

【中学生・高校生の生活実態とオーラルケア意識調査】

<sup>よるかつ</sup>  
**“夜活”するイマドキ中高生と、そこに潜むムシ歯リスク**

- ・ 1日約3時間の“夜活”で「勉強」「スマホ（LINE）」に励む。
- ・ 3人に1人が夜食を食べた後、歯みがきせずに就寝してしまう傾向。
- ・ 0時以降もスマホで“夜活”する深夜型は、約4割が歯みがきしない。

ライオン株式会社（代表取締役社長・濱 逸夫）は、「健康日本21」の掲げる「歯・口腔の健康」の実現に向けて、“予防”によって歯・口腔の健康を守る「予防歯科」の浸透を図る活動を本年より積極的に展開しております。

特に、中学生・高校生の時期は、夜食や間食の増加によってムシ歯のリスクが高まります。この時期こそ、「予防歯科」を習慣化させることが大切です。

そこでこの度、中学生・高校生を対象に、生活実態とオーラルケア意識調査を実施しました。その結果は、以下のとおりです。

＜調査結果＞

1. **中高生の「自由に使える時間」は、1日平均187分で主な時間帯は「夜」。**  
**“夜活”で勉強や、家族・友人とのコミュニケーションを行うのがイマドキ中高生。**

夜活内容：1位「TV」（79.3%）、2位「勉強」（60.3%）、3位「家族と会話」（60.2%）。  
女子高校生では「LINEで友人とコミュニケーション」が約8割で1位に。

2. **夜食を食べるイマドキ中高生は、3人に1人が歯みがきせずに寝ている！**  
**さらに就寝時間「0時以降」の深夜型の人ほど、歯みがきせずに寝る傾向。**

“夜活”のお供に「夜食」を食べている中高生の3人に1人が「歯みがきをせずに寝てしまうことがある」という結果に。さらに就寝時間「0時以降」の深夜型の人ほど、歯みがきせずに寝てしまう傾向がみえます（39.8%）。“夜活”に励み、夜食を食べて遅くまで起きている中高生ほど、ムシ歯リスクが高くなることがわかります。

3. **歯みがき回数は少なく、ムシ歯リスクが高いイマドキ中高生のオーラルケア実態。**

1日4回以上の食事頻度に対して、歯みがき回数はわずか2回。その一方で、デンタルリンスやデンタルフロスを使った予防歯科行動をしている層も1割以上は存在しているという結果に。

**調査概要** ■調査対象：全国の中学1年-3年生および高校1年-3年生の男女  
■サンプル数：計600サンプル[各学年100サンプル(うち、男子50、女子50)]  
■調査時期：2014年7月9日-2014年7月14日  
■調査方法：アンケート調査

【予防歯科とは】

ムシ歯などにかかってからの「治療」ではなく、かかる前の「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等を通じて「プロケア（プロフェッショナルケア）」を受けると、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くことが重要です。

**1. 中高生の「自由に使える時間」は、1日平均187分で主な時間帯は「夜」。**  
**“夜活”で勉強や家族・友人とのコミュニケーションを行うのがイマドキ中高生。**

“夜活”の内容は、1位「TV」(79.3%)、2位「勉強」(60.3%)、3位「家族と会話」(60.2%)。特に、女子高校生では「LINEで友人とコミュニケーション」が約8割で1位に。中高生の“夜活”は、「勉強」で自分をみがき、家族と会話もしながら、深夜0時以降はスマホのアプリなどを使って「友人や恋人とのコミュニケーション」や「ゲーム」に励む、とても忙しい時間だということがわかりました。

中高生に「自由に使える時間」を聞いたところ、1日平均187.4分と3時間を超える結果に。特に高校生になると自由に使える時間が増え、男子高校生で212.8分、女子高校生で210.7分と、男女ともに3時間半以上となります。

自由時間の時間帯については、19時台・20時台に始まり、23時台・0時台に終わる人が多く、学校や部活、塾などから帰宅して、夕飯をすませた後から寝るまでの夜間が、中高生の自由時間帯となっている事がわかります。

図1) 自由に使える時間

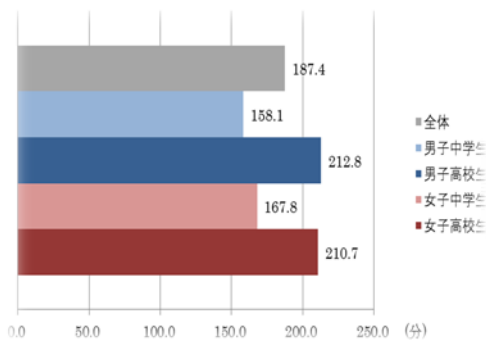
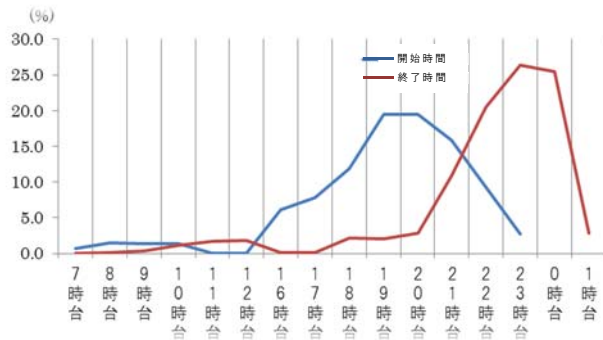


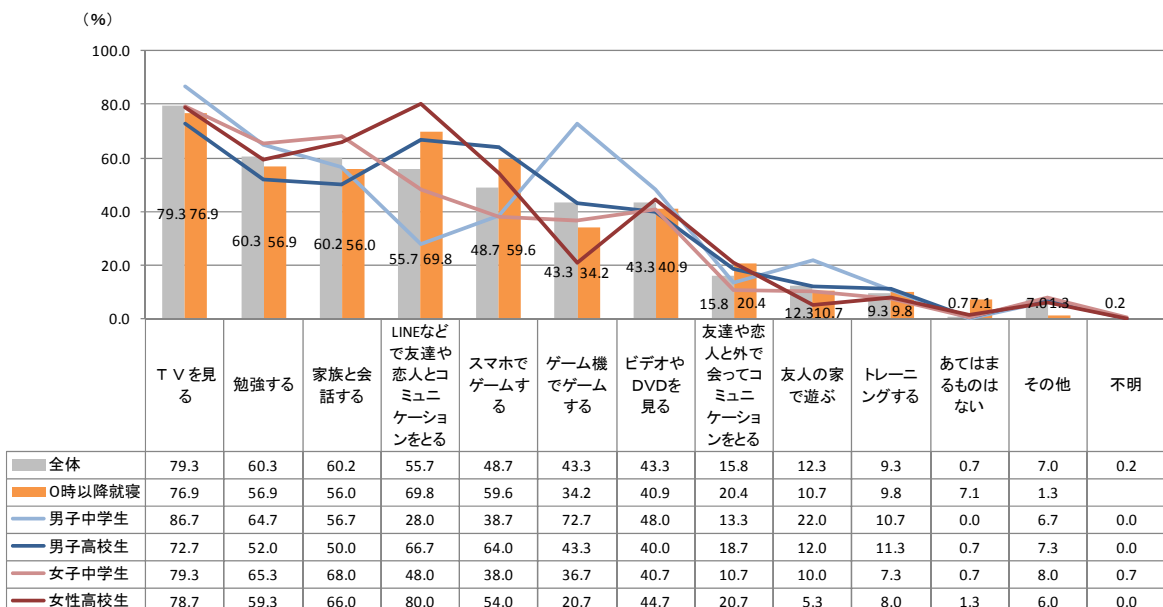
図2) 自由に使える時間帯



自由な時間に中高生がしている事で、最も多かったのが「TVを見る」79.3%。2番目に多かった回答は「勉強する」60.3%。3番目は「家族と会話する」60.2%となりました。

「LINE等でコミュニケーションをとる」については、高校生になると急増し、男子高校生ではTVに次ぐ第2位の66.7%に。女子高校生ではTVを上回る第1位の80.0%という結果となりました。

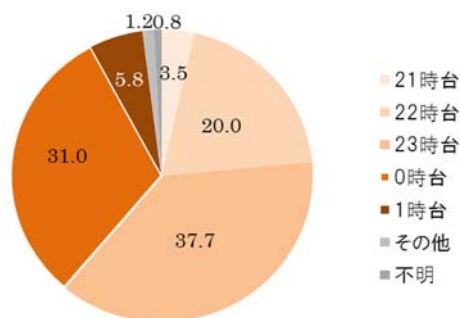
図3) 自由な時間にすること



就寝時間は0時以降になるという深夜型の人  
は、36.8%存在します。深夜0時以降まで起き  
ている中高生がしている事で急増するのが、  
「LINE等でコミュニケーションをとる」69.8%。  
と「スマホでゲームをする」59.6%。他の活動が  
微減しているのに対して、0時を回るとデジタ  
ル機器を使った“夜活”をする人が多くなる  
という結果となりました。

スマホの使用率が上がるとともに、自由に使  
える時間が増えていることがわかります。

図4) 平均的な就寝時間



**2. 夜食を食べるイマドキ中高生は、3人に1人が歯みがきせずに寝ている！  
さらに就寝時間「0時以降」の深夜型の人ほど、歯みがきせずに寝る傾向。**

“夜活”のお供に「夜食」を食べている中高生の3人に1人が「歯みがきをせずに寝てしま  
うことがある」という結果に。さらに就寝時間「0時以降」の深夜型の人ほど、歯みがき  
せずに寝てしまう傾向がみえます(39.8%)。“夜活”に励み、夜食を食べて遅くまで起きて  
いる中高生ほど、ムシ歯リスクが高くなることがわかります。

3時間を超える充実の“夜活”のお供に  
「夜食を食べている」人は全体で31.0%。  
学年別に結果を見ると、中学2～3年生、  
高校2～3年生が多く、中2男子、中3男  
子、高3女子では4割を超えました。受験  
など勉強が忙しくなる学年になるほど、夜  
食も食べる傾向が見られます。

その中で、「夜食を食べた後で、歯みがき  
せずに寝てしまうことがあるか」を質問し  
たところ、3人に1人(30.6%)が「歯み  
がきをせずに寝てしまうことがある」と回  
答。“夜活”をする中高生がムシ歯リス  
クを抱えていることがわかりました。

さらに、就寝時間が0時以降の深夜型の  
人は、39.8%が「歯みがきをせずに寝てしま  
うことがある」と答え、就寝時間が遅く  
なると、寝る前に歯みがきしなくなるとい  
う傾向もみえてきました。

寝ている間は口の中の菌が増殖しやす  
いため、夜食を食べた後そのまま寝てしま  
うことは、ムシ歯リスクを高めます。夜遅  
くまで“夜活”に励む中高生ですが、一生  
の付き合いになる“歯”のケアも、怠らないようにしたいものです。

図5) 夜食の摂取状況

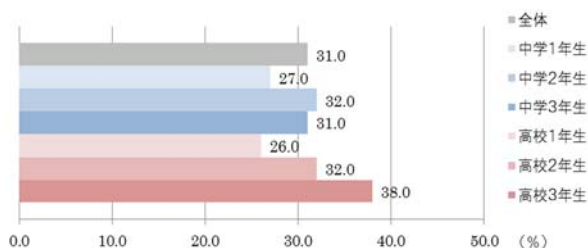
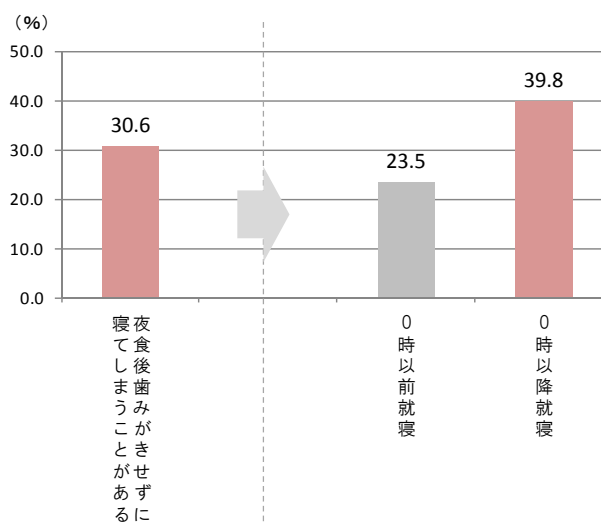


図6) 夜食を食べた後、歯みがきせずに寝てしまうことがある



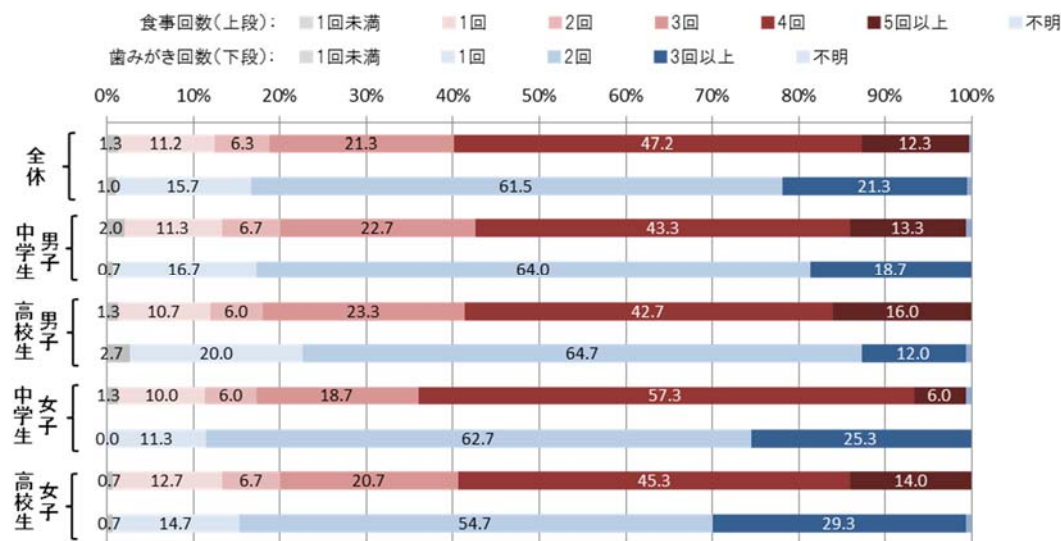
### 3. 歯みがき回数は少なく、ムシ歯リスクが高いイマドキ中高生のオーラルケア実態。

1日の食事回数が夜食などを含む4回以上という結果に対して、1日の歯みがき回数はわずか2回。その一方で、デンタルリンスやデンタルフロスを使った予防歯科行動をしている層は1割以上存在しているという結果に。

育ち盛り、食べ盛りの中高生。1日の食事回数（間食・夜食含む）を聞いたところ、4回以上の方が59.5%と約6割に。男子中学生の13.3%、男子高校生の16.0%、女子高校生の14.0%が5回以上と回答しました。

一方、1日の歯みがき回数に関しては、2回と回答した人が最も多く、61.5%となりました。女子高校生は歯みがき回数が多い傾向にあり、3回以上と回答した人が29.3%と約3割存在します。

図7) 食事と歯みがきをする回数(1日)



オーラルケアに使っているアイテムとしては、「ハブラシ」が96.3%、「ハミガキ剤」が85.5%。ブラッシングによるオーラルケアは中高生にも定着しているようです。「デンタルフロス」は11.7%、「デンタルリンス」は15.2%と、少数派ではあるものの、中高生でも1割以上はオーラルケアに取り入れています。

また、予防歯科において重要な歯科医院でのプロケアについても、「年に1回以上歯科医院で歯の健診を受けている人」が50.8%と、約半数という結果になりました。

“夜活のお供に夜食を食べて歯をみがかずに就寝”する習慣など、ムシ歯リスクが高まりがちなかにも、少数ですが予防歯科を実践している中高生がいることが伺えます。

図8) 今、オーラルケアに使っているアイテム

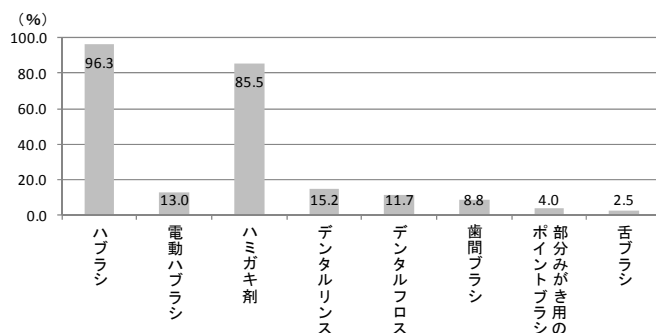
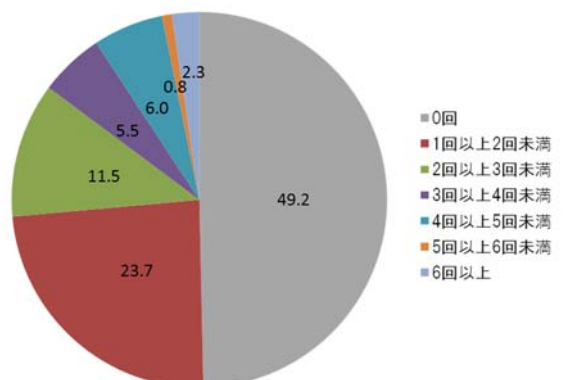


図9) 歯の健康診断での通院回数



## <オーラルケアマイスターからのアドバイス>

中高生は、生活リズムが乱れがち。正しいオーラルケア習慣を。就寝前に「デンタルリンス」を上手に活用しましょう。

ライオンオーラルケアマイスター 河村有美子



中高生は、小学生の時と比べて生活の「範囲」や「時間」の変化があり、生活リズムが乱れがちです。調査の結果では、就寝時間が「0時以降」の深夜型の中高生ほど、歯みがきをせずにそのまま寝てしまう傾向がありました。また、食事の回数が多くなっているのに歯みがきを怠ると、それだけ口の中の環境が悪くなります。

まず、正しいブラッシングを基本とし、フッ素入りハミガキを使って強い歯をつくるとともに、デンタルフロスを使用し、ムシ歯や歯周病の原因である歯垢を残さず落としましょう。また、中高生は、「人とのコミュニケーション」についても意識が高まる時期だと思います。「爽やかな息」や、「白くてきれいな歯」で人に良い印象を与えるためにもケアは欠かせません。

一般的に、就寝中はムシ歯菌などの原因菌が急増するため、ムシ歯リスクが高くなります（下図）。今回の調査で多くの中高生に見られたように、歯みがきをせずに就寝すると、寝ている間のムシ歯リスクが高まります。就寝前のオーラルケアには、口の中のすみずみまで行き渡り、有効成分を残しやすい「デンタルリンス」もお勧めです。

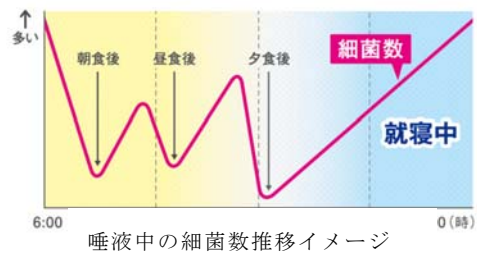
「予防歯科」を実践する上で大切なのは、年に2～3回歯科医院での健診を受け、自分に合ったセルフケアを行うこと。中高生の時期から身につけていきたいですね。

生涯、健康な歯で過ごせるように、正しいオーラルケアを習慣にして、さらには生活リズムを整え、自分の歯や身体を守っていくことを意識していきましょう。

### ～～就寝中は最も「ムシ歯になりやすい」～～

「予防歯科」で大切なセルフケアのポイントの一つが、「細菌の増殖を抑えること」です。特に、就寝中は唾液の分泌量が減少し、唾液による自浄作用が低下することから、ムシ歯などの原因菌が急激に増殖します。そのため、就寝中は1日の中でも最もムシ歯のリスクが高まるといわれています。

就寝前にはデンタルリンスなどを活用して、就寝中の“細菌”の増殖を抑えることが大切です。



唾液中の細菌数推移イメージ

### 『クリニカアドバンテージ デンタルリンス（医薬部外品 液体ハミガキ）』の概要

『クリニカアドバンテージ デンタルリンス』は、ダブルの殺菌成分「CPC（塩化セチルピリジニウム）」と「BTC（塩化ベンゼトニウム）」が長時間殺菌効果を発揮します。

『クリニカアドバンテージ デンタルリンス』をお休み前に使用すると、翌朝までしっかり殺菌するので、ムシ歯リスクの高まる就寝中にムシ歯原因菌が増殖するのを抑え、寝ている間もムシ歯、口臭などを予防できます。



左：すっきりタイプ（アルコール配合）  
右：低刺激タイプ（ノンアルコール）

各 450ml、900ml

以上

お問い合わせ窓口

<報道関係の方> コーポレートコミュニケーションセンター 03-3621-6661