

感染対策として注目高まる「口腔ケア」に関する意識調査結果 8割が「自宅以外でも口腔ケアをしたい」と回答 しかし、2人に1人が「間違った舌ケア」を実践中

「健康づくりは、“口からだ”」を掲げ、口腔ケアの重要性を啓発するオーラルウェルネス推進委員会(<https://oral-wellness.jp/>)は、感染対策としての関心が高まっている口腔ケアについて、このたび全国の男女528人を対象に意識調査を実施しました。以下、意識調査結果と合わせて口腔ケアに関する最新動向をご報告いたします。

▼調査サマリー

- ・ 8割の人が自宅以外でも口腔ケアをしたいと回答。
- ・ 3人に2人が「自分の口臭が気になる」と回答。うち、約半数がマスクの習慣化によって気になるようになった。
- ・ 2人に1人が口臭の原因とされる「舌の上の汚れ（舌苔）」が気になると回答。
- ・ しかし同じく、2人に1人が「歯ブラシで舌をみがく」間違った舌ケアを行っている。

今回の調査結果を受けて、具体的な口腔ケアのポイントについて、口腔機能の専門家であられる、東京歯科大学 老年歯科補綴学講座教授の上田貴之先生にお聞きしました。



上田 貴之 先生

東京歯科大学 老年歯科補綴学講座 教授

東京歯科大学院卒。専門分野は歯科補綴学 老年歯科医学。
口腔機能低下症やオーラルフレイルに関する研究、情報発信を行っている。
日本老年歯科医学会常任理事、日本補綴歯科学会代議員などを務める。

口腔ケアのポイントは「舌」と「唾液」

今回の調査結果では、3人に2人の方々が、ご自身の口臭が気になると回答されていますが、口臭の原因として考えられるのが、「舌の上の汚れ」と「唾液不足」です。舌の上の汚れが多い状態では、ウイルスなどの外敵から身を守りづらくなります。また、唾液不足の状態では、口腔内の自浄作用が働かず、細菌が繁殖しやすくなります。口は様々な外敵が身体に入ってくるため「感染対策の第一関門」と言われており、日頃からの正しいケアが重要です。

唾液の99%は水分ですが、残り1%に100種類以上の成分が含まれ、その中に免疫効果のある抗菌物質や、免疫物質が存在しています。唾液中の免疫物質の1つに、細菌やウイルスから身を守る抗体、IgA（免疫グロブリンA）があります。IgA濃度が高いと、ウイルスなどの働きが抑制され、感染症にかかりにくくなります。IgAは、舌の上の汚れ（舌苔）などで口の中が汚れていると、敵となる異物が多すぎて、その働きが追い付かなくなってしまいます。

そして、今回の調査結果では、およそ半数以上の方々が「歯ブラシで舌をみがく」と回答されていましたが、舌はとてもデリケートなため、歯ブラシでは舌を傷つけてしまうことがあり、オススメできません。まずは、1日1回を目標に、舌専用ブラシを使って、朝か夜の歯みがきの後に行うとよいでしょう。睡眠中は唾液の分泌が減り、口の中の細菌が繁殖しやすいので、起床後に行うのもオススメです。こびりついた舌苔は、一度や二度の舌掃除できれいに落ちるものではありません。人によって差がありますが、1日1回行ったとして、だいたい2週間くらいで目立たなくなってきました。

最後に、8割の方々がご自宅以外でも口腔ケアをしたいというのは素晴らしいと思います。実は、手軽な対策としてオススメしたいのが「キャンディをなめる」ことです。最近の研究では、キャンディをなめるとIgA濃度が通常よりも約3割高まることがわかっています。なかでも、アロマ成分複合体「DOMAC(ドゥーマック)」という口腔ケア成分にはIgA濃度が高まることや、舌苔の細菌数を減少させるといった作用がわかってきました。DOMAC入りのキャンディやタブレットなどであれば、外出先でも手軽に対策できると思います。

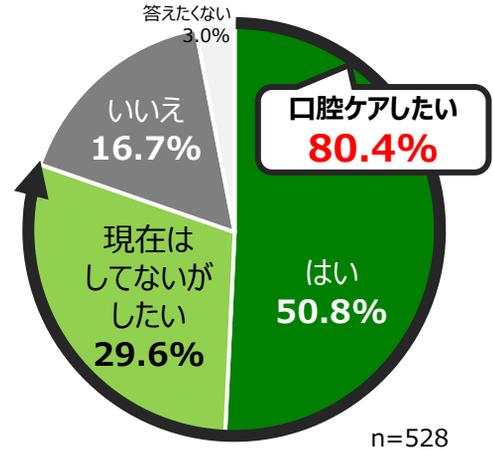
関心高まる「口腔ケア」！8割が自宅以外でも口腔ケアをしたいと回答。

新しい生活様式の中で、感染対策としても注目が高まっている「口腔ケア」について、どれくらいの関心度があるか調査しました。

「ご自宅以外でも口腔ケアをしていますか？」の質問に対して、半数以上が「はい」、約3割が「現在はしていないが、したい」と回答。合計すると8割の方が「自宅以外でも口腔ケアしたい」と、口腔ケアへの意識の高さが伺える結果となりました。

新しい生活様式の中で、口腔ケアへの関心度がとても高いことが分かります。

Q.ご自宅以外でも口腔ケアをしていますか？

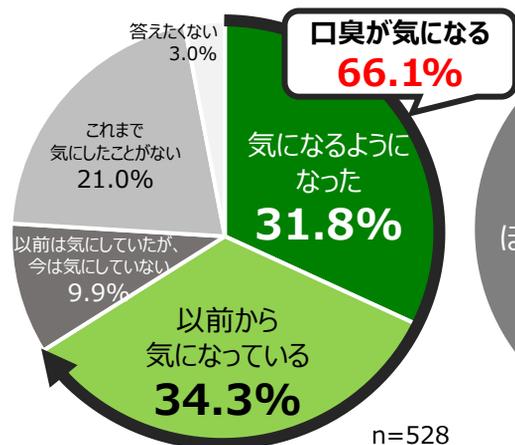


口臭が気になる人の約半数は、マスクの習慣化がきっかけ？ 2人に1人が実践中の「歯ブラシで舌をみがく」はNG！

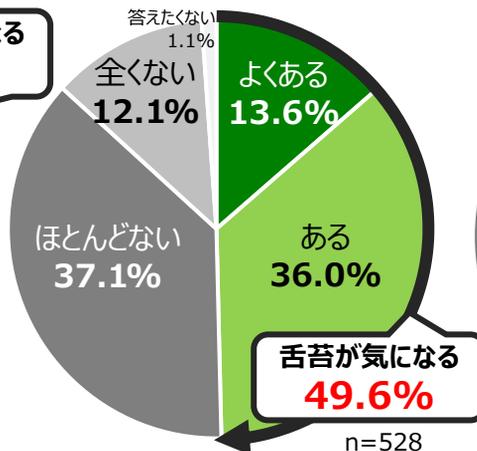
マスクの習慣化によって、ご自身の口臭が気になるようになったかを尋ねたところ、31.8%が口臭が気になるようになったと回答。さらに、以前から気になっていると34.3%が回答しました。このことから3人に2人が口臭を気にしており、そのうち約半数の方々が、マスクの習慣化によって、口臭が気になるようになったと分かります。

口臭の主な原因である、舌の上の汚れが(舌苔)が気になることがあるかを訊いたところ、約半数の方が気になると回答。気になるからこそやっつけてしまいがちなのが、「歯ブラシで舌をみがくこと」。実は、歯ブラシで舌をみがいてしまうと、刺激が強く、かえって舌を傷つけ炎症のきっかけに。感染リスクも上がってしまいます。今回、2人に1人が歯ブラシで舌をみがいているという結果となり、舌苔が気になる割合と近いことから、間違った舌ケアによる影響が示唆されました。

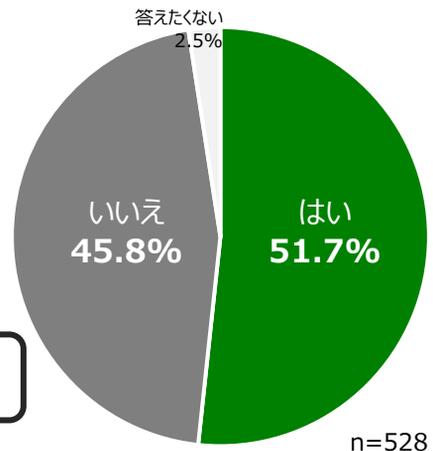
Q:マスクの習慣化によって、ご自身の口臭が気になるようになりましたか？



Q.舌の上の汚れ(舌苔)が気になることはありますか？



Q.歯みがきの際、歯ブラシで舌をみがくことはありますか？



【調査概要】

- 表題：口腔ケアに関する意識調査
- 調査期間：2021年 1月 19日(火)~22日(金)
- 調査対象：全国の 20代~50代の男女 528名

- 調査方法：スマートフォンリサーチ
- 備考：図表の構成比は四捨五入しているため、構成比の和が100%にならない場合があります

注目集まる アロマ成分複合体「DOMAC(ドゥーマック)とは？」

アロマ成分複合体「DOMAC」とは、舌苔に含まれるカビフィルムの原因“カンジダ菌”に着目した、アロマ成分群の総称です。口腔ケアに効果が注目されてきた、ライチに含まれるオリゴノールや、オレンジに含まれるシトラールや、シナモンなど各成分が集結しています。例えるならば、「口腔ケア戦隊」というイメージで、それぞれが活躍してくれます。

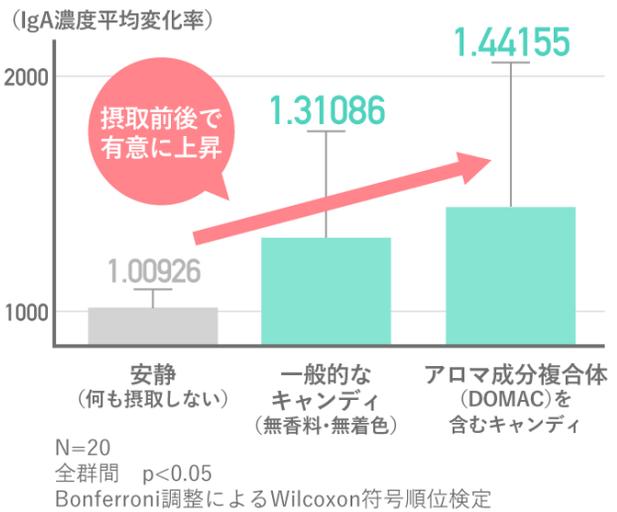


口腔ケア戦隊 DOMAC!

最近、DOMACに関するお口に嬉しい研究結果が続々と発表されていますのでご紹介いたします。

最新研究結果①：キャンディが唾液中の「IgA」濃度を上げることを確認

感染の水際対策として注目されている口腔ケアには「物理的ケア」と「化学的ケア(有効成分)」の両面が重要であるという仮説のもと、今回、比較的長時間口腔内に留まることができるキャンディを使って、その効果を検証しました。5分間キャンディを舐めた直後のIgAを測定した結果、「安静時」と比較し、「一般的なキャンディ摂取」と「アロマ成分複合体(DOMAC)を含んだキャンディ摂取」のそれぞれの「IgA」濃度の平均変化率において、全ての群で有意差を確認することができました。このことから、キャンディは“唾液力”を高めることで、感染予防につながる可能性があることがわかりました。そして、DOMAC配合のキャンディの方がより高い効果が期待できることがわかりました。



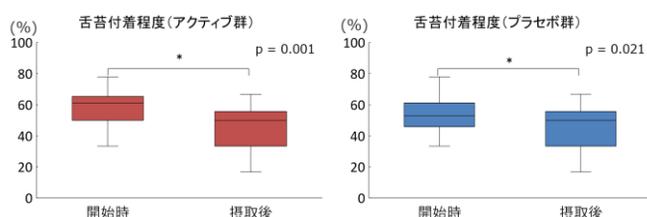
最新研究結果②：DOMAC配合のタブレットによる試験で舌苔が減少

口腔内細菌が増加すると、「IgA」などの免疫機構を消費します。すると口腔内の「IgA」が枯渇し、結果として、上気道における感染リスクが高まります。口腔内細菌を見逃しやすい場所に「舌苔」がありますが、舌苔が多いと、口腔内の微生物が多い状態です。最近の研究で、アロマ成分複合体(DOMAC)配合タブレットを7日間摂取することで、舌苔を2割減少させ、舌表面の微生物を4割減らすことが明らかになりました。

以上のことから、アロマ成分複合体(DOMAC)キャンディやタブレットの摂取は、物理的ケア+化学的ケアにより、唾液中IgA分泌量を上げながら、舌苔を減少させることで、口腔内感染・上気道感染のリスク低減につながる事が示唆されています。

アクティブ群 = アロマ成分複合 (DOMAC)
プラセボ群 = 無配合

<舌苔付着程度>



<舌表面微生物数>

