

世界の歯みがき事情

～私たちの歯みがきは世界基準！？～

はじめに

「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」

横浜市歯と口の健康週間 中央行事 は2021年度以来、会場開催ではなくHP開催となり

市民の皆様に少しでも役立つコンテンツを！との思いでページの作成を行なっています。

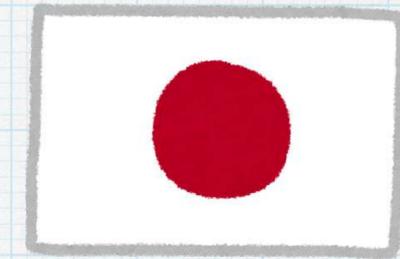
今回は、横浜市、さらには日本を飛び出し、世界各国の『歯みがき事情』をかき集め

皆さんにこれまで以上に楽しく「歯みがき」について知識を深めていただければと

「世界の歯みがき事情 ～私たちの歯みがきは世界基準！？～」をお届けします。

横浜市歯科医師会 地域保健委員会

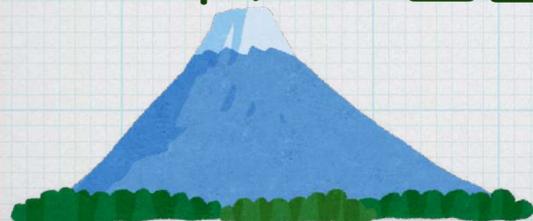
日本の歯みがき基本データ



- ◆ 1日2回は歯みがきをする 56%
- ◆ 舌ブラシを使っている 27%
- ◆ フッ素入りペーストを使っている 25%
- ◆ フロスを日常的に使っている 23%
- ◆ 電動歯ブラシを使っている 16%
- ◆ マウスウォッシュを日常的に使っている 21%
- ◆ 年に2回歯医者にかかっている 26%

2021年世界15か国、18歳から65歳
男女15000人の回答からの集計結果

出典元：
サンスター世界口腔衛生調査2021





アジア諸国の平均値



(中国、タイ、インドネシア、シンガポール)

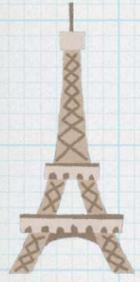
- ◆ 1日2回は歯みがきをする 57% (56%)
- ◆ 舌ブラシを使っている 32% (27%)
- ◆ フッ素入りペーストを使っている 32% (25%)
- ◆ フロスを日常的に使っている 22% (23%)
- ◆ 電動歯ブラシを使っている 17% (16%)
- ◆ マウスウォッシュを日常的に使っている 34% (21%)
- ◆ 年に2回歯医者にかかっている 26% (26%)



アジア諸国はどの項目も
あまり日本とかけ離れた数値はない！

赤字→日本より高値
青字→日本より低値
黒字→日本と同値
(小文字)は日本の値





ヨーロッパ諸国の平均値

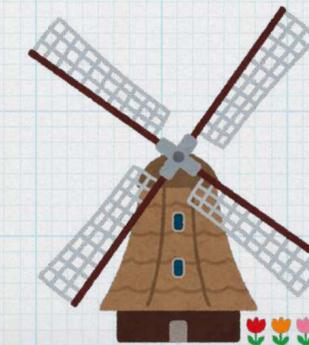


(フランス、ドイツ、イタリア、オランダ、スペイン、イギリス)

- ◆ 1日2回は歯みがきをする 53% (56%)
- ◆ 舌ブラシを使っている 36% (27%)
- ◆ フッ素入りペーストを使っている 43% (25%)
- ◆ フロスを日常的に使っている 28% (23%)
- ◆ 電動歯ブラシを使っている 35% (16%)
- ◆ マウスウォッシュを日常的に使っている 31% (21%)
- ◆ 年に2回歯医者にかかっている 38% (26%)

ヨーロッパ諸国ではフッ素入りペースト、電動歯ブラシ、マウスウォッシュの使用、定期的に歯医者にかかっている割合が日本より高い！

赤字→日本より高値
 青字→日本より低値
 黒字→日本と同値
 (小文字)は日本の値





南米諸国の平均値

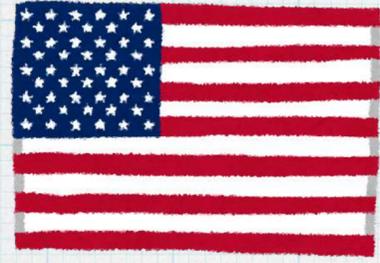
(アルゼンチン、ブラジル)



- ◆ 1日2回は歯みがきをする 47% (56%)
- ◆ 舌ブラシを使っている 56% (27%)
- ◆ フッ素入りペーストを使っている 39% (25%)
- ◆ フロスを日常的に使っている 42% (23%)
- ◆ 電動歯ブラシを使っている 5% (16%)
- ◆ マウスウォッシュを日常的に使っている 34% (21%)
- ◆ 年に2回歯医者にかかっている 34% (26%)

南米諸国は
舌ブラシ、フロス、マウスウォッシュの
使用割合が日本より2倍ほど多く
フッ素入りペーストの使用も多い！
しかし、
電動歯ブラシの使用はとても少ない

赤字→日本より高値
青字→日本より低値
黒字→日本と同値
(小文字)は日本の値



北米諸国の平均値 (アメリカ、メキシコ)



- ◆ 1日2回は歯みがきをする 50% (56%)
- ◆ 舌ブラシを使っている 54% (27%)
- ◆ フッ素入りペーストを使っている 32% (25%)
- ◆ フロスを日常的に使っている 37% (23%)
- ◆ 電動歯ブラシを使っている 17% (16%)
- ◆ マウスウォッシュを日常的に使っている 38% (21%)
- ◆ 年に2回歯医者にかかっている 35% (26%)

北米諸国は
舌ブラシ、フロス、
マウスウォッシュの使用割合が
日本に比べて高い！

赤字→日本より高値
青字→日本より低値
黒字→日本と同値
(小文字)は日本の値

世界の国々と比べてみると…

日本は

- ・舌ブラシやフロスなど補助清掃用具の使用
- ・フッ素入りペーストなどの使用
- ・マウスウォッシュの使用
- ・年に2回歯科医を受診する

割合は世界的に見て低い

しかし、

- ・1日に2回は歯をみがく

割合は世界的に見て高い



つまり

『歯をみがいてさえいれば、お口のトラブルは心配ない！！』と誤ってしまっている！？

お口のトラブル世界番付

～世界のみんなが抱えているお口の悩みを見てみましょう～

知覚過敏がある



1位	タイ	39%
2位	ブラジル	37%
3位	アメリカ	34%

13位	メキシコ	28%
14位	中国、インドネシア、オランダ	27%
15位	日本	19%

歯に穴が開いている



1位	タイ	49%
2位	インドネシア	48%
3位	中国	32%

#日本 25% 15か国中8位

13位	ドイツ	21%
14位	ブラジル	20%
15位	オランダ	13%

歯ぐきに炎症がある



1位	イタリア	32%
2位	日本	29%
3位	オランダ、スペイン、タイ	26%

13位	ブラジル	15%
14位	アルゼンチン	14%
15位	インドネシア	13%

口臭がある



1位	日本	34%	13位	イギリス	10%
2位	タイ	30%	14位	メキシコ	9%
3位	中国	26%	15位	ブラジル	8%

すり減っている歯がある



1位	タイ	25%	13位	中国、フランス、ドイツ	9%
2位	シンガポール	19%	14位	ブラジル	5%
3位	アメリカ	16%	15位	日本、メキシコ	4%

注：この調査は歯科医師の診断に基づくものではなく、個人が感じている症状についてのデータです。

番付結果から見えてくること



タイ料理には代表的な調味料
ナンプラーの他、歯に影響が大きい
お砂糖やお酢も
たくさん使われている！？

タイでは何かにつけて
お口のトラブルに
悩んでいる人が多い！？

ブラジルでお口のトラブル
といえば
知覚過敏だけ！？

ブラジルは
舌ブラシの使用が59%
フロスの使用割合が52%！
これがトラブル知らずの秘訣！？

知覚過敏と歯の擦り減りは
切っても切れない関係！？

ストレスなどによる
歯ぎしり・食いしばりは
知覚過敏や歯の擦り減りを
生じます

むし歯の未治療は
歯科医へのアクセスの良さや
経済的な背景も影響している！？

貧富の差が大きい国や
歯科治療が全て自費治療の
国では受診することの
ハードルが高いことも

アジア圏では
口臭を気にする傾向が強い！？

美味しいエスニック料理
中華料理などにニンニク
は欠かせませんね！



日本人はむし歯よりも
歯周病や口臭を気にしている！？

日本人の約8割が
歯周病って本当だったの！？



日本の歯みがきが抱える問題点は…??

日本の歯みがき基本データ

- ◆ 1日2回は歯みがきをする 56%
- ◆ 舌ブラシを使っている 27%
- ◆ フッ素入りペーストを使っている 25%
- ◆ フロスを日常的に使っている 23%
- ◆ 電動歯ブラシを使っている 16%
- ◆ マウスウォッシュを日常的に使っている 21%
- ◆ 年に2回歯医者にかかっている 26%



2021年世界15か国、18歳から65歳
男女15000人の回答からの集計結果

出典元：
サンスター世界口腔衛生調査2021



世界の国々と比べてみると…

日本は

- ・舌ブラシやフロスなど補助清掃用具の使用
- ・フッ素入りペーストなどの使用
- ・マウスウォッシュの使用
- ・年に2回歯科医を受診する

割合は世界的に見て**低い**

しかし、

- ・1日に2回は歯をみがく

割合は世界的に見て**高い**



つまり

『歯をみがいてさえいれば、お口のトラブルは心配ない!!』と誤ってしまっている!?

歯ぐきに炎症がある



1位	イタリア	32%	13位	ブラジル	15%
2位	日本	29%	14位	アルゼンチン	14%
3位	オランダ、スペイン、タイ	26%	15位	インドネシア	13%

口臭がある



1位	日本	34%	13位	イギリス	10%
2位	タイ	30%	14位	メキシコ	9%
3位	中国	26%	15位	ブラジル	8%

日本ではフロスや舌ブラシなど、歯ブラシ以外での口腔ケアの習慣が世界の国に比べると定着していないようです。また、フッ素入りのペースト、洗口剤の使用などもまだまだ!

一方、歯ぐきの炎症（歯周病）や口臭を気にする人の割合は諸外国に比べても高く、日本人のお口のトラブルの解決のためには『フロスなどの清掃道具』が一役買うと考えられます

「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」

を実現するためにできること



- ・ 1日2回以上歯をみがく
- ・ フロスを使った歯間のケア
- ・ フッ素入りのペーストなどの使用
- ・ 状況に応じてはマウスウォッシュの使用

を心がけましょう

そして何より

- ・ 年に2回以上はかかりつけの歯医者さんでしっかりチェックを！



おわりに

「世界の歯みがき事情 ～私たちの歯みがきは世界基準！？～」はいかがでしたか？

このコラムが、市民の皆さんに より良い「お口の健康」のために何かができるかを

考えてみるきっかけになっていただければ幸いです。また、私たち横浜市歯科医師会

会員歯科医師は、日々の診療や歯科医師会の活動などにより一層、真摯に取り組み

皆さまのお口の健康のために努力を続けていかなければならないと感じています。