

## 72%がビジネスシーンで気になる口臭…その原因は口内環境にあり!? 約 6 割が経験、“マスク臭”は<口内フローラ> 乱れのサイン? 4 個当てはまったら黄信号!? 12 のチェックリストを紹介

### マスク臭も軽減!? 専門家がオススメ、口内環境改善の近道は「FBI」ケア

パナソニック株式会社は、男性ビジネスパーソンの「口内ケア」について調査を行いましたので発表いたします。

今回は、20～40代で企業にお勤めの男性 500 名を対象に、「口内ケア」についての意識・実態を調べました。さらに、歯科衛生士・北原文子先生監修のもと、「口内フローラ」の乱れを調べられるチェックリストを作成しました。また、ビジネスパーソンにおすすめの口内ケア方法についてもお話をうかがいました。

#### レポートサマリー

##### ■【調査結果】ビジネスパーソンは<口内フローラ>の乱れに要注意！リストでチェック… p.1-3

- 口内フローラの乱れかも!? 約 3 割が「口臭」を他人から指摘された経験あり
- いくつ当てはまる? 4 個当てはまったら要注意! 「口内フローラ」の乱れをチェック
- 「歯ブラシ」のみのビジネスマンが約 9 割! 自分の「口内ケア」には低い評価も

##### ■【専門家インタビュー】「口内フローラ」の乱れは口臭の原因にも! 「FBI」でしっかりケアを… p.3-4

- 「口内フローラ」が乱れがちなビジネスマンに告ぐ! 口臭対策の第一歩は歯周病対策から
- かんたんにできる口臭チェックで自分の「口内フローラ」の状態確認を
- 日本人に足りない口内ケアのステップは「イリゲーション」!

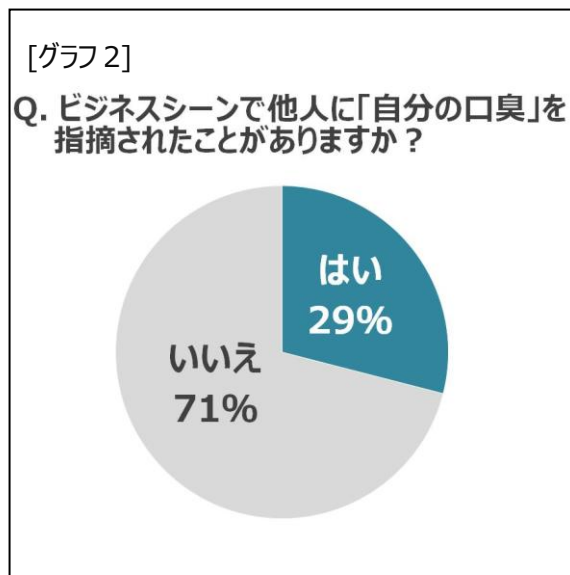
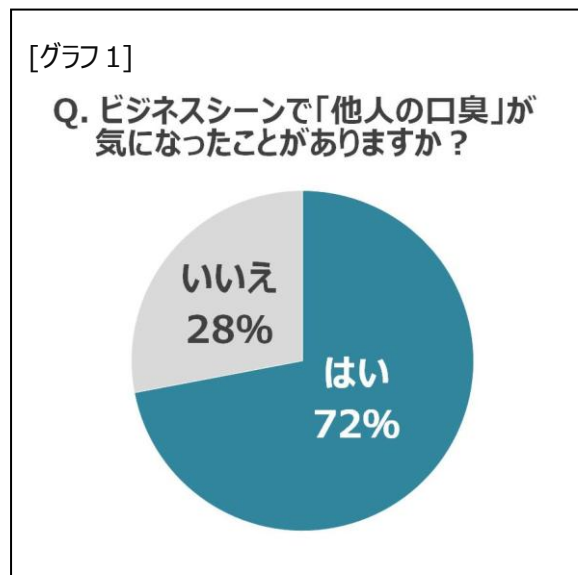
#### ■【調査結果】ビジネスパーソンは<口内フローラ>の乱れに要注意！リストでチェック

はじめに、「ビジネスパーソンの口内ケア」事情について 20～40 代の有職男性 500 名に意識・実態調査を行いました。口内には「腸内」と同じように良い菌と悪い菌が存在する「口内フローラ」があり、その乱れによって口臭・歯周病などが起こりうることは、意外に知られていません。今回の調査では、「口内フローラ」が乱れがちなビジネスマンの実態と、それに対する口内ケアの“盲点”が明らかになりました。

[調査概要] ・調査対象：20～40代 有職業男性 500 名 ※性年代別均等割付  
 ・調査期間：2017 年 2 月 17 日（金）～2017 年 2 月 20 日（月）  
 ・調査方法：インターネット調査

#### ● 口内フローラの乱れかも!? 約 3 割が「口臭」を他人から指摘された経験あり

はじめに、ビジネスシーンでの「口臭」についてきくと、72%が「他人の口臭が気になったことがある」と回答。実に 7 割超の働く男性が、「他人の口臭」を気にしながら働いているという結果となりました。[グラフ 1] 一方で「『自分の口臭』を他人に指摘された」（29%）というシビアな経験をしている人も約 3 割と少なからず存在。[グラフ 2] ビジネスシーンにおいて「口臭」によって他人に不快な思いをさせている人の多さがうかがえますが、その原因の 1 つに「口内フローラ」の乱れがあるのです。



## ● いくつ当てはまる？ 4 個当てはまったら要注意！「口内フローラ」の乱れをチェック

そこで、今回は「マスクをしたときに自分の口臭が気になるか」「だ液のネバつきが気になるか」など、「口内フローラ」の乱れをチェックする 12 項目のリストを作成。いくつ当てはまるか答えてもらいました。（監修：歯科衛生士・北原文子先生）

### <『口内フローラ』の乱れチェックリスト>

- マスクをしたときに自分の口臭が気になる
- 歯肉から出血がある
- 朝食をぬくことが多い
- よく噛まないで食べる
- 硬いものより柔らかいものが好き
- 緑茶や紅茶よりコーヒーが好き
- 水分をあまり取らない
- 気がつくと口があいている
- 一日中エアコンを使っている
- 夜更かしをすることがよくある
- ストレスを溜め込んでいる
- だ液のネバつきが気になる

【0個】 『口内フローラ』は整っています

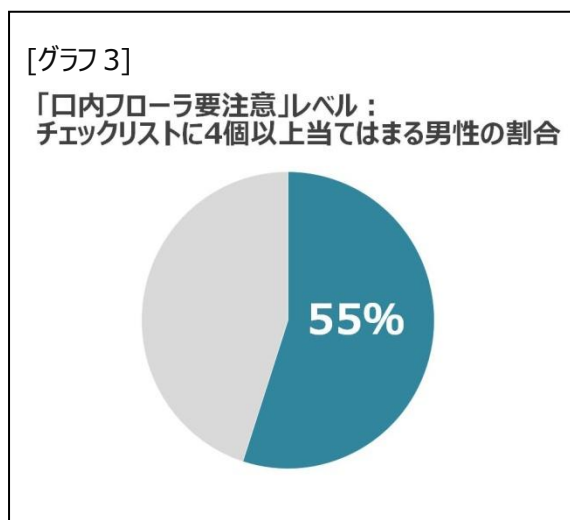
【1～3個】 現在の症状・習慣が続くと、『口内フローラ』が乱れる可能性があります。

【4～8個】 『口内フローラ』の乱れがあります。口内ケアの改善をおすすめします。

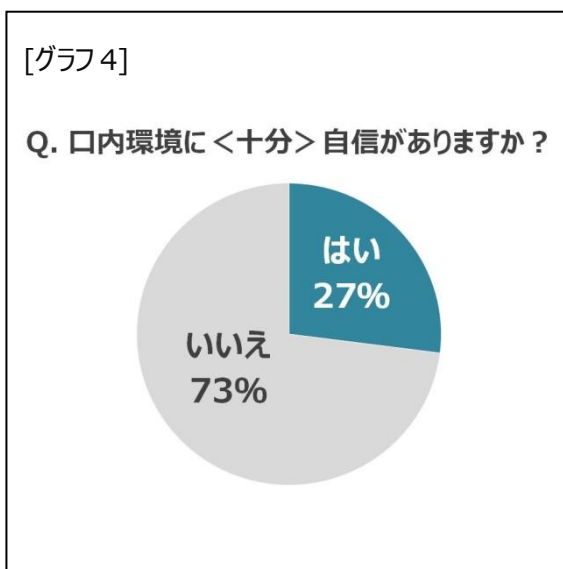
【9～12個】 『口内フローラ』は乱れています。トラブルを引き起こす可能性があります。

すると、「口内フローラ要注意」レベルに相当する、「4 個以上」当てはまる男性は **55%**と半数を上回る結果に。大多数のビジネスパーソンに「口内フローラ」の乱れが起き、「トラブル予備軍」と化していることがうかがえます。[グラフ 3]

また、今の季節、風邪予防・花粉対策としてマスクを着けている人も多いのではないのでしょうか。チェックリスト中の「マスクをした時の口臭」は、この季節「口内フローラ」の乱れに気づきやすいポイントです。そこで「マスクの口臭」について個別にきくと、「過去に気になった経験がある」人が **59%** に上ります。「マスクの口臭」は口内ケアに目を向けるきっかけになると言えそうです。



## ● 「歯ブラシ」のみのビジネスマンが約 9 割！ 自分の「口内ケア」には低い評価も



「口内フローラ」のチェックリストにより、大多数のビジネスパーソンに「口内フローラ」の乱れが起きていることがうかがえます。そこで、その実態を探るべく働く男性に口内環境を自己評価してもらおうと、「口内環境に <十分> 自信がある」と回答した人はわずか **27%**。[グラフ 4]

低評価の人の実態をきくと、「睡眠に襲われ、歯を磨かないでそのまま寝てしまうことがあるから」（42 歳）、「歯磨きしない日があるから」（44 歳）など、忙しい働く男性にとって自分できちんと「口内ケア」を行う難しさがわかります。

では、どんな「口内ケア」が「口内環境」の低評価につながってしまうのか、さらにたずねました。まず、日常的に何らかの「口内ケア」を行っている人は 92% に上ります。具体的な対策としては、1 位に「歯ブラシで歯を磨く」（85%）、2 位に「マウスウォッシュで口をゆすぐ」（29%）、3 位に「ミントなどのタブレットを噛む」（24%）が続きました。

しかし、「歯を磨いても口内がすっきりしないことが多い」（33 歳）、「歯磨きをしていても歯垢残りがあがる」（29 歳）など「歯磨き方法」に悩む声も少なくありません。そこで最後に自宅での現在の「口内ケア」で <十分に> ケアができていると思うかをきくと、「そう思わない」と回答した人は **61%**。

多くの人が「口内フローラ」の乱れに「要注意レベル」でもあり、自宅での対策については「十分にケアできていない」と考えているようです。その結果として「口内環境」の自信度も低くなってしまうのが働く男性の現状のようです。

## ■【専門家インタビュー】「口内フローラ」の乱れは口臭の原因にも！ 「FBI」でしっかりケアを

続いて、「ビジネスマンの口内ケア」について歯科衛生士・北原文子先生にききました。

### ◇ 「口内フローラ」が乱れがちなビジネスマンに告ぐ！ 口臭対策の第一歩は歯周病対策から

今回の調査では、ビジネスマンの口内ケア不足がわかりました。おそらく、多くの人が「口内フローラ」も乱れがちなのでしょう。「口内フローラ」とは、「腸内フローラ」のように口腔内に良い菌と悪い菌が適度に存在し、そのバランスを保っている環境を指す言葉です。このバランスが乱れると様々な症状を引き起こす原因になります。例えば、通常の菌よりも毒性の高い歯周病菌は、歯と歯ぐきの境目＝歯周ポケットに生息している菌です。この歯周病菌が増え、食ベカスなどに含まれるタンパク質を分解していくと、口臭の原因にもなるのです。口臭をタブレットなどでマスクングしてしのぐのではなく、しっかりと歯周ポケットのフローラまで対策をしておかないと、指摘できないほどイヤなニオイが…なんてことになりかねません。

### ◇ かんたんにできる口臭チェックで自分の「口内環境」の状態確認を

「口内環境」の状態を自分で確かめる方法としては、舌の上にコットンを乗せ、ふき取って乾かしたあとにニオイをかいでみてください。かなり口の中の環境に近くなりますので、ここでマスク臭のようなイヤ～な臭いがした方は要注意。そのような方は、いちど自身のオーラルケアを見直してみたいかがでしょうか。意外と、若い頃からずっと同じオーラルケアを続けている人は多いんですよ。

### ◇ 日本人に足りないオーラルケアのステップは「イリゲーション」！

オーラルケアに必要なのは **3 つのステップ＝「FBI」**です。F はフロッシング、B はブラッシング、I はイリゲーション（洗浄）。それぞれ、歯と歯のスキマのケア、歯の表面のケア、そして口内の洗浄にあたります。「F」や、「B」ではがした汚れ（細菌の塊）は、口をゆすいただけでは落ちきっていません。まだ口の中にはたくさんの細菌が残ったままというケースもあります。日本では「I」を含んだオーラルケアが根づいていないと言われてます。最近では若い人を中心にマウスウォッシュをする人も増えているようですが、うがいのみでは細菌を十分に洗い流せているとは言えません。

そのため、口の中を勢いのよい水流で洗浄して菌を洗い流すことは、予防歯科の観点でも非常にオススメできます。水流での洗浄であれば、水圧で歯周ポケット内まで水が入りますので、歯周ポケット内の細菌もすみやかに洗い流すことができ、息も爽やかですよ。

### 北原 文子 (きたはら ふみこ) - 歯科衛生士、歯科&美容プロデューサー -

日本大学歯学部附属歯科衛生学校卒業後、自費開業医に勤めながらエイチ・エムズコレクションに所属し、専務取締役を経て 2004 年に副社長に就任。

国内外で医療分野の人財育成やケアゾーンのシステム作り、歯科医院コンサルなどで活躍中。クライアントは旭川から沖縄まで。全国の歯科衛生士学校や医療法人、歯科医師会などで講演多数。

URL : <http://www.m-consuldent.com/>



### ■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンダーズ株式会社 担当：松浦

TEL : 03-5774-8871 / FAX : 03-5774-8872 / mail : [press@trenders.co.jp](mailto:press@trenders.co.jp)