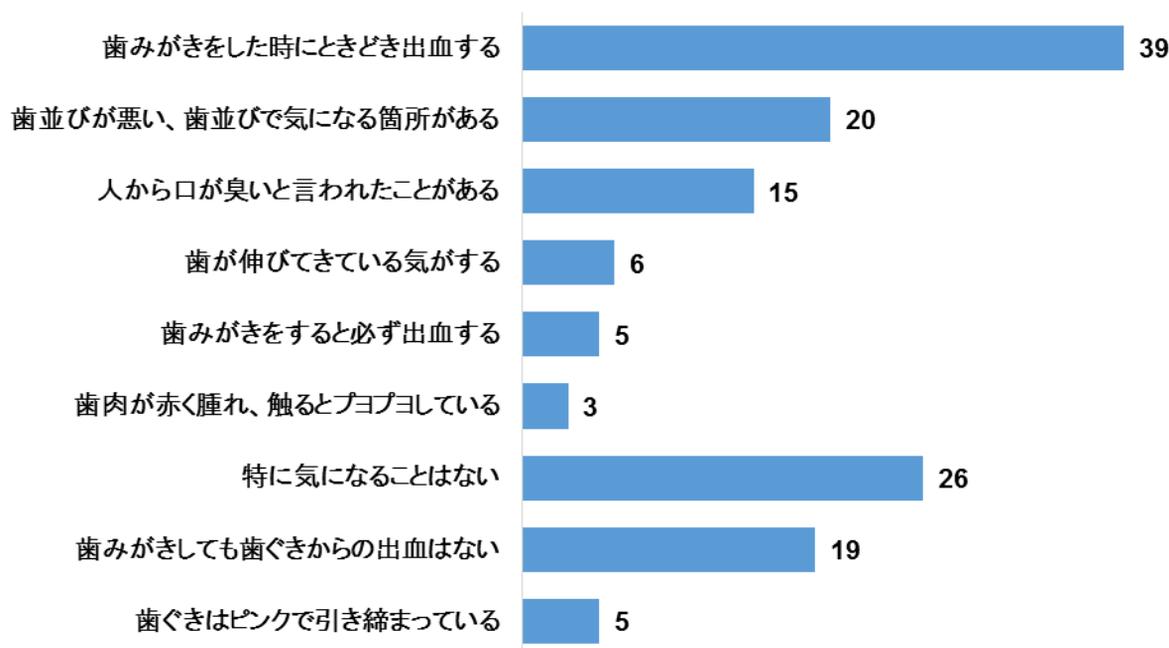
子育てパパの多くは「歯ぐきから出血」を経験している でも、お口のコンディションは「特に気になることはない」が26%

次に、子育てパパ自身の口腔内のコンディションについて聞きました。その結果、歯みがきをした時「ときどき出血する」と回答したパパは39%で、「必ず出血する」と答えたパパは5%でした。歯周病の症状のひとつである、歯みがき時の出血を経験しているパパが多いことが分かりました。また、人から口が臭いといわれた15%のパパも要注意といえます。

一方、「歯みがきしても歯ぐきからの出血はない」と回答したパパは19%、「歯ぐきはピンクで引き締まっている」というパパは5%で、口腔内の健康に自信を示しているものの、少数にとどまりました。

また、26%のパパは「特に気になることはない」と、自分の口腔内のコンディションに自信があるようでした。

お口のコンディションで当てはまるもの(%・複数回答、n=100)



子育てパパの毎日のオーラルケア行動

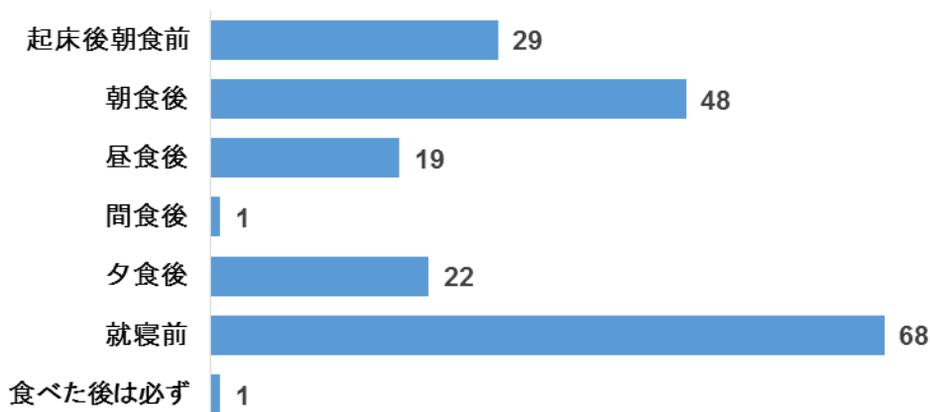
1日の歯みがきは朝食後が48%、就寝前が68% でも、洗口剤やデンタルフロスなどケア製品の使用者は少ない

今までご紹介した調査結果からは、「オーラルケアに関心が低く」、「ケア行動も十分にしていない」、「子どものオーラルケアに熱心だが自分自身の口腔健康には自信がない」という、子育てパパ像が浮かびつつあります。そこで、パパ自身は毎日の歯みがきをいつ行っているのか、また、そのときにどのようなケア製品を使っているのかについて聞いてみました。

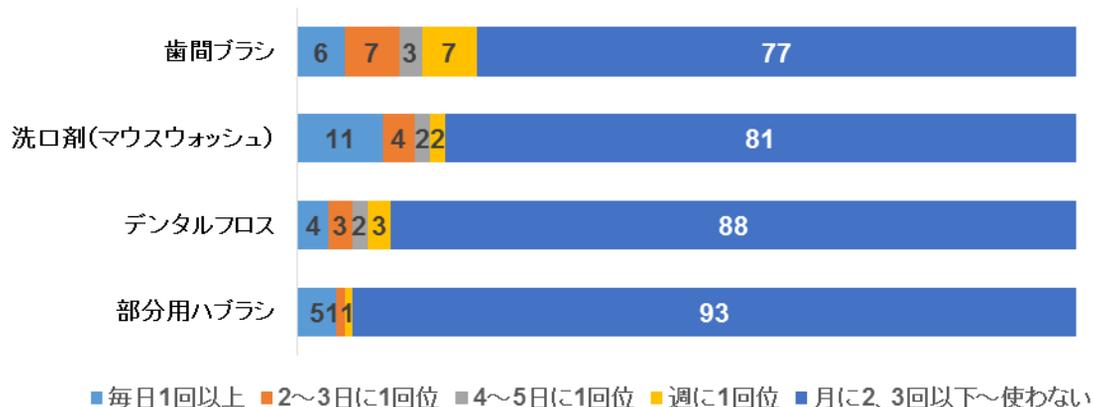
朝の歯みがきをしているパパは、起床して朝食前にみがく派が29%、朝食後にみがく派は48%で、多くのパパは朝の歯みがきをしていました。また、1日の終わりの歯みがきは、夕食後にみがく派が22%、就寝前にみがく派が68%で、ほとんどの人がみがいていることが分かりました。

一方で、ハブラシ、ハミガキ以外のオーラルケア製品の使用状況は全般的に低いことが分かりました。その中でも一番よく使われているのは「歯間ブラシ」で、1週間に1回以上使う人が23%でした。次いで洗口剤の19%、デンタルフロスは12%でした。

あなたが一日の中で歯をみがくのはいつですか(%・複数回答、n=100)



オーラルケア製品の使用状況で当てはまるもの(%・n=100)

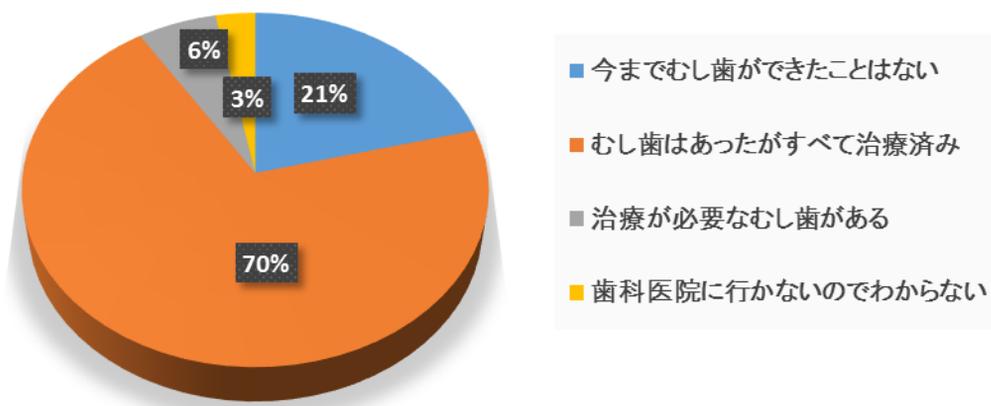


91%の子育てパパが「むし歯なし」と回答 でも、歯科への定期的な受診は49%が実施せず

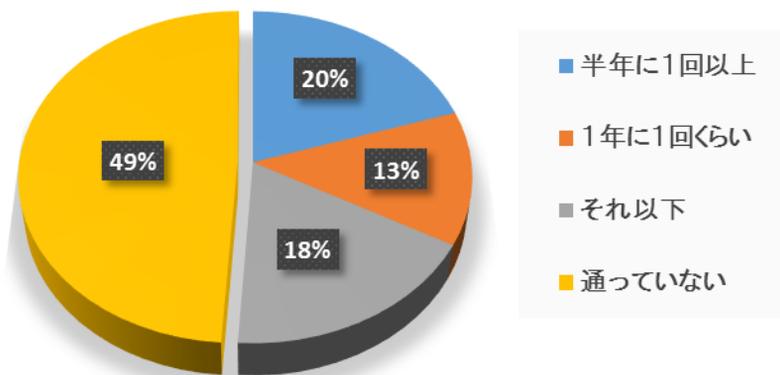
子育てパパのむし歯の状況について、パパ自身はどう思っているのかを聞いてみました。その結果、21%のパパは「今までむし歯ができたことはない」と自信を見せ、70%のパパは「むし歯はあったが全て治療済み」と自信満々の回答でした。わずかに6%のパパが「治療が必要なむし歯がある」ことを告白し、3%のパパが「歯科医院に行かないのでわからない」と回答しています。

では、子育てパパはどのくらいの頻度で歯科医院に受診しているかを聞いてみたところ、20%のパパは「半年に1回以上」受診していると回答しましたが、「1年に1回くらい」は13%、「それ以下」は18%で、「通っていない」と回答したパパが49%もいました。

口腔内のむし歯について当てはまるもの(n=100)



定期的な歯科医院の受診(n=100)



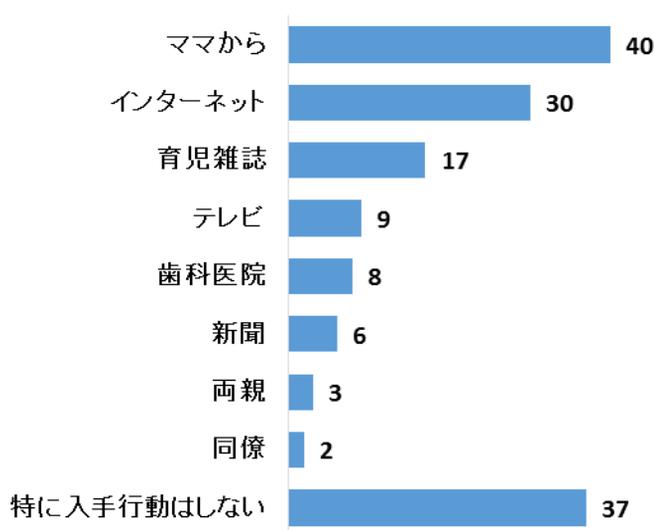
子育てパパの子どものオーラルケアに関する情報の入手先、 「ママから」が40%、「インターネット」が30%

子育てパパが「お子様の口腔ケアに関する情報はどこから入手するか」を聞いてみました。その結果、「ママから情報を入手している」との回答が40%と最も多く、次いで「インターネットから情報を入手している」が30%でした。

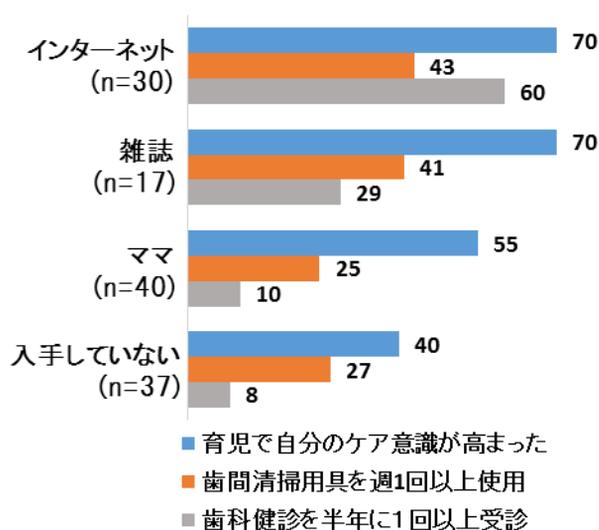
また、自ら積極的に、インターネットや雑誌から育児情報を収集しているパパは、「育児で自分のケア意識も高まった」とする割合が70%と多く、特にインターネットで情報収集しているパパの60%は、歯科健診を半年に1回以上受診しているなど、自身のオーラルケア意識も高いことが分かりました。

一方、育児情報をママに頼ったり、特に入手しないなど消極的なパパの場合は、自分のオーラルケア行動も積極的でなく、自身の歯科健診の受診割合も低いことが分かりました。

お子様の口腔ケアに関する情報はどこから入手するか(%・複数回答、n=100)



育児情報入手先とケア意識・歯科健診受診との関係(%)



調査概要

実施期日 2014年2月
 調査方法 インターネット調査
 調査対象 首都圏(関東1都3県)に居住し、妻と同居、末子が3歳未満で週3日以上積極的に育児に参加している既婚男性100名。年齢構成は右図の通り。

回答者の年齢構成(%)



子育てでオーラルケアを見直しましょう

子どもの「お口の環境」を整えるために大切なことは、まず、パパ自身の歯や口の健康です。子育てを機会にご自分のオーラルケアを見直してみませんか。



オーラルケアマイスター
歯科衛生士 河村有美子

■子どもの健康な歯や口のためには、パパのお口を清潔に

子どもが生まれて子育てに参加するパパは、オムツ交換や食事の世話、保育園の送り迎えなど、積極的に関わる方が多いと思います。そんな中で、ぜひ忘れずに行っていただきたいことの一つに、「パパのお口を清潔に保つこと」があります。なぜ、お口の清潔が大切なのでしょう。

生まれたばかりの子どものお口には、むし歯の原因菌であるミュータンス菌はいません。それが1～2歳半くらいの間に、周囲の大人の唾液を介してうつっていきます。ミュータンス菌は、子どもに接する時間が長いママからうつる可能性が高いと言われていますが、育児に積極的に参加しているパパもその可能性が高くなると考えられます。

ミュータンス菌がうつらないようにするには、周囲の大人が子どもに食べ物をかみ与えたりしないこと、食器具を大人と子どもで使い分けることなどの方法がありますが、子どもへの「スキンシップ」を控えることが必要なわけではありません。子どもに接する周囲の大人が自分たちのオーラルケアを積極的に行い、ミュータンス菌を少なくすることが大切です。

ただし、菌がうつったからといって必ずむし歯になるとは限りません。ミュータンス菌が増殖して、定着し、酸による脱灰があって初めてむし歯になるのです。その状態になることを防ぐためには、子どもの食後の歯みがき習慣、特に就寝前に、フッ素配合のハミガキで仕上げみがきすることが重要です。ぜひ毎日、継続して行ってください。

■パパ自身のしっかりとしたセルフケアと定期健診が重要

本調査の結果では、子育てパパは、自分の口の中の環境が「子どものお口の健康」に影響するということを知っていて、気をつけている方も多かったのですが、「気をつける」といってもケアの仕方は様々のようです。今後はぜひ、ハブラシ以外の歯間清掃用具を使用したり、歯科医院で定期健診を受診していただくことで、自身の口の中に興味を持ち、常に清潔に保つよう心がけていただきたいと思います。

ライオン快適生活研究所のホームページには、子育てパパに役立つオーラルケア情報があります。育児に積極的に参加しているパパたちには、ぜひ、オーラルケア情報の入手にも積極的に興味を持っていただきたいと思います。そして、子どものむし歯を防ぐためだけでなく、「子育て」を機会に、ご自分の「歯と口の健康」のために、自分のオーラルケアの方法や習慣なども、ぜひ見直してみてください。

「予防歯科」を始めよう

むし歯や歯周病にならないように、日ごろからケアするのが「予防歯科」。歯科医院でのプロケアと自分で行うセルフケア。二人三脚でお口の健康を守りましょう。



オーラルケアマイスター
平野 正徳

本調査の結果、子育てパパはオーラルケアへの意識は高いものの、定期健診をあまり受けていないことがわかりました。また、毎日のセルフケアではハブラシでの歯みがきが中心で、デンタルフロスや洗口剤をあまり使っていないことなどがわかりました。子育て中のパパの皆さん、ぜひ「予防歯科」を始めてみてください。

■ 予防歯科とは

むし歯などになってからの「治療」ではなく、なる前の「予防」を大切にする考え方です。歯科医院などでの定期的な健診を通じて「プロケア」を受けることと、歯科専門家の指導に基づいて自分自身で行う「セルフケア」の両方で、積極的に健康な歯を守っていきましょう。

■ セルフケアの3つのポイント

1. ハミガキは歯質を強化するフッ素配合のものを使用し、うがいは最小限にして、フッ素を口の中に残しましょう。
2. ハブラシだけでなく、歯と歯の間を清掃するデンタルフロスや歯間ブラシを併用し、歯垢などの汚れを残さず落としましょう。
3. お口の隅々にまでいきわたる洗口剤を上手に使い、むし歯や歯周病の原因になる菌を増やさないようにしましょう。

■ 日本人のオーラルケア意識

ライオンの調査では、きちんと予防歯科を実践している人は約25%で、予防歯科先進国のスウェーデンの約70%とは大きな差があります*。しかし、日本でも約70%の人は、予防歯科の考え方は必要と認識しています。また、国も、一生健康な歯で過ごすために、「歯科口腔保健の推進に関する法律」を施行するなど、近年「治療」より「予防」に重点を置いた動きが活発化しています。

生涯にわたる健康な口腔維持のために、歯の「疾患治療」から「予防歯科」へと、これまでの意識を変えていきましょう。

*ライオン株式会社「日本・アメリカ・スウェーデン 3カ国のオーラルケア意識調査Vol.1」(2014.2.12.発表資料)

「予防歯科」とは？



口内トラブルを未然に予防する

