

す う じ み
数字で見える

くらしのたいせつ

今日を愛する。

LION

 <https://www.lion.co.jp/ja/sustainability/>



しょうがっこう ば じ どう わり あい
小学校でムシ歯がある児童の割合

小学生のムシ歯は年々減少していますが、まだ、4割の子どもがムシ歯に罹患したことがあります。小さい頃からの適切な歯みがき指導や、デンタルフロスの使用による口腔清掃習慣が不足していることが原因と考えられます。子どもの歯を守るためにも、小さい頃からオーラルケアを習慣化しましょう。

*出典：文部科学省 学校保健統計調査 - 令和3年度(確定値)の結果の概要
(ムシ歯のある児童：未処置歯のある者、処置完了者計)



39%

問題

歯みがき後のすすぎ回数は5~6回が適切?

(A) O (B) X

答えはコチラ→

ライオンの取り組み 健康な歯と口のために

ライオンは1913年から、みなさまのたいせつな歯と口の健康を目指し、口腔保健啓発活動を行っています。また、1964年に財団法人として設立、2010年に公益財団法人への移行認定を受けた(公財)ライオン歯科衛生研究所(LDH)の活動を、当社は全面的に支援しています。

3 すべての人に
健康と福祉を



小学校

1932年から、小学生へのオーラルケアのたいせつさを知らせようと、毎年6月に「全国小学生歯みがき大会」を開催しており、国内と海外を合わせ、毎年約26万人の小学生が参加しています。大会では年齢に適した歯みがき方法やデンタルフロスの使い方などの啓発を行っています。



小学生への歯みがき情報

スマートフォン
はこちらから！



小学生歯みがき研究サイト「歯みがKids」

<https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/>



全国小学生歯みがき大会の様子



子どものムシ歯を予防するには、乳幼児期からの歯みがき習慣がたいせつです。子どもが自分で歯をみがく習慣を身につけることは、ムシ歯予防だけではなく、親子と一緒に歯をみがいてコミュニケーションを図るためにもたいせつであると考えます。ライオンは「0歳からはじめる予防歯科」を商品や啓発活動を通じて推奨しています。

乳幼児期

子どもの歯みがき情報

スマートフォン
はこちらから！



HAI! HAI! HAI! パー

0歳から始める予防歯科ポータルサイト

<https://clinica.lion.co.jp/hahahapark/>

A.

答え (B) ×

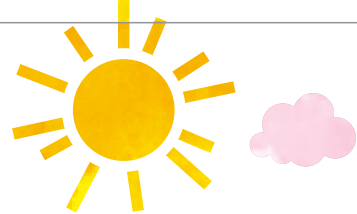
歯みがき後のすすぎは、少量の水で1回程度がおすすめです。

多くのハミガキに含まれるフッ素は、歯を丈夫にするために欠かせない役割を果たしており、ムシ歯予防に高い効果を発揮します。そのため、フッ素を口の中に残すように意識してみましょう。



64%

*1



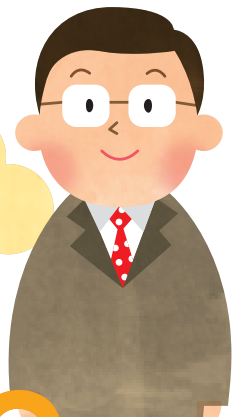
30代で歯周病のある人の割合

だい しゅうびょう ひと わり あい

歯周病は、歯ぐきや、歯を支えている骨などの組織に炎症が起こる病気の総称です。歯周病の主な原因は歯と歯ぐきの間にたまった歯垢（歯の汚れ）です。痛みや見た目の変化がほとんどないため、ケア意識が薄くなりがちですが、実は歯を失う原因第1位*2のこわい病気です。歯周病にならないためには、日々の正しいオーラルケアがたいせつです。

*1 出典：厚生労働省 平成28年歯科疾患実態調査

*2 出典：(公財)8020 推進財団「永久歯の抜歯原因調査」(2018年)



問題

毛先が開いたハブラシの歯垢除去率は新しいハブラシの何割ダウン？

(A) 2割 (B) 4割 (C) 6割

答えはコチラ→



自分の歯ぐきをチェックしてみよう💡

歯周病は、症状が進むまでなかなか自覚しにくい病気です。症状に気付いていなくても、もしかすると歯周病が進んでいるかもしれません。

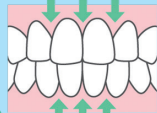
歯ぐきの健康状態は、目で見たり、指で触って観察することができます。歯みがきの時に、鏡を使って自分の歯ぐきの状態をチェックしてみましょう。

また、年に2～3回は歯科医院で定期的に歯ぐきの状態をチェックしてもらい、歯石除去やブラッシング指導などプロのケアを受けましょう。

毎日のチェック&ケアで、歯ぐきの健康を保ちましょう!

歯ぐきの色や形などを確認して、炎症ありの症状があれば、歯医者さんに健診に行きましょう。

矢印の部分の歯ぐきをチェックしてみましょう



歯ぐきの比較

	健康な歯ぐき	炎症あり
色	ピンク	赤みがある
形	三角	丸く厚い
硬さ	硬い	やわらかい
出血	出血しない	軽い刺激でも出血しやすい

資料提供：(公財)ライオン歯科衛生研究所

歯と歯ぐきの健康のために、歯みがきでしっかり歯垢を落とそう

①ハブラシの毛先を歯の面にしっかりあてる



ハブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間に、きちんとあててみがこう。

②軽い力でみがく



ブラッシングは150～200gの軽い力が適切です。力を入れすぎると、歯ぐきを傷つけてしまうので、気をつけよう。

③小刻みに動かしてみがく



5～10mmを目安に小刻みに動かして、ていねいにみがこう。

歯周病について

歯周病は「歯周ポケット」と呼ばれる、歯と歯ぐきのすき間にある溝に残った歯垢に含まれる細菌の毒素によって、歯ぐきが炎症を起こす病気です。歯周病は、徐々に進行する病気ですが、軽度のうちにしっかりケアすれば症状はおさまってきます。

●デンタルフロスや歯間ブラシを使う

歯と歯の間の歯垢は、ハブラシだけでは6割程度しか取り除けませんが、デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具を併せて使うことで9割程度まで取り除くことができます。* 歯間清掃用具を上手に使い口の中の状態を清潔に保ちましょう。

*山本 昇 日本歯周病学会誌,1975

デンタルフロス		歯間ブラシ	
隙間が狭い部分に		隙間が広い部分に	
ホルダータイプ	ロールタイプ	L字型	I字型
F字タイプ	Y字タイプ		
前歯に使いやすい	前歯にも奥歯にも使いやすい		前歯に使いやすい

A.

答え (B) 4割

毛先が開いたハブラシでみがくと4割も歯垢除去率がダウンします。* 効率よくみがくには、ハブラシを1か月に1回は交換しましょう。

*:(公財)ライオン歯科衛生研究所 日本小児歯科学会報告会(1985)

新しいハブラシ
100%

毛先が開いたハブラシ
62.9%
※歯垢除去率(相対値)



15.3本*



さい じ ぶん は へい きん ほん すう
80 ~ 84 才の自分の歯の平均本数

自分の歯を残すことはとても大切なこと。20 本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物がおいしく食べられることから、「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という 8020 運動が展開されています。また、最近では食すること以外にも、口腔疾患が糖尿病や心疾患など全身の健康にも影響を与えることや、残っている歯の状態と認知症発症リスクの関連性も指摘されています。生涯、心身とも健康で生きていくためにも、日々のオーラルケアを正しく行いましょう。

*出典：厚生労働省「平成 28 年歯科疾患実態調査」



問題

歯がほとんどない人の認知症発症リスクは、20 本以上の人の何倍？
(A) 約 1.5 倍 (B) 約 2 倍

答えはコチラ→



シニア



かみかみゴクゴク体操



スマートフォンはこちらから！

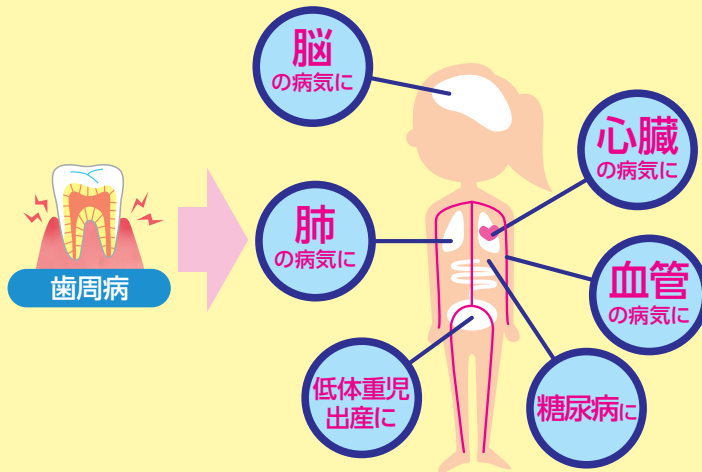


LDHでは生涯にわたって歯と口の健康を保つための「かみかみゴクゴク体操」を企画制作し、啓発用パンフレット、動画などを通じてこの体操の普及に努めています。

<https://www.lion-dent-health.or.jp/kamikami-gokugoku-taiso/>

お口の健康と全身の健康

歯周病などで歯を失い、残存歯が少なくなると、日常の楽しい会話やおいしい物を何でも食べることが困難になり、毎日の生活の質 (Quality of life) の低下につながります。また歯周病は、全身の様々な病気にも影響することが報告されており、口腔内を健康に保ち続けることは、毎日のよりよい生活のためにとっても重要なことです。



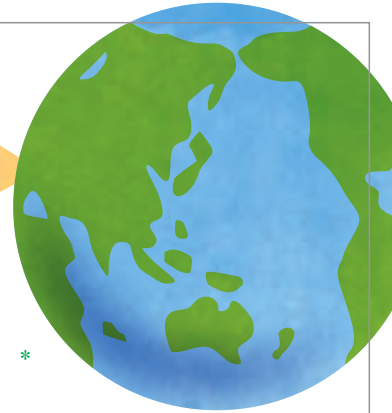
A.

答え (B)約2倍

最近の研究では、歯がほとんどなく、義歯も使用していない人は歯が20本以上残っている人と比較して、最大1.9倍も認知症発症のリスクが高いことが発表されています。 出典：yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012



100万人



ただ て あら まも せ かい こ かず
正しい手洗いにより守れる世界の子ども数

世界では、5歳の誕生日を迎えられずに命を終える子どもたちが年間約530万人もいます。これは、6秒に1人が命を落としているということです。しかし、命を落とす原因の多くは予防可能な病気で、犠牲者のほとんどが発展途上国の子どもたちです。発展途上国では、手を洗う習慣がない地域が多く、その必要性も広く認識されていません。正しい手洗いができていれば、年間約100万人もの子どもたちの命が守れるといわれており、手洗い習慣の定着は、世界の大きな課題となっています。

*出典：公益財団法人 日本ユニセフ協会



問題

「手荒れ」により細菌が増殖する？
(A) O (B) X

答えはコチラ→

ライオンの取り組み

ライオンはみなさまの清潔な毎日のために、手洗い啓発活動を全国各地で行っています。

幼稚園や小学校での手洗い教室

ライオンは、全国の幼稚園や小学校で、ライオン社員による手洗い教室を実施しています。社員が幼稚園や小学校を訪問し、手洗いのたいせつさや、正しい手洗い方法などを楽しく子どもたちに伝えています。2050年にはライオンの全社員がこの活動に参加していることを目標にしています。



海外での手洗い啓発活動

日本だけでなく、アジアでも各国の合弁会社や子会社を通じて、ハンドソープの販売を行っており、タイ・シンガポール・韓国・中国の4カ国で、幼稚園のこどもたちを中心に手洗いのたいせつさや、正しい手洗い方法の啓発活動を行っています。また、中国では病院、韓国では図書館など、公共施設と連携した手洗い促進運動にも取り組んでいます。



A.

答え (A)○

肌荒れを起こしている手は、「バイ菌バリア」機能が低下してしまい、バイ菌が付きやすくなってしまいます。手洗いと一緒に肌荒れを防ぐケアも忘れずに！
また、1日に何度もむやみに手洗いをすると、同様に「バイ菌バリア」機能低下につながります。





て あら ざん ぞん りつ
手洗いによるウイルスの残存率
 (ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水15秒すすぎ)
びょう びょう あら ご りゅうすい びょう

日常生活では様々なところに触れることで、手に細菌やウイルスが付着してしまいます。

手についたウイルスは洗い流すことが最も重要です。手や指についているウイルスの数は流水で15秒あらうと1%に、またハンドソープで10秒または30秒もみ洗いした後、15秒流水ですすぐと約0.01%まで減らすことができます。
 感染症予防にはハンドソープを使った手洗いがとてもたいせつです。

*出典：森功次他、感染症学雑誌、80:496-500,2006

0.01%



問題

ずっと家の中においても食事の手洗いは必要？

(A) O (B) X

答えはコチラ→

清潔な毎日のために

3 すべての人に
健康と福祉を



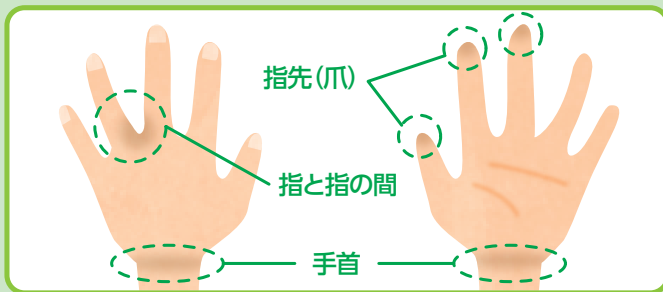
6 安全な水とトイレ
を世界中に



みなさんは正しく手洗いでできていますか?



手をこすりあわせるだけでは、手のひらの汚れしか落とすことができません。ものに触れる機会が多く、汚れがつきやすい指先(爪の間)や、見落としがちな指の間、手首なども石けんやハンドソープを使ってしっかり洗いましょう。



手洗いのタイミング モノなどを触って、ウイルスや細菌がついた手で口や鼻や目などに触れて感染することを「接触感染」といいます。こうした接触感染を防ぐために以下のタイミングに気をつけて、手洗いを行いましょう。

- 外出先から帰った時
- 調理の前後
- トイレに行ったあと
- 咳やくしゃみをしたあと、鼻をかんだあと
- 病気の人のケアをした時
- 動物に触れたあと
- 食事やおやつの前
- 外にある遊具などに触った時



A.

答え (A)○

家で使う家族共用のモノにも、汚れや細菌、ウイルスが付いている場合があります。そのようなモノに触った時に、手に移ってしまう可能性も。「いただきます」の前には手洗いをしましょう。



5.7℃



このまま^{おん だん か たい さく}温暖化対策をしないと
^あ上がってしまう^{ち きゅう おん ど}地球の温度

地球温暖化の主原因は人間の日々の活動から排出される過剰な二酸化炭素です。地球温暖化が進むと、生態系のダメージ、海面上昇、異常気象など様々な問題が発生します。一人ひとりが毎日できるエコを少しずつはじめることがとてもたいせつです。

*出典：IPCC 第6次評価報告書 第1作業部会報告書
(工業化前と比べた2081～2100年の世界平均気温)



問題

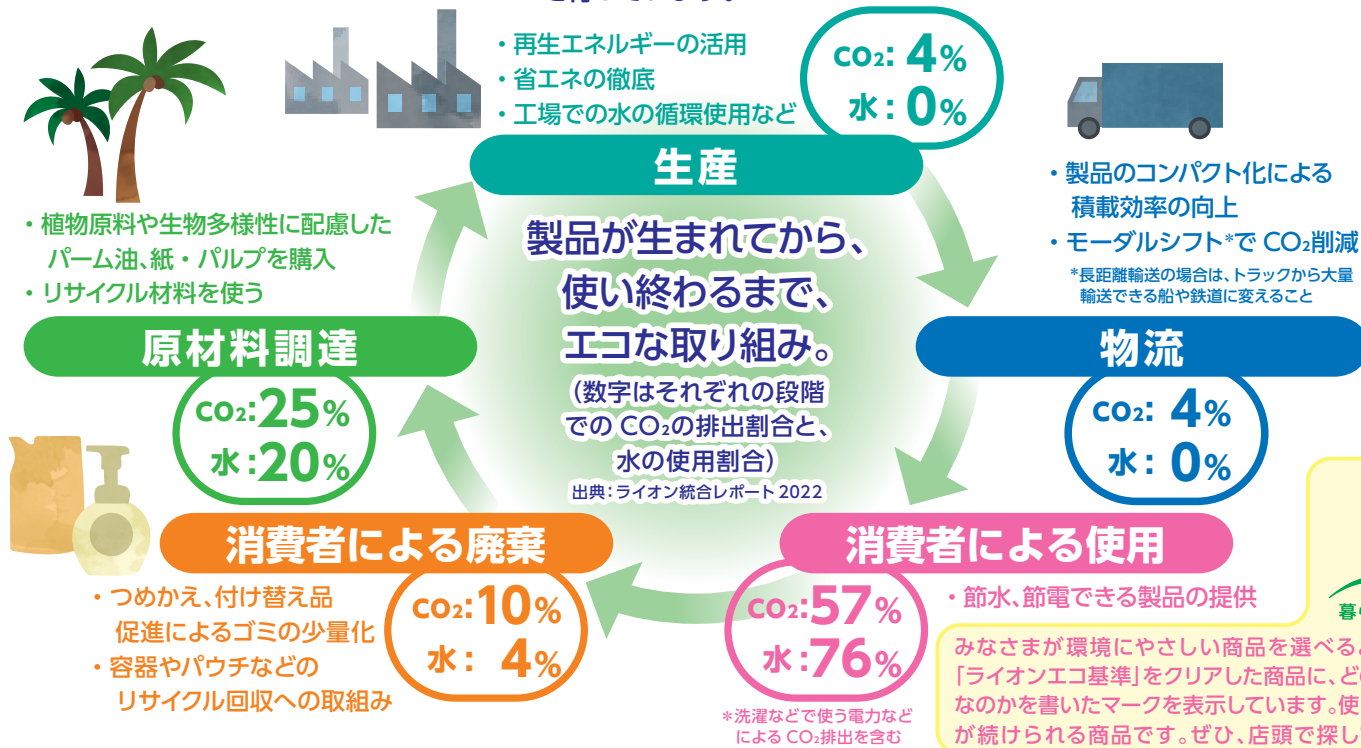
1901年～2018年の約120年間で海面の高さは何cm上がったでしょう？

(A) 5 cm (B) 10 cm (C) 20 cm

答えはコチラ→

ライオンの取り組み たいせつな地球のために

私たちの地球では、水不足・地球温暖化・ゴミの増加など年々環境問題が深刻化しています。商品はライフサイクル（製造されてから廃棄されるまで）の様々な過程で、CO₂の排出や水の使用など環境に負荷をかけていますが、ライオンではそれらの過程での環境負荷の割合を低減する取り組みを行っています。



A. 答え (C) 20 cm

地球温暖化により世界の平均海面水位は 1901 年から 20 cm 上昇しており、このままだと 21 世紀末までに、さらに最大 1m の海面上昇の可能性が指摘されています。

出展: IPCC 第 6 次評価報告書 第 1 作業部会報告書



ち きゅう みず し げん
地球の水資源のうち、
にん げん じっ さい つか みず わり あい
人間が実際に使える水の割合

地球上の水の約97.5%は海水です。残りの約2.5%は淡水ですが、淡水のおおよそ70%が氷河・氷山として固定されており、残りの30%のほとんどは土中の水分あるいは地下水となっています。人間が使える水の量はなんと、地球上の水のたったの0.01%しかないのです。

*出典：環境省 循環型社会・生物多様性白書(平成22年版)



0.01%*

使うだけでエコ

ライオンは、水環境を守り、水使用量を抑える節水型の商品開発に取り組んでいます。
毎日の生活で使うだけで続けられるエコ活動です。

800ℓ

か い せん た く せ っ す い か げ つ み ず り ょ う
すすぎ1回洗濯で節水できる1ヶ月の水の量

(ナノックス) トップスーパー NANOX

黄ばみ・黒ずみのもととなる皮脂汚れをセンイ1本1本から徹底的に落とす、超コンパクト衣料用液体洗剤。泡切れがよく衣類に洗浄成分が残りにくいので、1回でもすっきりすずげて節水・節電・時短につながります。

すすぎ1回のお洗濯にすると1ヶ月で約800ℓ*1の節水!

*1 当社研究所調べ



あぶらよご
油汚れをサラサラにして、
お
落とすやすくすることで、
せ っ す い ね ん か ん み ず り ょ う
節水できる1年間の水の量

(マジカ)

CHARMY Magica

食器についた油よごれをサラサラに分解するので、しつこい油よごれも水で簡単に落とせます。1回に食器20点を洗った場合、1回で3ℓの節水効果があり、1日2回の食器あらいで年間2200ℓ*2の節水につながります。

*2 当社研究所調べ



6 安全な水トイレを世界中に



12 つくる責任つかう責任



13 気候変動に具体的な対策を



ブランドページ
<https://top.lion.co.jp/>



ブランドページ
<https://magica.lion.co.jp/>



8000万トン

1年間で海洋に流出する プラスチックの量

海へ流れこんでいるプラスチックごみの量は1年間で800万tといわれています。このまま対策をせずにプラスチックごみが海に流れ続けると、2050年には海のプラスチックごみの総量が、海に住む魚の総量を上回ると予想されています。

※出典：The New Plastics Economy: Rethinking the future of plastics (2016)

問題

日本人1人当たりが1年間に捨てている包装用のプラスチックゴミの量は何kg？
(A) 12kg (B) 32kg (C) 52kg

答えはコチラ→

ライオンの取り組み

ライオンは、ボトルなど容器に使用するプラスチック量の削減や、ハブラシのリサイクル活動などプラスチックごみの削減と再利用に向けた取り組みを行っています。

再生プラスチックの利用

台所洗剤 Magica (マジカ) は容器に約10%(重量比)の再生プラスチックを使用しています。

CHARMY Magica



商品のコンパクト化やつめかえ用商品の開発でプラスチック量削減

衣料用洗剤のコンパクト化により、ボトルを小さくすることでプラスチック使用量を削減をしています。また、つめかえ用商品を開発し、本体に詰め替えて使うことで、プラスチックの使用量を減らすことも推進しています。例えば、ハンドソープを1年間詰め替えて使用すると、本体のみを購入した場合に比べ、約90%の削減になります。



ハブラシを植木鉢などにリサイクルしています

ライオンでは使用済みハブラシを回収して、植木鉢などのプラスチック製品にリサイクルするプログラムを始めています。販売店、学校、公共施設にハブラシ回収箱を設置し、今までは廃棄されるだけであった使用済みハブラシをリサイクルする場を提供しています。



スマートフォン
はこちらから！



ハブラシリサイクルプログラム

<https://www.lion.co.jp/ja/sustainability/toothbrush-recycling/>

12 つくる責任
つかう責任



13 気候変動に
具体的な対策を



17 パートナーシップで
目標を達成しよう



A.

答え (B) 32kg

容器包装のプラスチックゴミの量は 32kg で、米国に次いで世界第 2 位の多さになっています。
(2014 年、国連環境計画 (UNEP) 報告書)



ライオンの
商品ブランド (一部)

キレイキレイ Ban hada
kara

BUFFERIN ストッパ スクラート
胃腸薬 スマイル

CHARMY Magica CHARMY クリスタ
リポ ルック+



ライオンはみなさまの健康・
地球環境を

Lidea

くらしとココロに、彩りを。

LION + idea = Lidea

毎日のくらしに役立つ idea (=知恵や情報) を発信し、
みなさんと共有していく生活情報メディア

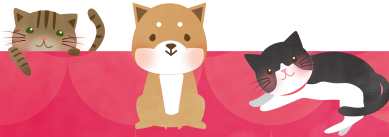


スマートフォン
からのアクセスは
こちら



<https://lidea.today/>





PETKISS

ニオイをとる砂 



アクリン ブライト ソフラン

クリニカ

システム

デントハルス

NONIO

快適・清潔な生活に貢献し、
たいせつにしつづけます。

ライオンは創業以来、様々な生活習慣づくりを通じて、社会に貢献する活動を続けてきました。ハミガキや洗濯用洗剤、ハンドソープなどの生活必需品をお届けするという事業活動を通じて、現在では当たり前のようになっている、歯みがき、洗濯、手洗いなど、健康で衛生的な暮らしに欠かせない生活習慣づくりに努めてまいりました。また、節水や節電、プラスチックの再利用など、地球環境に優しいライフスタイルの定着にも取組んでおり、人々の心と身体の健康の実現に加え、サステナブルな社会の実現にも大きな役割を果たすことを目指しています。この冊子が、みなさまにとって、ポジティブな習慣づくりのきっかけとなれば幸いです。

代表取締役 兼 社長執行役員
竹森 征之



ライオンは、人々の健康な毎日を目指して、商品の提供とともに、くらしに役立つ情報発信や「より良い習慣づくり」を推進してきました。今後も、時代とともに変化する社会課題に対応しながら、一人ひとりの価値ある未来に貢献するために、SDGsの達成に向けた取り組みを継続してまいります。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



*SDGs(持続可能な開発目標)とは、2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193カ国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた17個の目標です。(国際連合広報センターWebサイトより引用)



発行：2023年4月

今日を愛する。

LION

ライオン株式会社