

## 口腔ケアの実態および歯の健康に関する意識調査

### 現代人の3人に1人が“歯磨きキャンセル”経験者!?

正しく口腔ケアを実践している人はわずか15%で意識と実態のギャップが明らかに  
～セルフケアとプロケアで「歯産価値」を守ることを啓発～

日本歯科医師会は、国民の歯とお口の健康を守る「8020運動」（80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動）の推進と歯科医療への正しい理解促進を図るために、2018年より「いい歯は毎日を元気に」プロジェクトを開始し、「歯とお口の健康の見直し」啓発活動を展開しています。そしてこの度、全国の18歳～69歳の男女500人を対象に、日々の口腔ケアの実態および歯の健康に関する意識調査を行いました。

日本歯科医師会ではこれまで、継続的な口腔ケアが糖尿病などの生活習慣病の重症化予防にも有効なこと、そして歯やお口の健康が全身の健康につながり、健康寿命の延伸にもつながることを発信してまいりました。こうした中で行われた本調査では、**生活における歯の重要性**に関して多くの方が理解している一方で、歯科医院への通院や毎食後の歯磨きなど**正しい口腔ケア**が行われている割合は低く、意識とは裏腹に実態が伴っていないことが浮き彫りになりました。

#### <口腔ケアの実態および歯の健康に関する意識調査 サマリー>

##### ●投歯家率（正しく口腔ケアに取り組めている人の割合）はわずか15%

- プロケア（歯科専門家による口腔ケア）とセルフケアの両方で口腔ケアを実践している人はわずか15%
- 「必要性を感じない」「治療費が高いイメージ」などの理由から歯科医院に通わない人が多数

##### ●現代人の“歯磨きキャンセル率”は約3割

- 29.8%が過去3か月の間で、歯磨きをせずに寝てしまった経験が「ある」と回答
- 1週間に1回以上“歯磨きキャンセル”する人も多く、就寝前の歯磨きが正しく行われていない実態が浮き彫りに

##### ●多くの人が口腔ケア不足の悪影響を恐れ、歯の健康の重要性を感じている

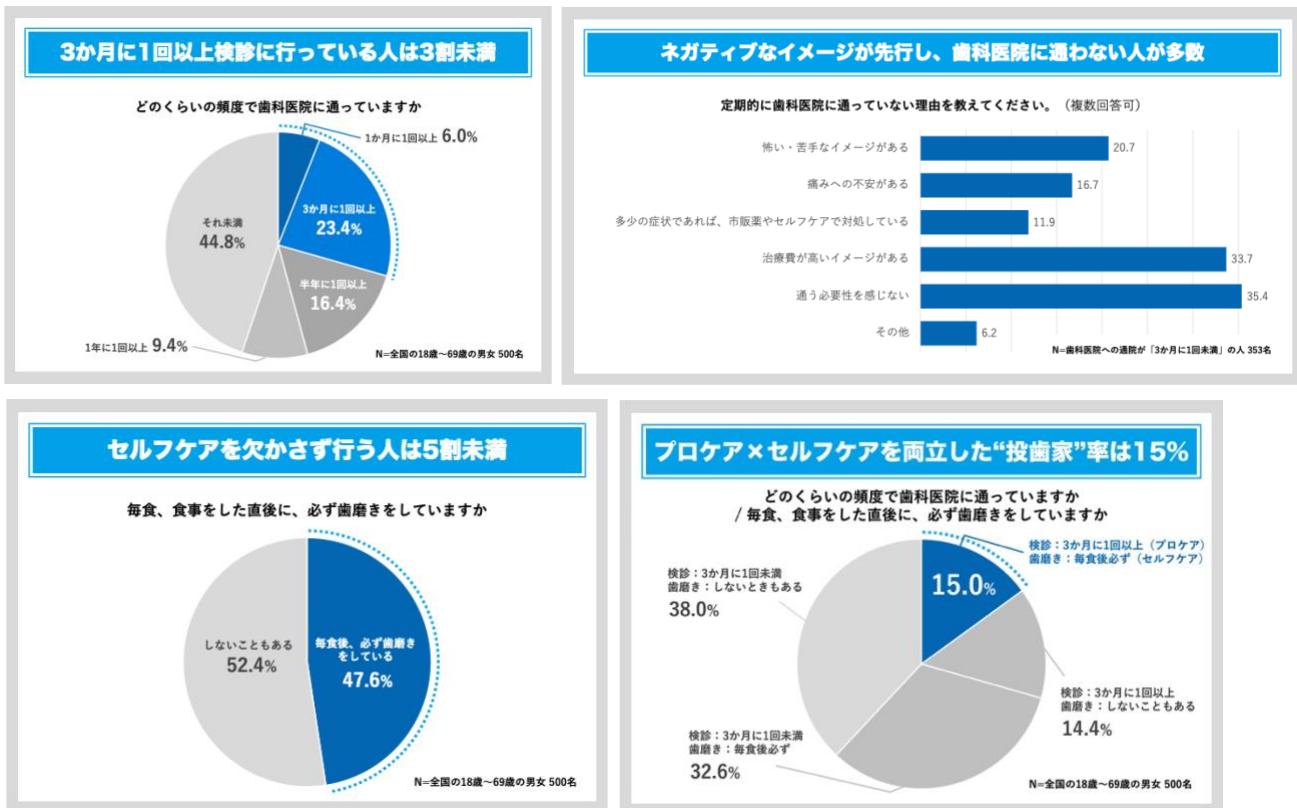
- 6割以上の人気が日頃の口腔ケアの不足により、将来の健康や生活に影響が出ることに対して恐れを感じている
- 正しい口腔ケアが行われていない実態とは裏腹に、大多数が歯の健康や正しい口腔ケアの重要性を実感

#### ■調査結果詳細

##### 投歯家率（正しく口腔ケアに取り組めている人の割合）はわずか15%

歯科医院への通院頻度を問う質問では、29.4%が「3か月に1回以上」歯科医院に通っていると回答。7割以上の人人がそれ未満と回答し、**プロケア（歯科専門家による口腔ケア）を日常的に実施している人は3割に満たない**という結果となりました。また、定期的に歯科医院に通わない理由としては「**通う必要性を感じない**」「**治療費が高いイメージがある**」「**怖い・苦手なイメージがある**」という回答が上位にあがり、歯科へのネガティブなイメージが浮き彫りとなりました。さらに、毎食後の歯磨きについては、47.6%が「**毎食後、必ず歯磨きをしている**」と回答。反対に「**しないこともある**」と回答した人は半数を超えており、**セルフケ**

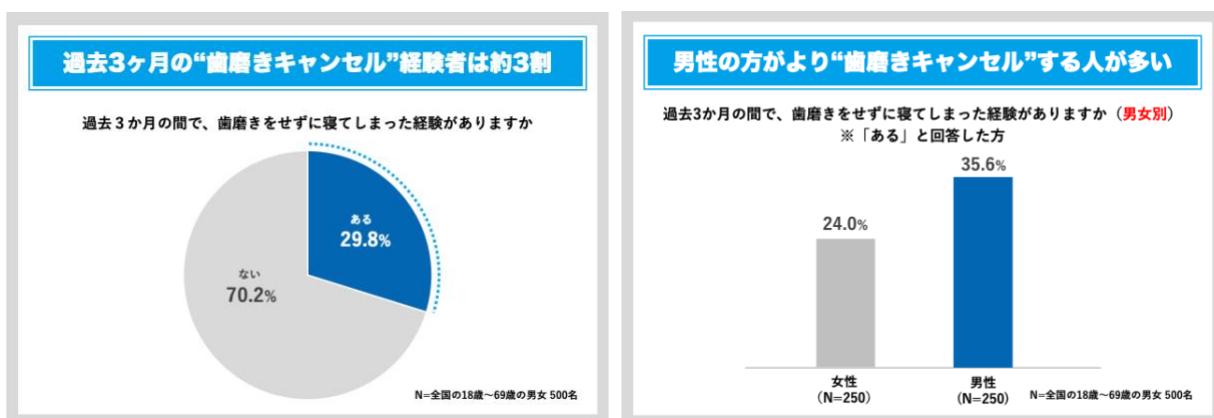
ア（ご自身による口腔ケア）を欠かさず行っている人が5割を切る結果となりました。プロケアとセルフケアの両方で口腔ケアを実践している人（投歯家）はわずか15%に留まっており、正しい口腔ケアが行われていない実態が明らかになっています。



## 現代人の“歯磨きキャンセル率”は約3割

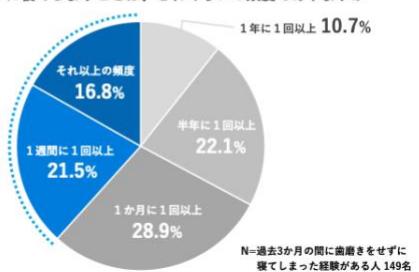
過去3ヶ月の間で、歯磨きをせずに寝てしまった経験が「ある」と回答した人は29.8%という結果に。多くの方が、直近で“歯磨きキャンセル”を経験している実態が明らかとなりました。特に、男性は35.6%が「ある」と回答しており、女性と比較して“歯磨きキャンセル率”が10%以上も高いことがわかりました。さらに、経験があると回答した人の内、その頻度が「1週間に1回以上」または「それ以上の頻度」と回答した方は38.3%に上り、高頻度で就寝前の歯磨きが行われていない実態が浮き彫りとなりました。

※本調査では「過去3ヶ月の間で、歯磨きをせずに寝てしまった経験がある」人の割合を“歯磨きキャンセル率”と定義しています。



### 高頻度で就寝前の歯磨きが行われていない

歯磨きをせずに寝てしまうことは、どれくらいの頻度でありますか



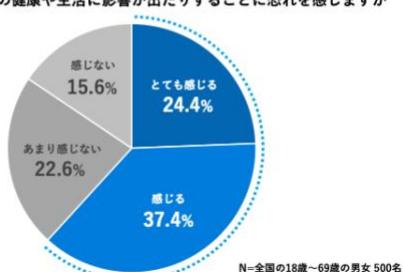
### 多くの人が口腔ケア不足の悪影響を恐れ、歯の健康の重要性を感じている

61.8%の人が、定期的な歯科検診や日頃の口腔ケアの不足により、歯を失ったり将来の健康や生活に影響が出たりすることに対して恐れを感じていることがわかりました。また、「自分の口の健康が将来の生活の質に影響すると感じますか」「正しい口腔ケアで歯を残せるなら取り組みたいですか」という質問に対し、それぞれ 76.8%、78.8%の人が「はい」と回答。正しい口腔ケアが行われていない実態とは裏腹に、**大多数が歯の健康や正しい口腔ケアの重要性を実感している**ことが明らかになりました。

### 多くの人が口腔ケア不足の悪影響に恐れを感じる

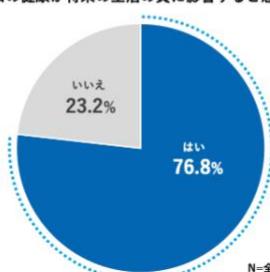
定期的な歯科検診や日頃の口腔ケアの不足により、

歯を失ったり将来の健康や生活に影響が出たりすることに恐れを感じますか



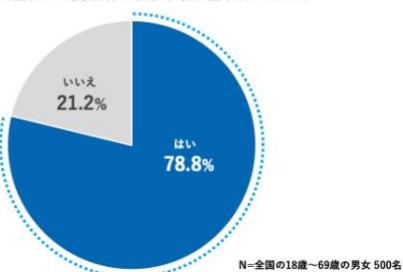
### 大多数が自身の口の健康の重要性を感じている

自分の口の健康が将来の生活の質に影響すると感じますか



### 多くの人が正しい口腔ケアによる歯の維持を望む

正しい口腔ケアで歯を残せるなら取り組みたいですか



### 《調査概要》

- ・名称：口腔ケアの実態および歯の健康に関する意識調査
- ・調査対象：18歳～69歳の男女
- ・調査対象：全国
- ・調査期間：2025年10月10日（金）～14日（火）
- ・調査方法：インターネット調査
- ・有効回答数：500名

<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>

ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー2025PR事務局

担当：伊藤（080-4445-6546）、鍬崎（080-4652-1575）、平井、細井

E-Mail: best\_smile\_25@ssu.co.jp