

# 歯医者さんの歯みがき事情



# 歯医者さんの歯みがき事情とは...

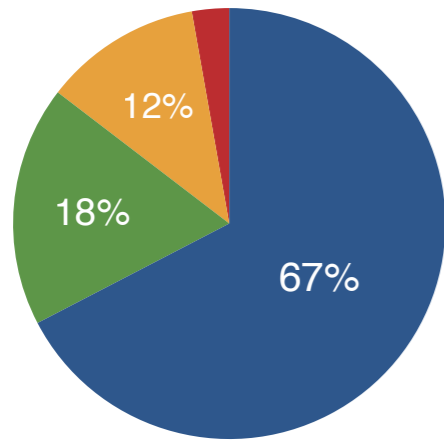
2021年度 横浜市歯と口の健康週間行事は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、通常の形式とは違いホームページ開催という新しい方法で行われることとなりました。

市民の皆さまに『まもろう 全身の健康 歯みがきで』というテーマのもと、難しい話は抜きにして、少しでも「歯みがき」を見直すきっかけになればとの思いから、横浜市歯科医師会会員の歯科医師を対象に「歯医者さんの歯みがき事情」というアンケートを実施しました。

普段、歯医者さんにかかっていると、治療の合間などに歯医者さんや歯科衛生士さんから歯みがきについて様々な話を聞いたり、指導を受ける機会が多いと思います。日々、診療をしている私たちも患者さんから「先生はどうやって歯みがきをしているんですか?」「一日、何回みがいてるんですか?」「どんな道具を使ってみがいているんですか?」と質問されることが多くあります。

皆さんにとって、『歯医者さんがどのように歯みがきをしているか』ということは実はとても興味深いものなのでは?とのシンプルな着眼点に立ち、アンケートを実施・集計しました。その結果を分かりやすく市民の皆さんにお伝えすることで、歯みがきをより身近なものとして感じていただき、参考にしていただければ幸いです。

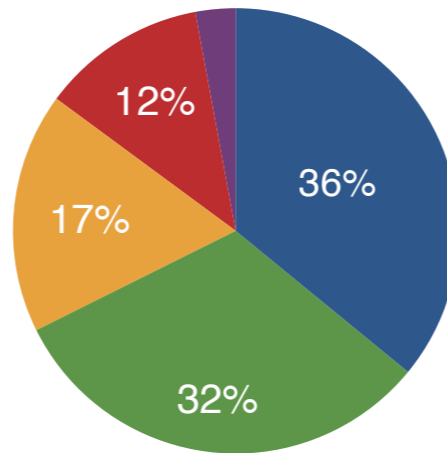
## 一日に何回歯磨きをしますか？



● 3回 ● 4回以上 ● 2回 ● 1回  
● 0回

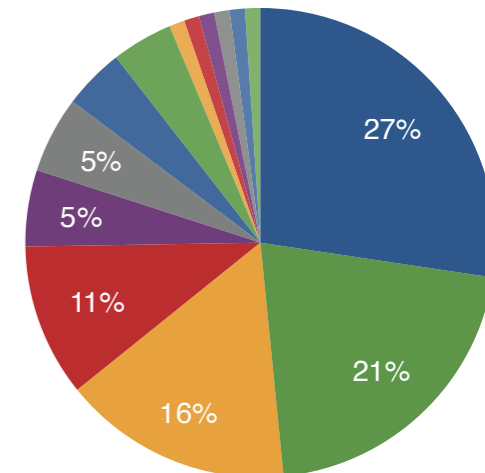
歯みがき回数で、最も多いのは1日3回。3回以上の割合は75%にも及び、歯医者者のスタンダードは1日3回以上の歯みがきとも言えるようだ。1日に1回のみという回答も全体の3%であり、その内容や1回あたりにかける時間はとても興味深い。

## 歯みがきをする場所は？



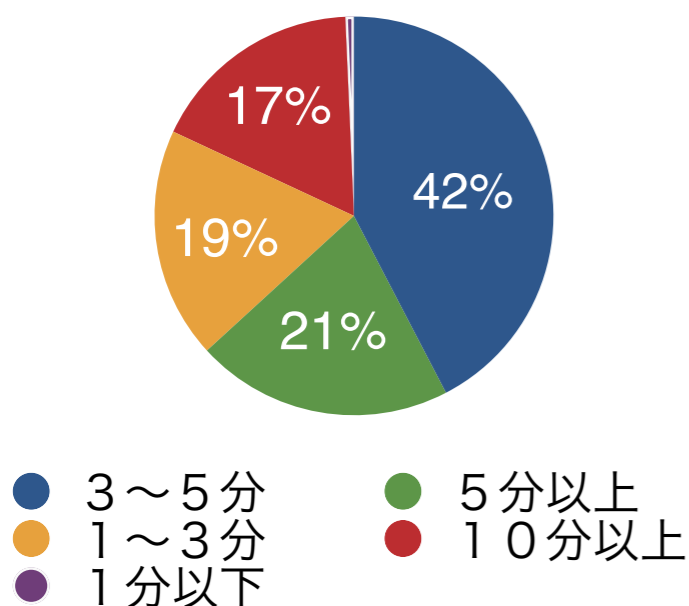
● 洗面所 ● 仕事場 ● 居室 ● お風呂場  
● 台所 ● その他

● 仕事場、洗面所  
● 仕事場、洗面所、お風呂場  
● 仕事場、洗面所、居室  
● 仕事場、居室、お風呂場  
● 洗面所、居室  
● 仕事場、洗面所、台所  
● 仕事場、洗面所、居室、お風呂場  
● 仕事場、台所、居室  
● 仕事場、お風呂場  
● 洗面所、お風呂場  
● 洗面所、居室、お風呂場  
● 台所、居室、お風呂場  
● 台所、お風呂場  
● 仕事場、洗面所、台所、居室、お風呂場

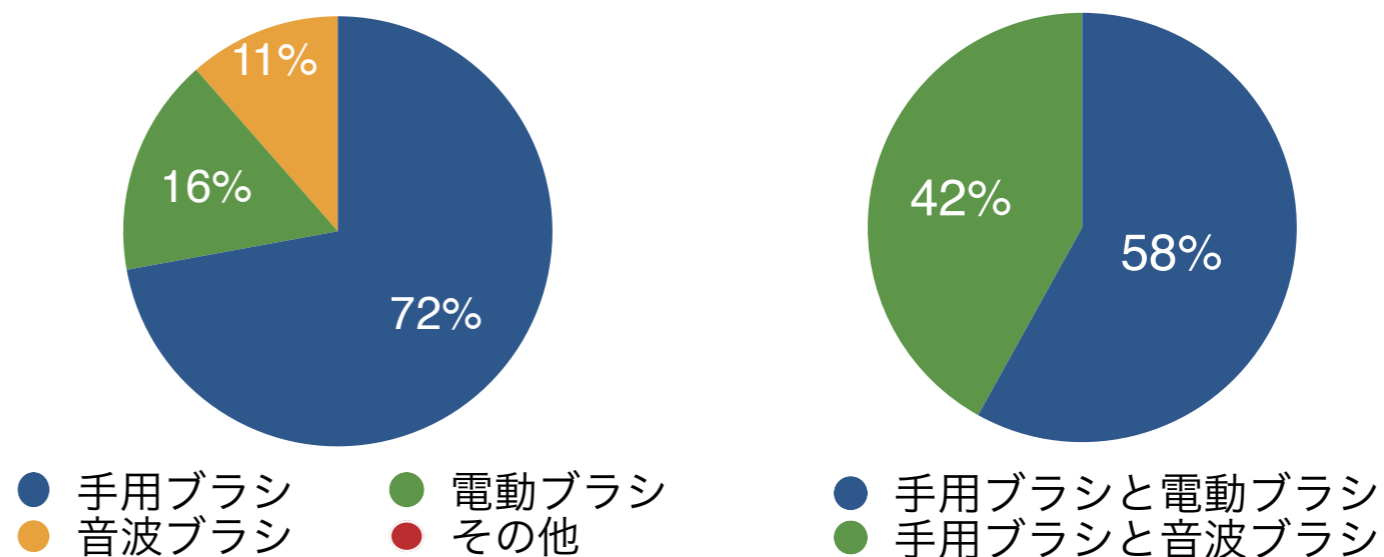


複数回答可とした「歯みがきをする場所」については、78%の回答が「仕事場とその他どこか」という結果となった。やはり回答者にとって1日の中、最も長い時間を過ごす仕事場は環境的にも歯みがきにうってつけの場所であり、当然の結果とも考えられる。洗面所は鏡や洗面台もあり、すぐにゆすげるなどの利点もあるが、居室（リビング、ダイニング、書斎など）で行う者が多いのも、歯みがきが生活の一部になっている歯科医師ならではの結果かもしれない。

歯みがきにかかる時間



使用している歯ブラシは？



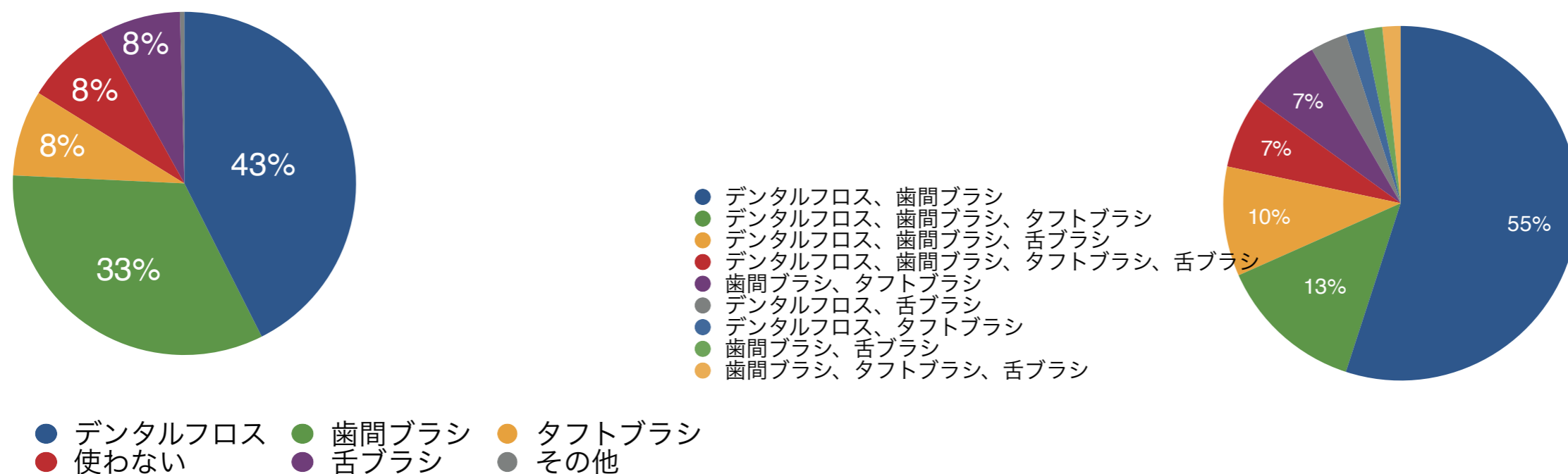
歯みがき一回あたりにかける時間は、3~5分が最多となった。3分以上の者の割合で見ると80%がそれにあたる。しっかりと歯みがきに取り組むと3分以上はかかるというメッセージのようにも取ることができる結果となった。

近年、様々な歯ブラシが流通している中、回答者の7割は手用ブラシを使用しているという結果となった。手用ブラシと電動ブラシを両方使っている者の割合の方が、手用ブラシと音波ブラシを使用している者よりやや多かった。しかし、電動ブラシのみを使用している者は12人、音波ブラシのみを使用している者は8人(アンケート回答者147人中)という少なさであった。手用ブラシでしっかり磨けることが、電動ブラシや音波ブラシを使いこなすにあたって、カギとなってくるのかもしれない。

\*電動ブラシ...電気のモーターなどで歯ブラシの動きを補助して磨くもの

\*音波ブラシ...音波（微振動）を生じさせ、プラークの除去効率を上げたもの

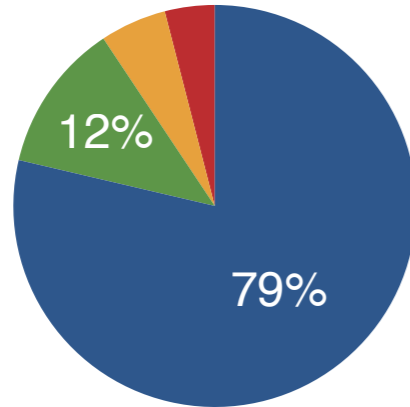
歯ブラシ以外に使っているものは？



歯ブラシ以外に使っている器具は代表的なもの4種類とその他、または使わないという6つの選択肢を用いてアンケートを行った。実に92%が歯ブラシ以外の清掃器具を使っているという結果になった。単独の項目で見ると、デンタルフロスが43%、続いて歯間ブラシが33%と合計で約8割を占めている。使わないと回答した者の割合と、タフトブラシ、舌ブラシを使用している者の割合が同じになったのは、意外な結果であった。

ただ、複数回答の内訳（右側の円グラフ）を見ると、歯ブラシ以外のものを使用している者の96%が歯間ブラシと他の何らかの器具、90%がデンタルフロスと他の何らかの器具を使っているという結果が見えた。この2つは昔から代表的な補助的歯間清掃器具と言われているが、この結果からもはや「補助的」ではなく歯ブラシと同等の「堂々たる」清掃器具であると言えるかもしれない。

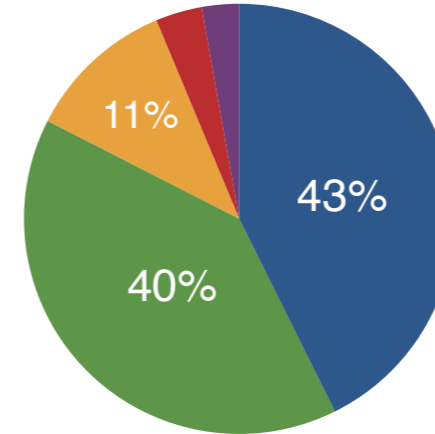
使用している歯磨剤のタイプは



- フッ素入りペースト、ジェル
- フッ素なしペースト、ジェル
- その他
- 使わない
- リキッドタイプ

使っている歯磨剤のタイプについては約8割がフッ素入りのペースト（練り歯磨き）やジェルを使用していると分かった。次に多かったのが「使わない」という結果だったが、歯みがき本来の目的が、歯の表面に付いたプラーク（歯垢）を落とすことであるという基本に立ち返ると、何もつけずにみがく者の割合が多いのは合点がいくとも言える。フッ素なしのものを使用したり、リキッドタイプを使用している者も一定数いるが、香味やテクスチャー（性状）など好みが人それぞれであることも、歯磨剤のチョイスには大きく影響していると考察できる。

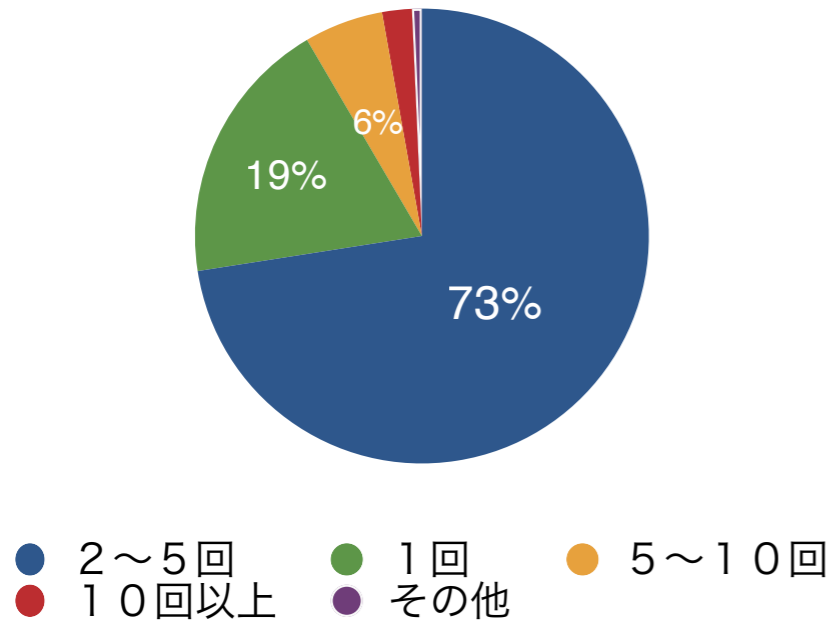
歯みがきはどこから始めますか？



- 下顎臼歯部
- 上顎臼歯部
- 特に決めていない
- 上顎前歯部
- 下顎前歯部

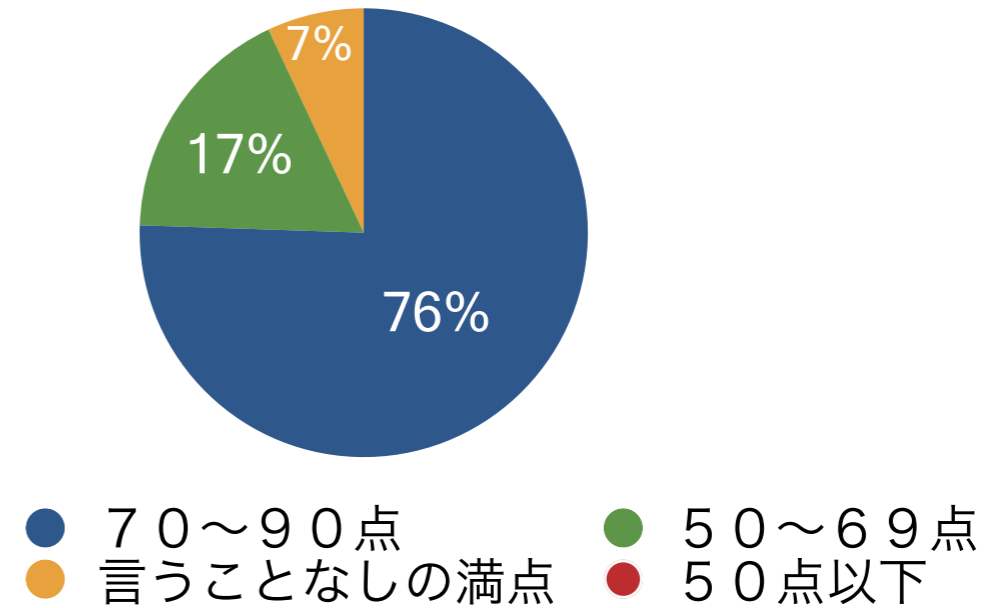
歯のみがき始めはどこからかというこのアンケートでは、83%が上下どちらかの臼歯部（奥歯）からみがいているという結果が分かった。逆に上下ともに前歯部からみがき始める者の割合は6%で、少数派であることが分かった。普段何気なくみがいていると、どこから始めているか気にしたことがなかったという者がいるのも人間味のある結果だと言えよう。ただ、単なる歯をみがき始める部位ではあるが、磨き残しが無いよう自分なりのルールを決めたり、たまにルーティンを真逆にしてみるなどの工夫も必要なのかもしれない。

うがいは何回しますか？



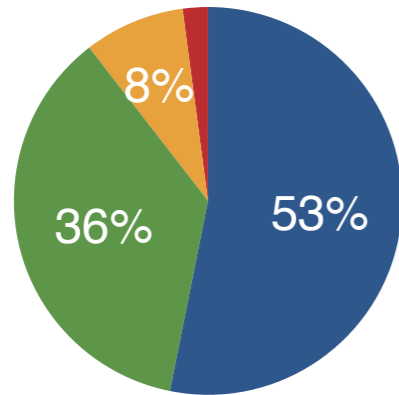
歯みがき後のうがいの回数について、1回以上5回まで行うという結果が全体の90%を超えていた。歯をみがく際、特にフッ素入りのペーストやジェルを使用した場合、フッ素を口腔内に残留させ、歯面に留まって効果が発揮されるようにする必要がある。あまり多くの水でゆすいでしまうと有効成分まで一緒に流されてしまうので、ゆすぐ回数は5回くらいまでで行うのはそういった点からも納得のいく結果であると言える。

自身の歯みがきは何点ですか？



自身の歯みがきを採点すると、何点になるかというこのアンケートでは76%が70～90点と回答し、それより低い採点の50～69点を選んだ者が17%となった。意外にも、「言うことなしの満点」は7%で、回答者が謙虚なのか、本当はもう少しやらなければいけないと自覚しているものの、実際できていないという自責の念が厳しめの自己採点になっているのかもしれないと考察できる。

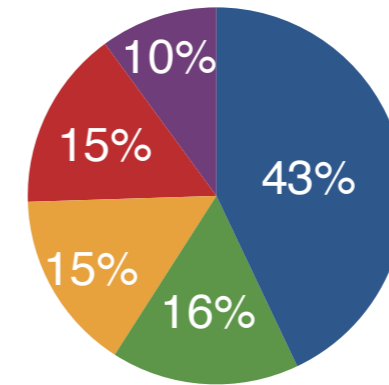
自分の歯みがきは患者さんへの指導に比べて...



- 指導内容と同等
- 指導より少し甘い
- 指導より高いレベル
- 実は...全くできていない
- その他

「自身の歯みがきは普段患者さんに指導している内容に比べて、どうであるか」を聞いたこのアンケートでは9割が指導内容と同等か、少し自分には甘くなっているという結果であった。余談ではあるが、集計している中で、前出の「歯みがきの自己採点」で50～69点を選んだ全ての回答者が、実はこの項目で「指導より少し甘い」を選んでいった。逆に、患者さんへの指導より高いレベルで行っているという回答も、実は全くできていないという回答も少数見られたが、基本的には患者さんへの指導時、自分もできないようなハイレベルな要求をしている先生はいないと考えて間違いないだろう。

番外編 自身のお口に秘密は...



- ない
- 実は...むし歯あり
- 実は...噛み合わせが悪い
- 実は...歯周病あり
- その他

番外編として、歯医者さん自身、お口の中に何か秘密を抱えているかどうかを聞いたこのアンケートでは、過半数が何かしら秘密（要するにトラブル）を抱えていることが判明した。歯医者の不養生と言ったところだろうか。「秘密」の内訳としては「むし歯がある」「噛み合わせが悪い」「その他」がほぼ同じ割合だったが「その他」の詳細は「歯ぎしり、顎関節症、喪失歯、破折、ドライマウス、着色、外傷、舌痛症、酸蝕、歯石、不快感、治療中」などが挙げられていた。回答者の歯科医師会会員歯科医師も、歯に対しての知識は持っているものの、皆さんと同じ人間であり、時に自分に甘くなり、忙しさの中で歯の治療が後回しになってしまうこともあるという微笑ましい結果となった。治療をしてもらうとき、誰に依頼するかなども今後、機会があれば、アンケートが取れたら面白い結果が出るかもしれない。



## 終わりに

歯医者さんの歯みがき事情、アンケート結果とコラムをご覧ください、ありがとうございました。

結果は皆さんが想像していたものと比べてどうでしたか？

やっぱり、歯医者さんたちはしっかり歯みがきに取り組んでいるんだなあ。  
思っていたより、自分たちと変わらないなあ。など様々な感想があるかと思います。

実際にアンケートを集計し、コラムを書いてみると当事者である私たちも「やっぱり！」「えっ！意外！！」  
など新たな発見もありました。

ぜひ、今回の結果を普段通院されている歯医者さんとのコミュニケーションのきっかけにさせていただいたり、  
少しでもご自身・ご家族の歯みがきを見つめ直すきっかけにいただければ嬉しく思います。

また、お忙しい中アンケート回答にいただきました、歯科医師会会員先生方、ご協力ありがとうございました。この  
場を借りて、御礼申し上げます。

こちらのホームページ内には、具体的な歯みがき方法についてわかりやすい動画で説明して  
いるコンテンツなども多くありますので、ご活用ください！