

令和3年度 歯とお口に関するアンケート 結果



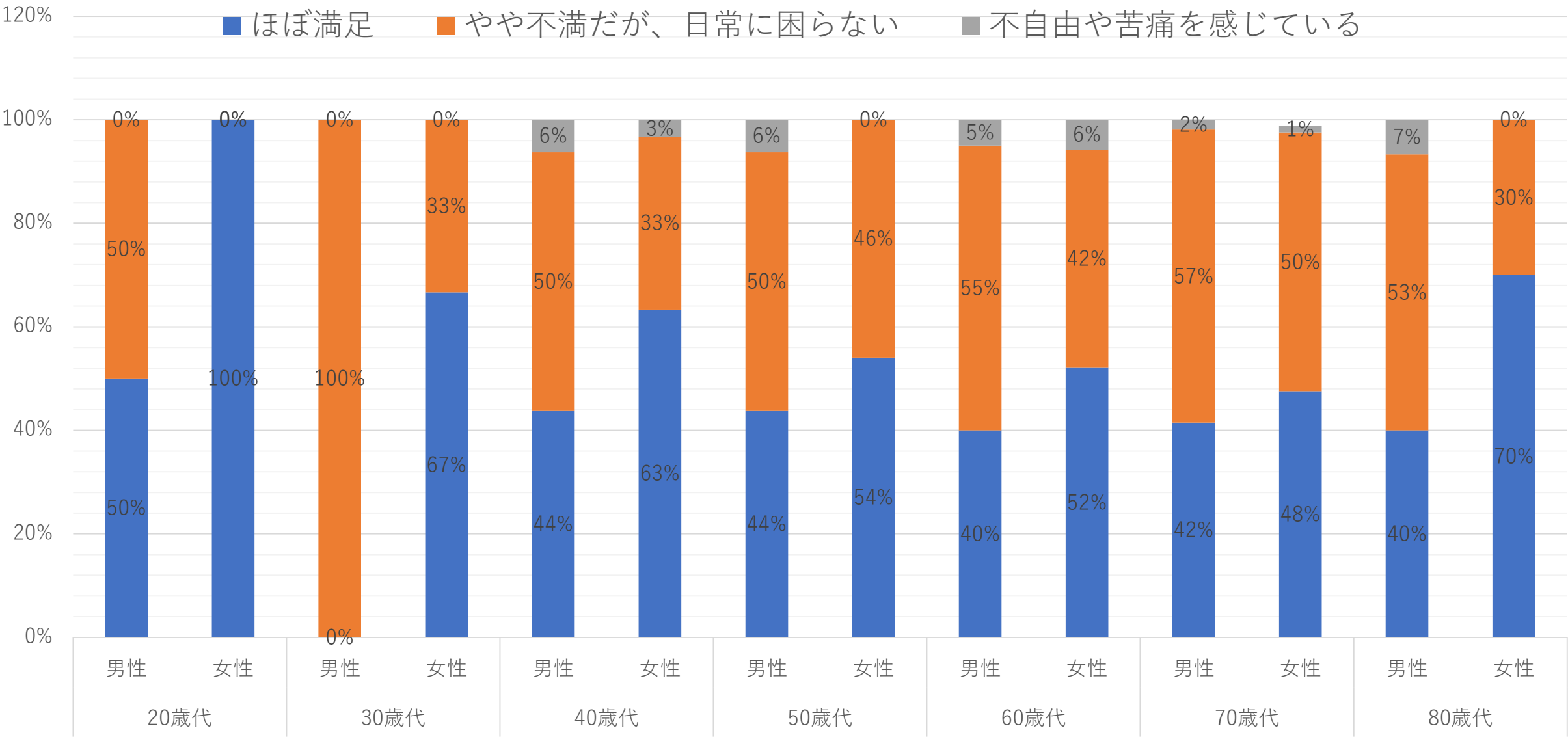
かすみがうら市健康づくり増進課
成人歯科保健係

令和3年度 アンケート

総合健診・地区健診受診者

調 査 方 法	総合健診・地区健診受診者に対し、受診前に調査票を配布 健診当日、受付にて回収
調 査 期 間	令和3年5月10日（月）～ 5月23日（日）
調 査 票 配 布 数	9 4 6
有 効 回 収 数	3 8 7 （回収数3 9 2）
有 効 回 収 率	4 0 . 9 %

Q1. 噛むことや話をするなど 歯や口の状態について どのように感じていますか



Q1. 噛むことや話をするなど
どのように感じていますか

結果

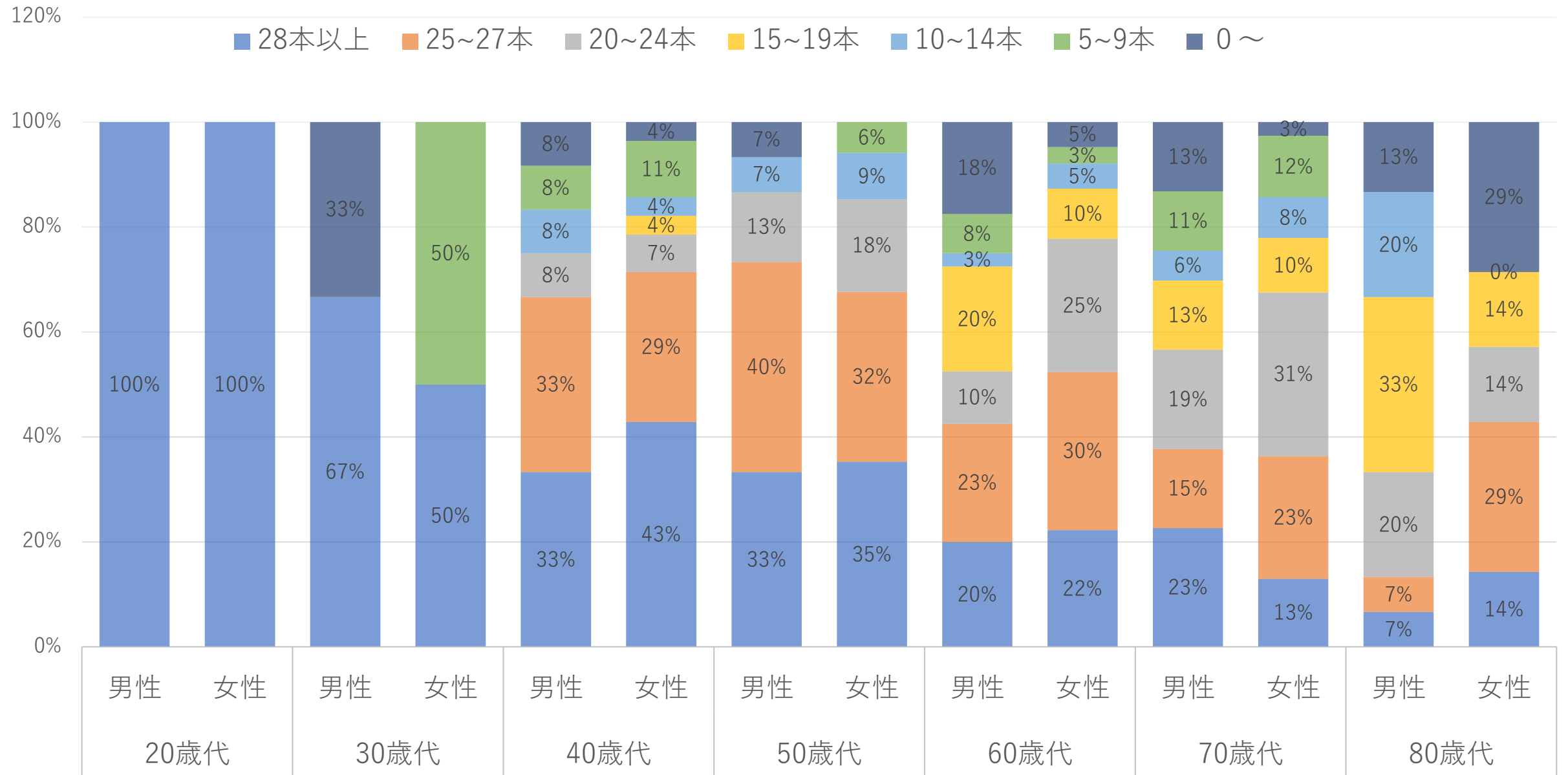
- ・全体的に、『ほぼ満足』と『やや不満』だが、日常に困らない』が多い
- ・20歳、30歳代の男女とも歯や口の状態について『ほぼ満足』『やや不満だが、日常的に困らない』と回答している。
- ・40歳代（男女ともに）から、徐々に『不自由や苦痛を感じている方』が増えはじめている。

歯や口の状態について

課題

- ・歯周病予備群が増えるといわれる、40歳代から、歯や口の状態に『不自由や苦痛を抱える方』が増えはじめているので、40歳前（20～30歳代）から、歯と口腔ケアの健康づくりについて情報提供が必要です。

Q2.自分の歯（さし歯やかぶせた歯を含む）は何本ありますか



Q 2. 自分の歯（さし歯やかぶせた歯を含む）は何本ありますか

結果

- ・ 20歳代（男女ともに）では自分の歯の本数が28本と、最も多い
- ・ 30歳代(男女)から、自分の歯残存28本の割合が減少している。
- ・ 40歳代で、自分の歯が28本残存する方の割合は男女ともに半数以下になっており、20本以下の割合も30％程度になる。
- ・ 60歳代の男性では、残存歯20本未満が、48％になる。

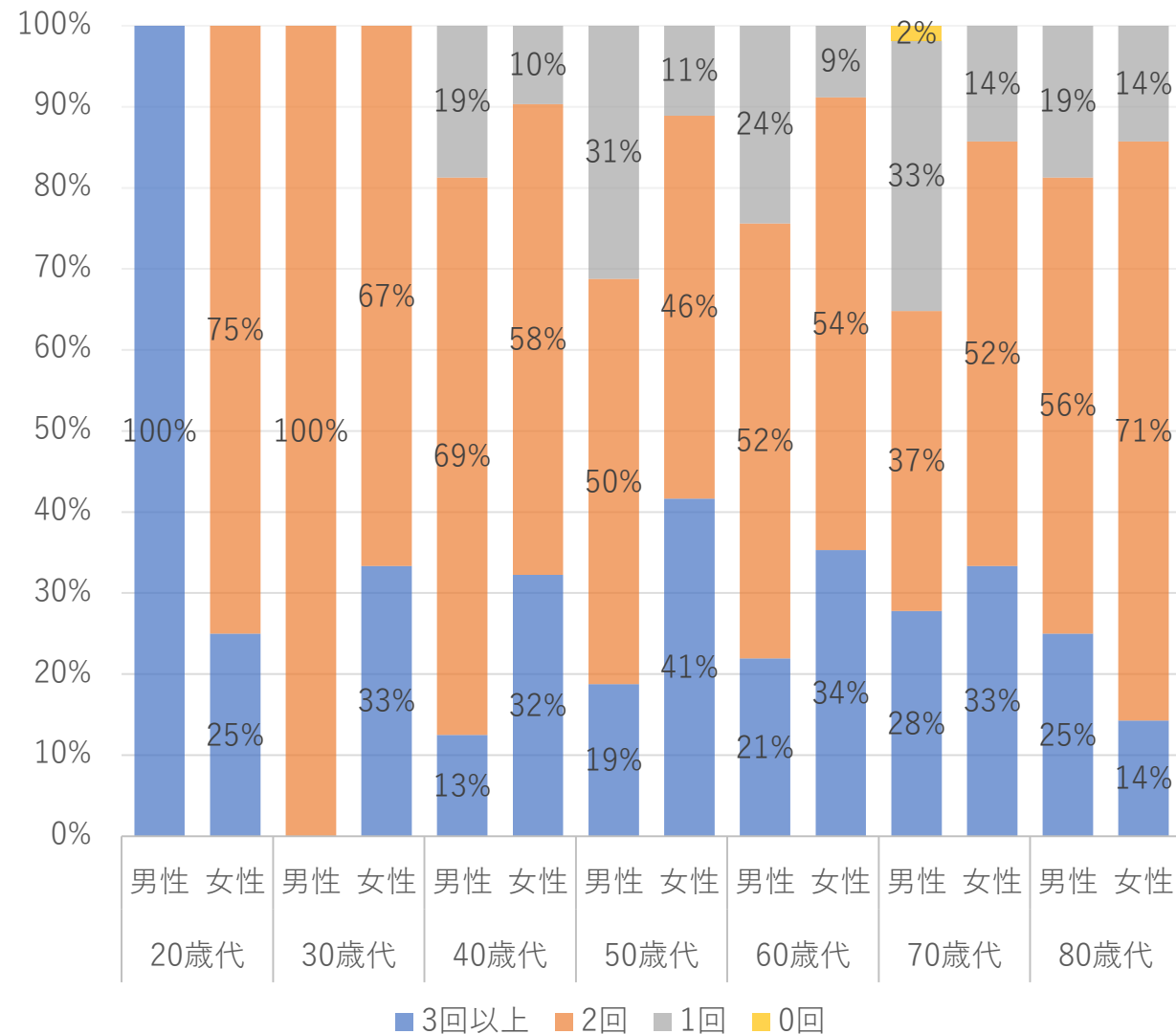
- ・ 60歳代・70歳代男性で、残存歯数0本の方が、増加している。
- ・ 女性では、70歳代から残存歯の本数が減少している。

課題

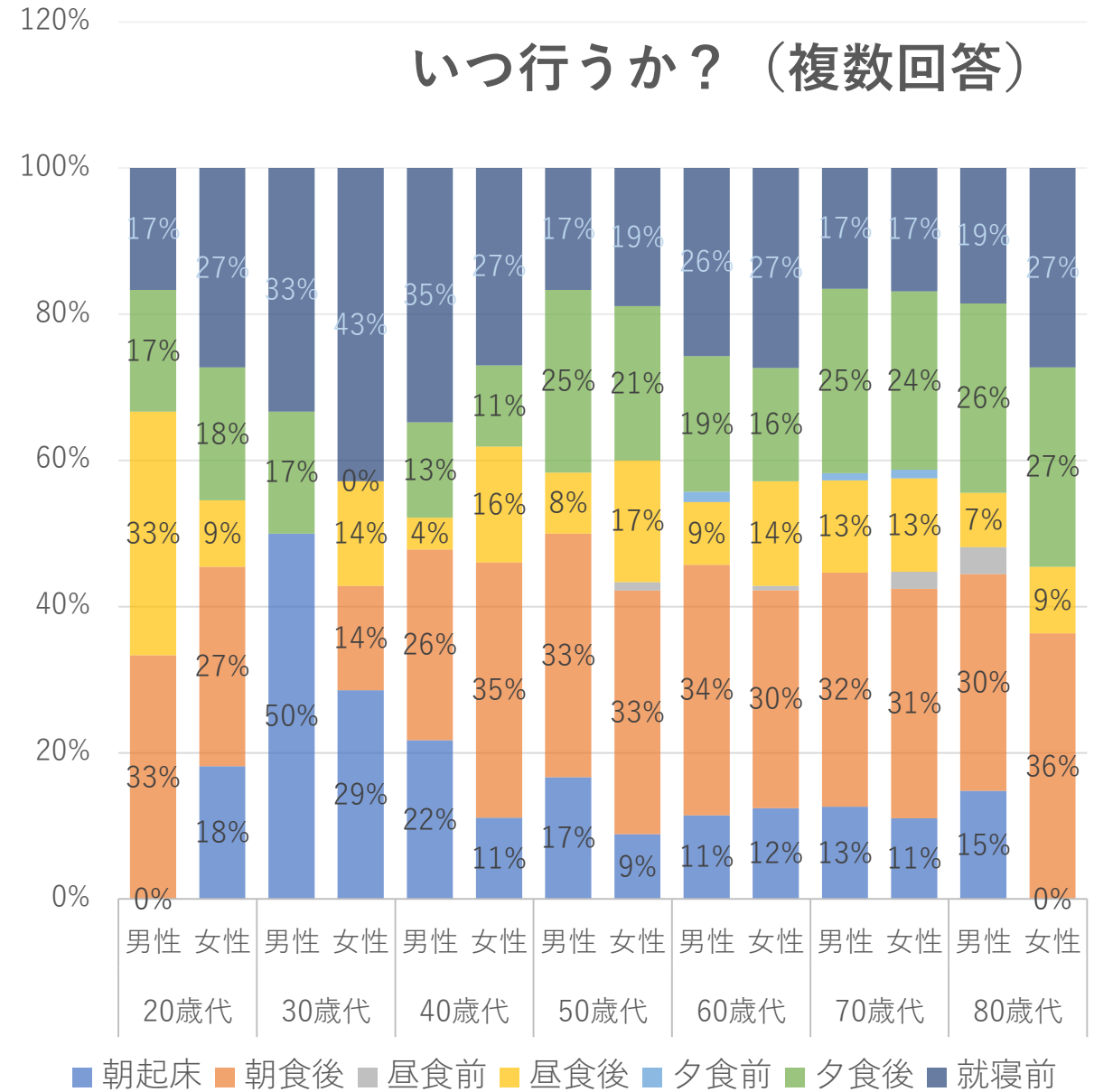
- ・ 自分の歯の残存する本数が40歳代を境に減少しているため、20歳代～30歳代の歯の欠損の原因である「**歯周病予防**」への知識を普及する必要があります。

Q3. 歯磨きは1日何回、いつおこないますか

1日何回か？



いつ行うか？（複数回答）



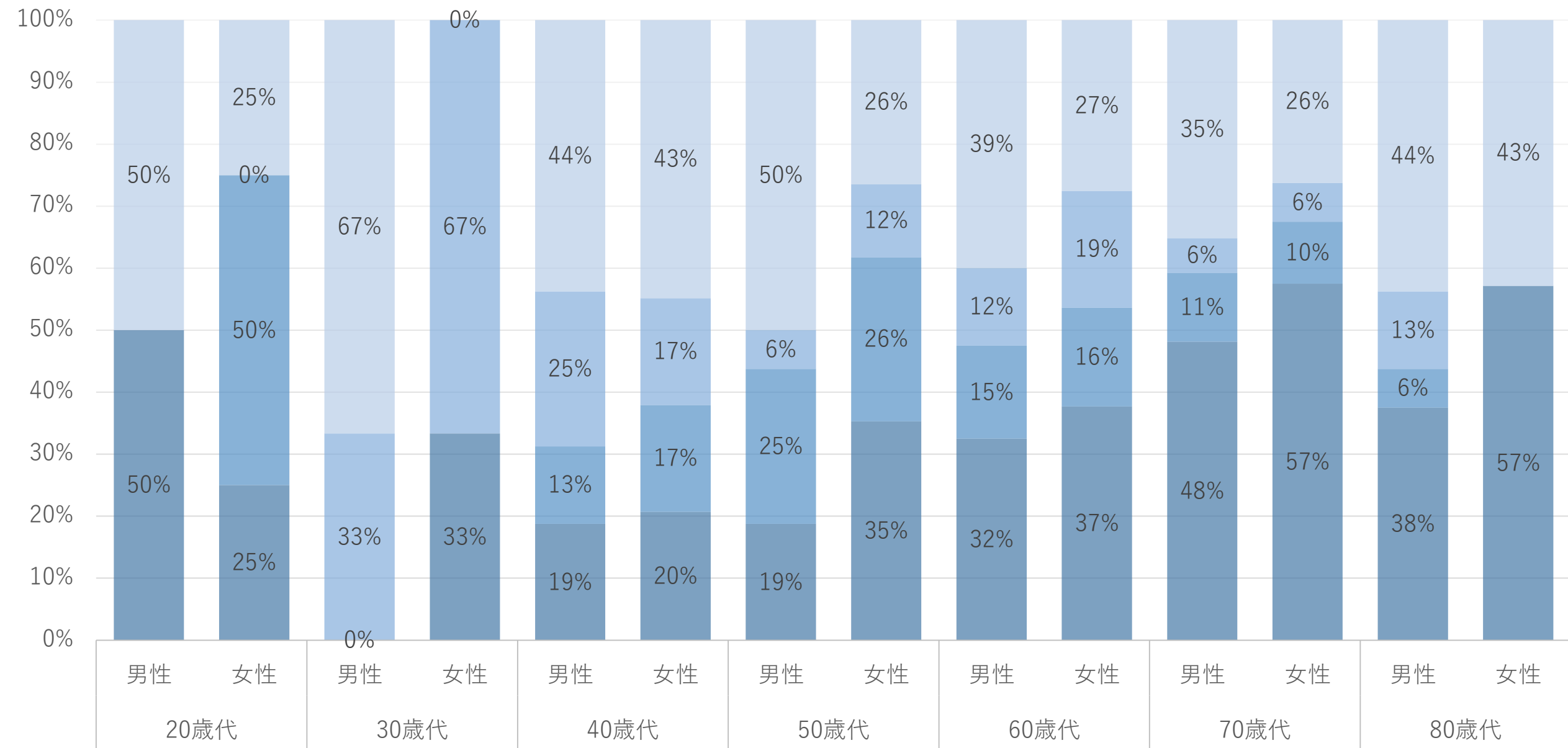
Q 3. 歯磨きは1日何回、いつおこないますか

結果

- 全体的に、1日の歯磨きの回数が3回以上より、2回の方が多い。
- 40歳代（男女）から、1日の歯磨き回数が1回のみになる方の割合が増えはじめる。
- 50歳代と70歳代(男性)で、1日の歯磨き回数が1回のみになる方の割合が30％程度に及ぶ
- 70歳(男性)で、歯磨き回数が0回の方は、残存歯が0である。）
- 20歳代男性と70歳代女性を除き、朝起床後に歯磨きをする方がいる。30歳代では、朝起床後に歯磨きをする方が半数以上となるものの、朝食後と昼食前後の歯磨きをしていない
- 20～60歳代まで、夕食後歯磨きより就寝前歯磨きが多いが、70歳代からは、就寝前より夕食後に歯磨きをする方が多い

Q4. 歯間ブラシまたは糸ようじを使っていますか

■ 毎日 ■ 週1回以上 ■ 月1~3回 ■ 使ってない

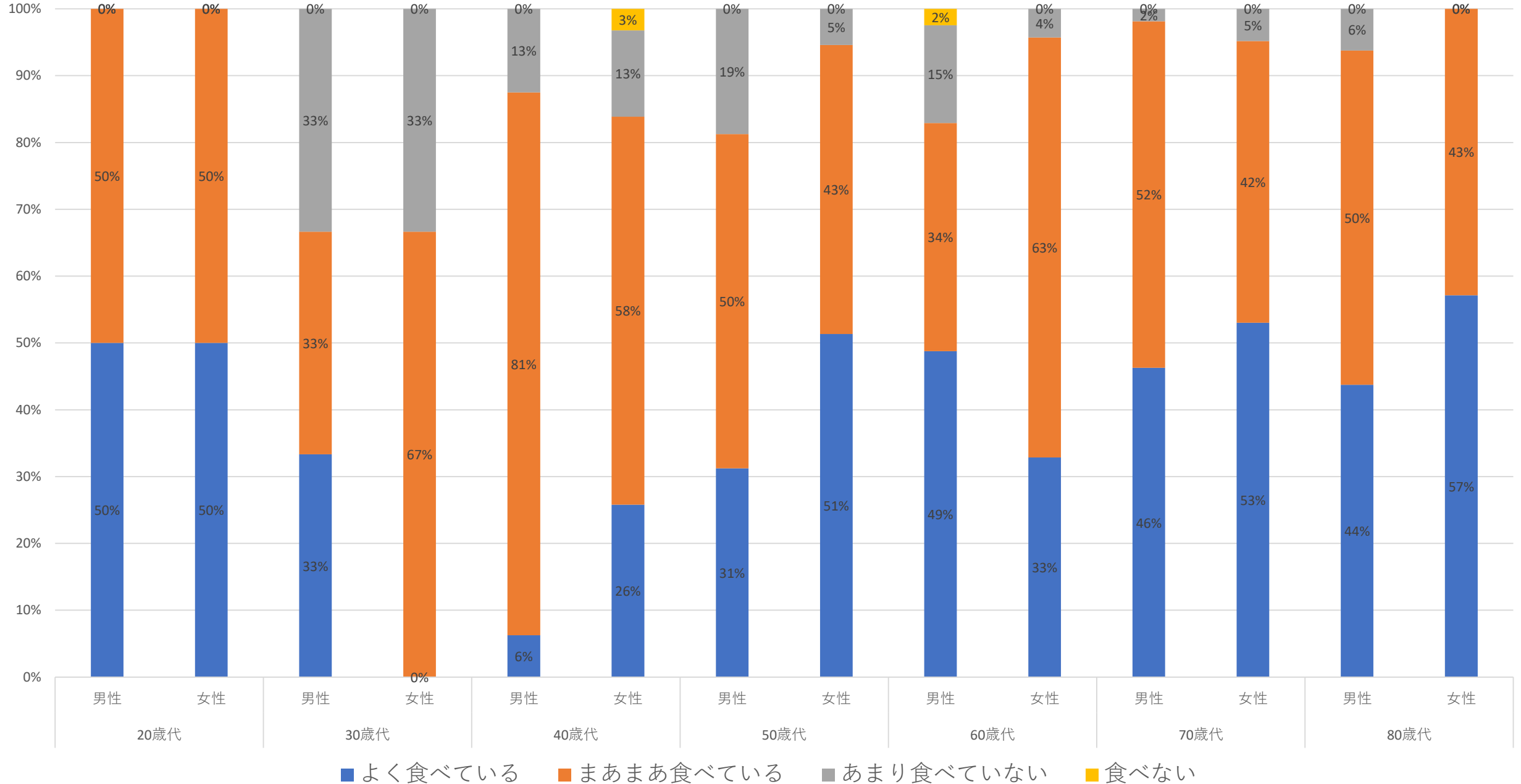


Q4. 歯間ブラシまたは糸ようじを使っていますか

結果

- ・ 20歳代、30歳代で毎日使用する方もいれば、全く使わない方もいる。
- ・ 40歳代（男女ともに）から、半数以上の方が、『毎日』『週1回以上』『月1～3回』と増え始める。
- ・ 50歳代の男性は、使用する方の割合が、40歳代の男性に比べ少ない。
- ・ 60歳代の男性では約6割、女性では約7割の方が頻度を問わず使用しており、毎日使用する方の割合も、この年代から増加し始めている。
- ・ 70歳代の男性では約半数、女性では半数以上の方が、毎日使用する。
- ・ 80歳代では、毎日使用する方は多いが、全く使っていない方もいる。

Q5. 野菜や海藻やキノコ類はよく食べていますか



Q5. 野菜や海藻やキノコ類はよく食べていますか

結果

・全年代をみても、野菜や海藻類、キノコ類を、『よく食べている』『まあ食べあがっている』の方が多い。

・中には、『あまり食べない』『食べない』といない』た少数の方もある。

課題

【歯や体の健康に必要とされる食材の頭文字】

『まごわやさしい』のすすめ

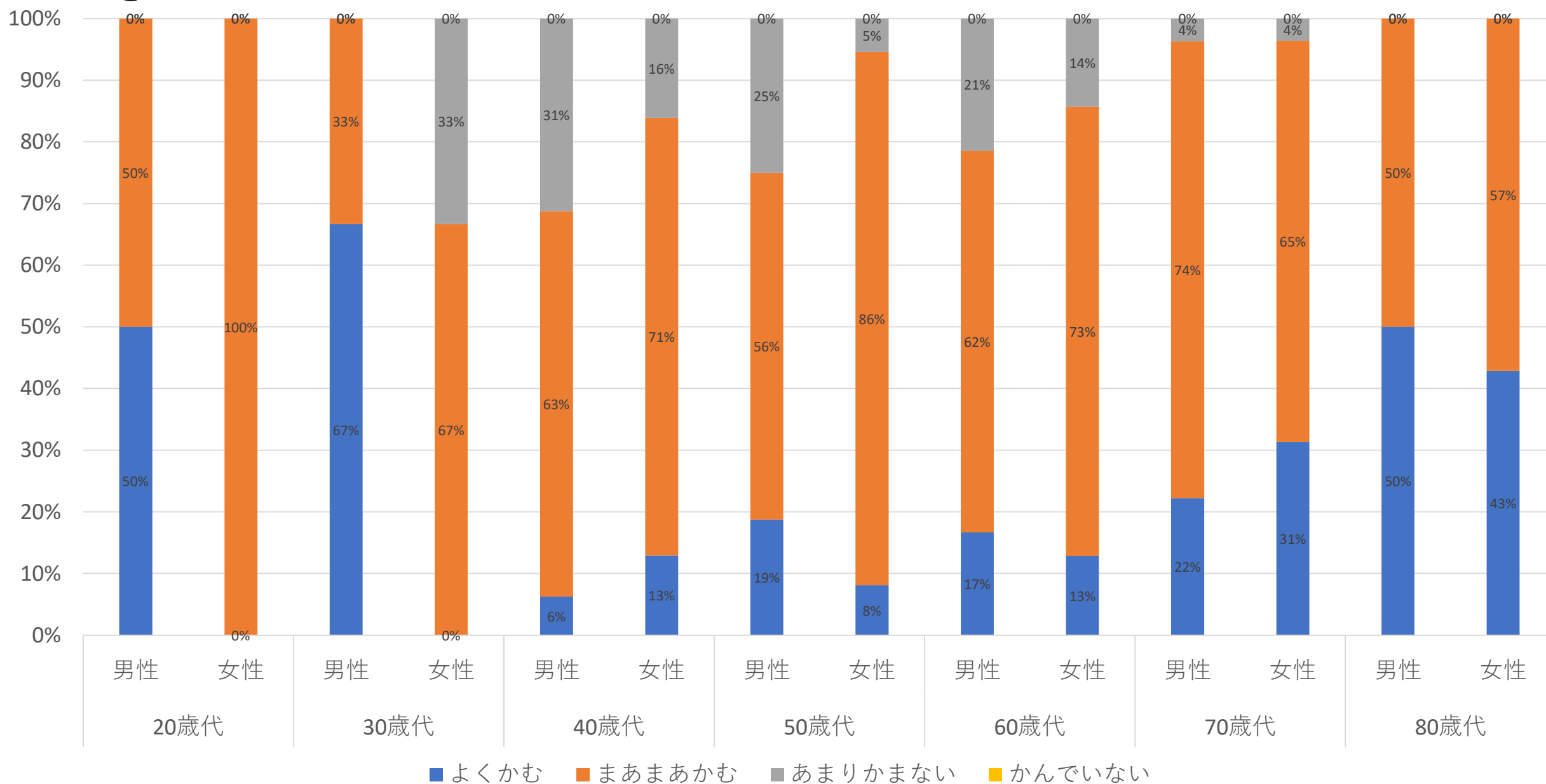
ま：豆類
ご：ごまやナッツ類
わ：わかめ、海藻類
や：野菜類
さ：魚類
し：しいたけ、きのこ類
い：いも類

和食の基本となる食材の頭文字をとった言葉。

現代は海外からの食文化が入ってきたということもあり、食の欧米化が進み生活も乱れがちな方が増え、食生活でも取り入れることで、健康に必要な栄養バランスのよい食事ができます。

この機会に食生活を見直して頂きたい！！

Q6.よくかんでいますか



Q6.よくかんでいますか

結果

- 全年齢で、『よくかむ』と回答する方が少なく、『まあまあかむ』と回答する方が多い。
- 30歳代女性、40代男性では『あまりかまない』と回答した方が、3割以上いる。

課題

【噛むことの効用の頭文字】

『ひみこのはがいてぜ』のススメ

日本咀嚼学会が提案する、噛む事の効用を咀嚼回数が多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表したもの

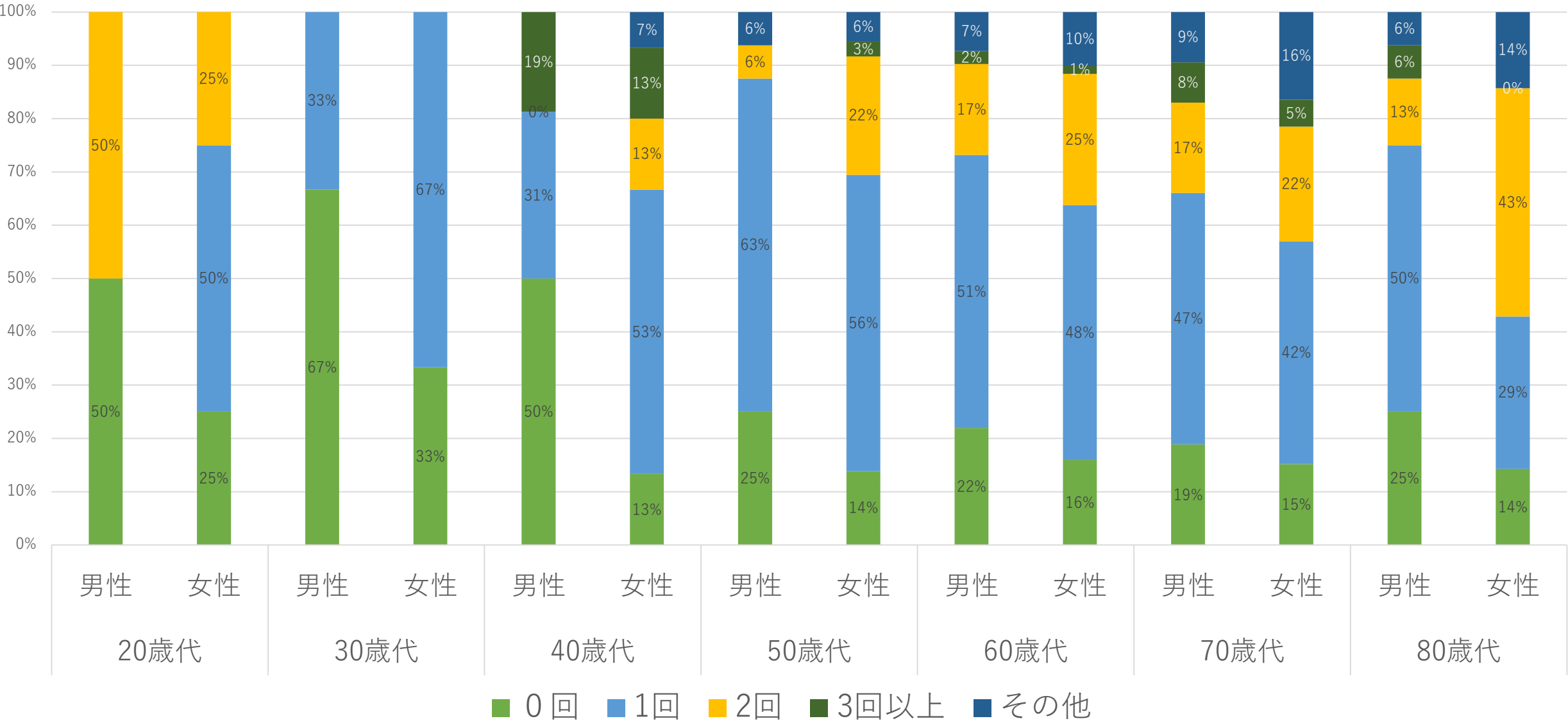
- ひ…肥満予防
- み…噛むことで味覚の発達が促される
- こ…口の筋肉が発達し、発音が良くなる
- の…噛む刺激で脳の発達を促す
- は…唾液の分泌が促され、歯の健康を守る
- が…唾液ががん予防に繋がる
- いい…胃腸の消化を促進する
- ぜ…奥歯を噛み締められることで、全力投球できる

歯と口腔は健康の入り口。

よく噛むためにも、噛める歯を維持させることが重要！！



Q7. アメやチョコ・ガム・アイス等の 甘いお菓子を1日に何回食べますか



Q 7. アメやチョコ・ガム・アイス等の 甘いお菓子を1日に何回食べますか

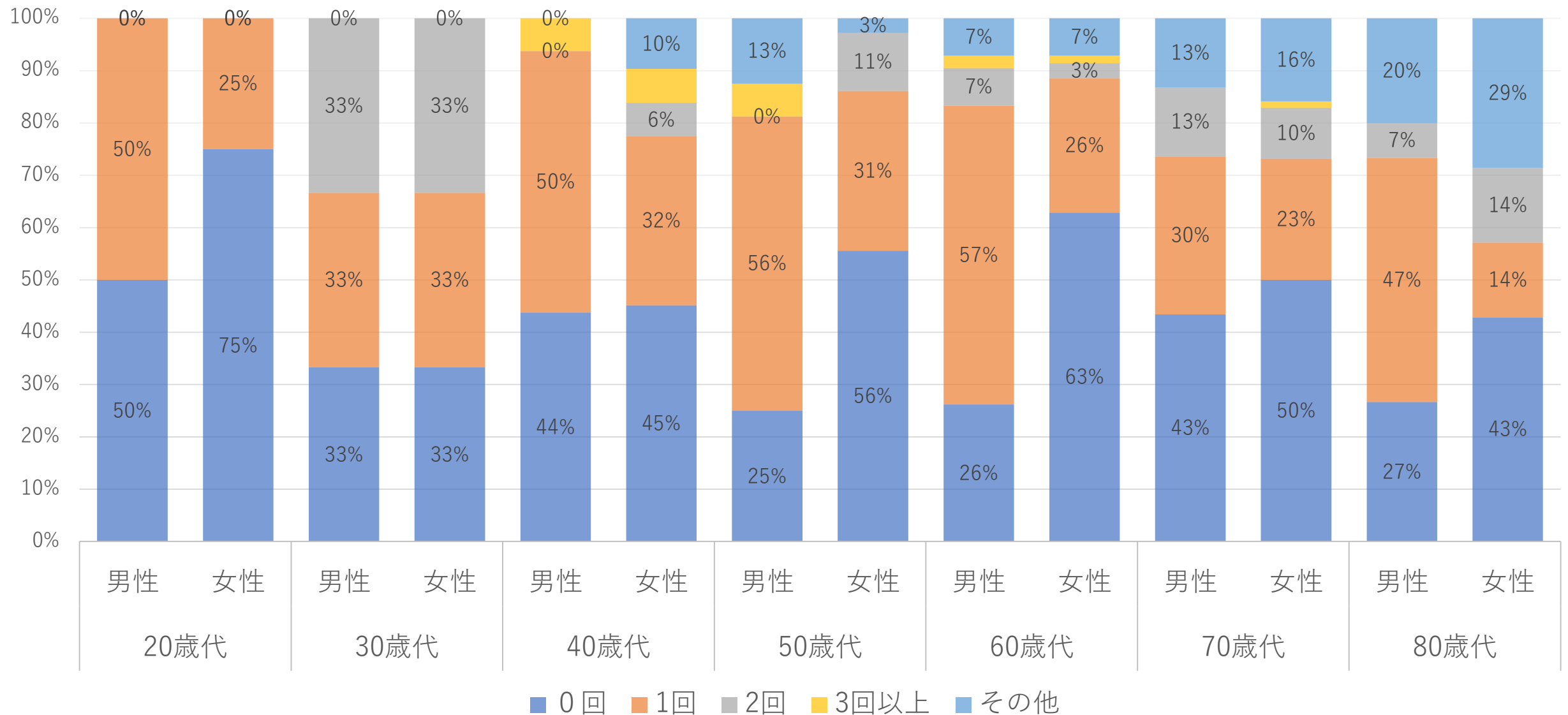
結果

- ・ 20～40歳代の男性は、甘いお菓子を1日に食べない方が多いが、50歳代(男性)からは、1日のうち、甘いお菓子を食する方が増えている。
- ・ 40歳代(女性)から、徐々に2回以上食べる方が増えており、80歳代(女性)では、半数近くいる。

課題

甘いものは適度に楽しみ、決して摂り過ぎないと決める必要があり「WHO（世界保健機構）は、糖の摂取量を1日の摂取カロリーの10%以内、できれば5%以内にとどめることが生活習慣病の予防につながる」と提案しているため、甘いものの摂り過ぎがむし歯だけでなく歯肉炎や歯周病にも関係していることについて、情報の提供が必要

Q8.ジュース(100%果汁飲料含む)や炭酸飲料、スポーツドリンク等清涼飲料水を1日何回飲みますか



Q8.ジュースや炭酸飲料、スポーツドリンク等清涼飲料水を1日何回飲みますか

結果

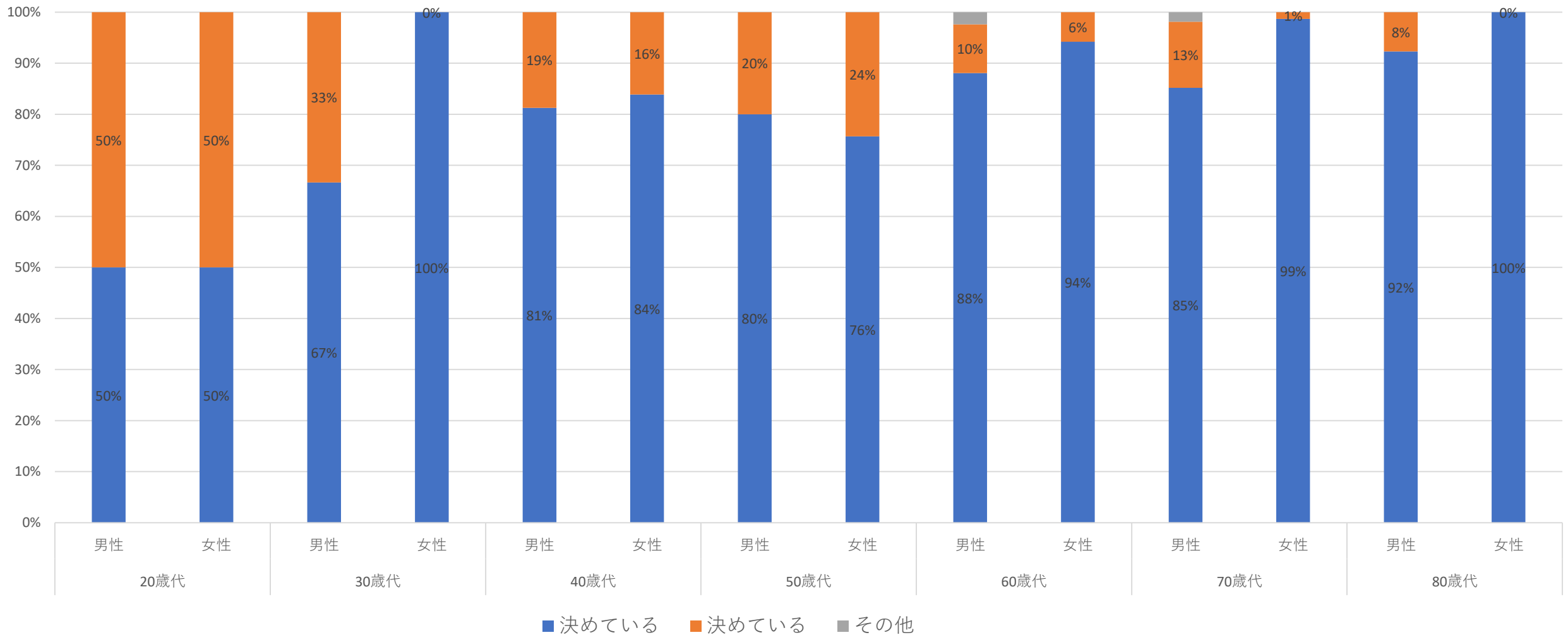
・全く飲まない方は、各年代でいるが、40歳代・50歳代・60歳代の男性は、半数以上の方が1日に1回は糖分を含む飲料を飲んでいる。

課題

甘いお菓子の摂取と同様、糖分の多い炭酸水・飲料水は、虫歯だけでなく歯肉炎・歯周病に関連することの情報提供が必要。

また、近年注目されている糖尿病と歯周病の関連性では、糖尿病があると歯周病の進行が著しく促進されること・歯周病の悪化も早まること・傷の治りも悪くなり抜歯や手術等の大掛かりな歯科治療をしなければならない等があり、歯周病予防の情報発信も必要。

Q9. 歯科健診や歯科治療を受けている歯科医 院（かかりつけ歯科医）を決めていますか



Q9. 歯科健診や歯科治療を受けている歯科医院 (かかりつけ歯科医)を決めていますか

結果

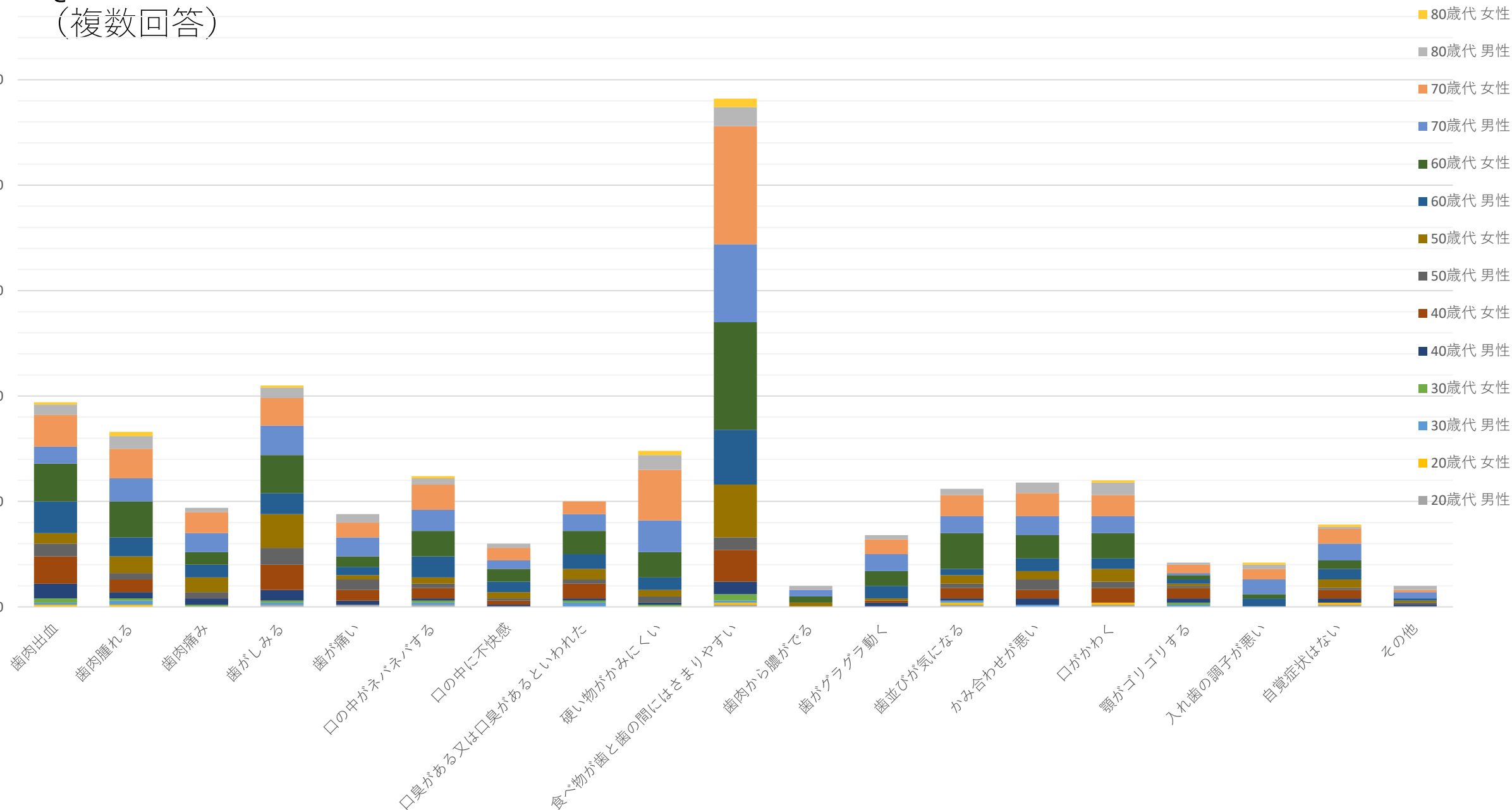
・40歳代(男女ともに)かかりつけ歯科医を決めている方が8割近くいる。

『かかりつけ歯科医の役割』について紹介

- ・子どもから高齢期までのライフステージに応じた継続管理や重症化予防のための適切な歯科医療の提供および保健指導を行い、口腔や全身の健康の維持増進につながる
- ・住民のために行政や関係する各団体と共に歯科健診などの保健活動等を通じ口腔保健向上の役割を担い、地域の関係機関や他職種と連携し、通院が困難な患者にさまざまな療養の場で切れ目のない在宅歯科医療や介護サービスを提供するとともに、地域包括ケアに参画することなどがかかりつけ歯科医の役割である。

引用：日本歯科医師会HPより一部抜粋

Q10.お口の状態について 次のような症状がありますか (複数回答)



アンケートの結果

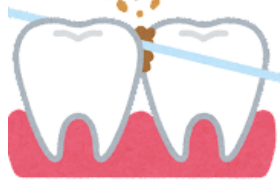
全年齢の総数

第1位

歯と歯の間にはさまりやすい

第2位

歯がしみる



第3位

歯肉出血

第4位

歯肉が腫れる

第5位

硬い物がかみにくい



歯周病



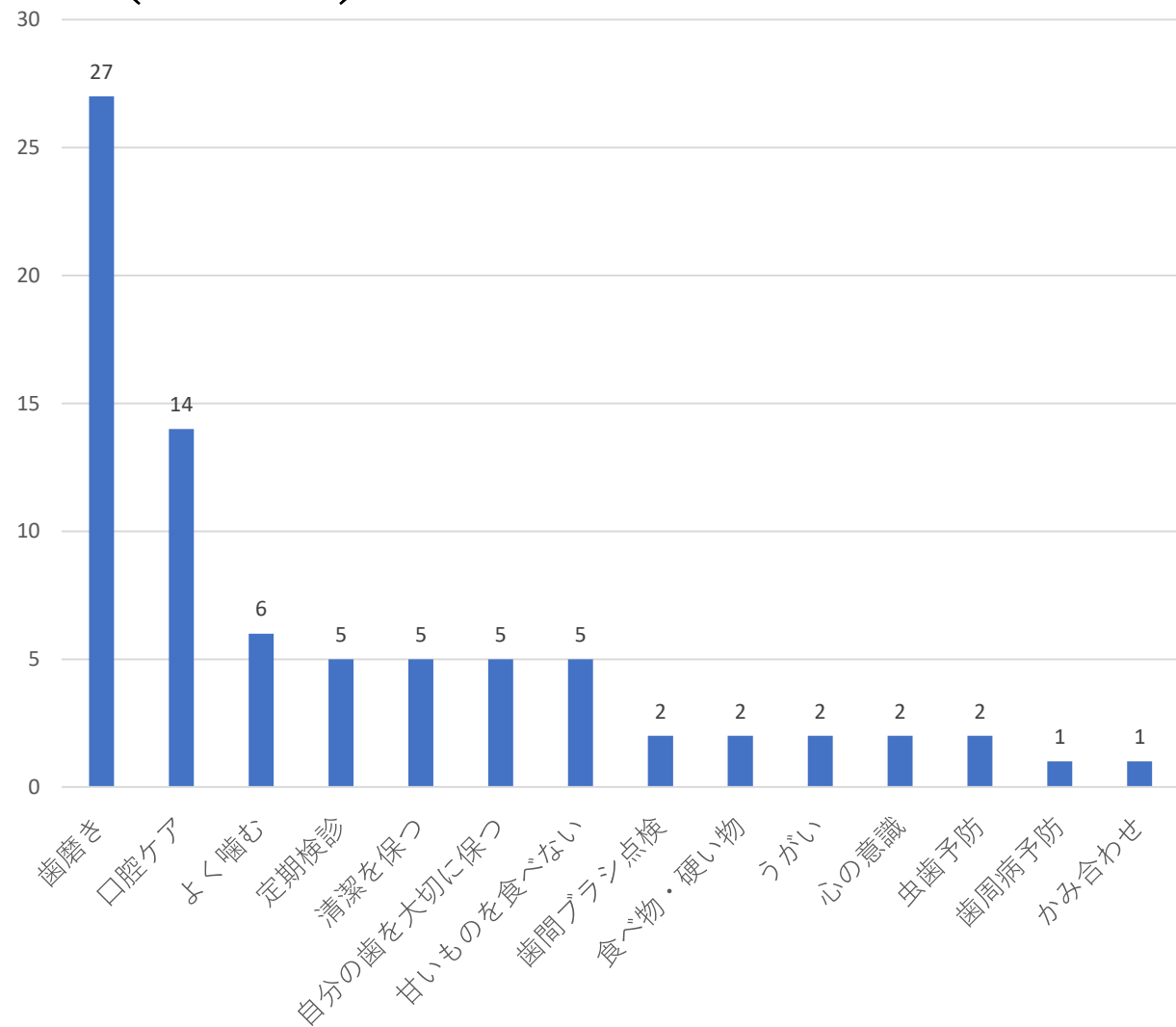
歯周病の症状
そのものとなりました。



Q11.お口の健康で一番大切なことは なんだと思いますか

(複数回答)

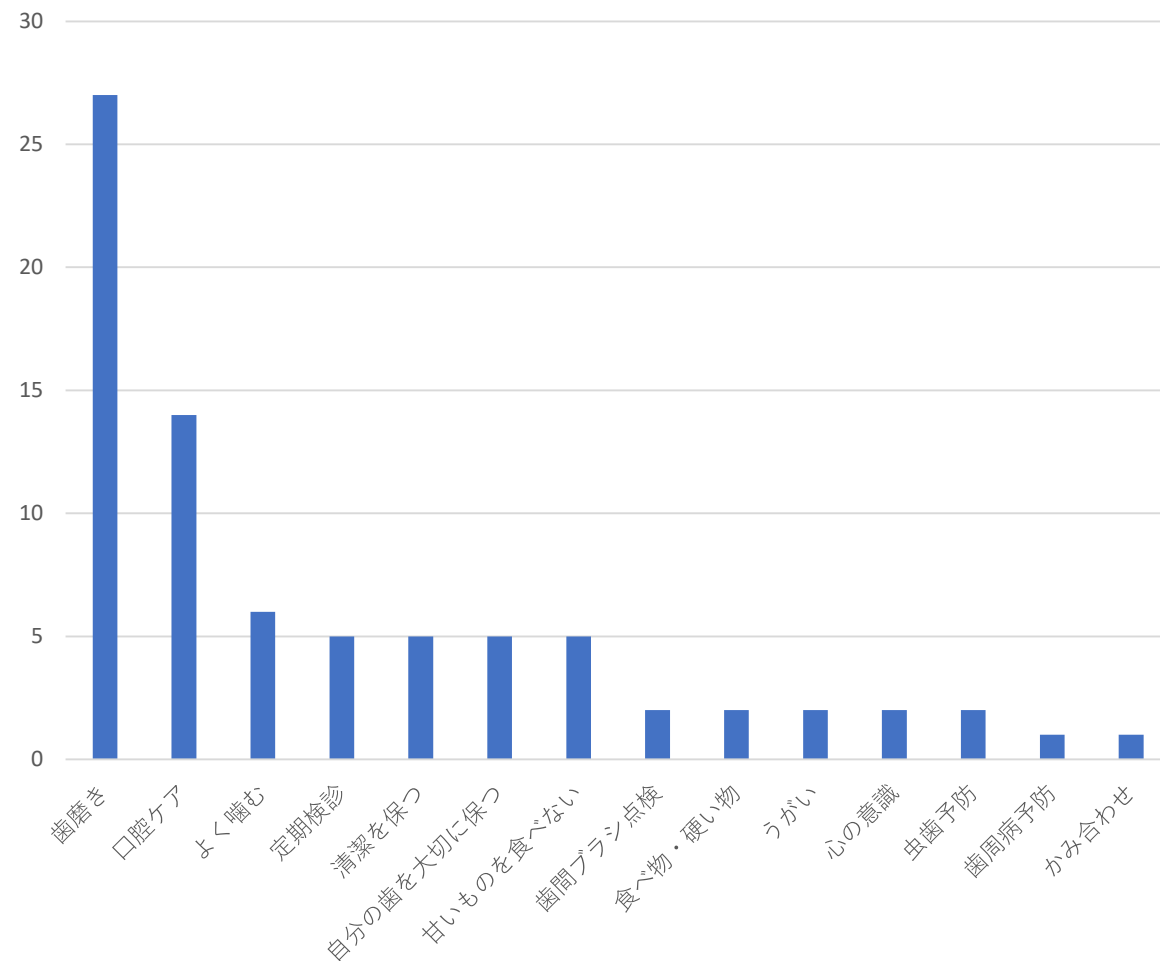
(n = 70)



Q12.お口の健康を保つために気をつけて いることはありますか

(複数回答)

(n = 76)



Q11.お口の健康で一番大切なことは なんだと思いますか

結果

- ・歯磨きと口腔ケアと回答する方が多く、定期受診と回答する方は少ない

Q12.お口の健康を保つために気を付けていることはありますか

結果

- ・よく噛むこと、歯磨き、定期受診と回答する方が多い

総合結果

Q10の質問で、気になる症状では、歯周病「歯と歯の間に挟まりやすい」「歯がしみる」「歯肉出血」「歯肉が腫れる」「硬い物がかみにくい」の症状が上位をしておりました。

Q11・Q12の回答結果では、歯周病への意識が薄い傾向がみられたことや、歯の喪失年齢が40歳代で増加していることがわかりました。

市民の歯周疾患予防及びデンタルIQの向上のため、定期的な歯科検診の受診勧奨や健康な歯を維持するための教育活動を今後も継続しなければなりません。