

働き盛りの男性こそ「オーラルフレイル」について考え始めてみませんか？ 口腔ケアの新しい概念について、舌ブラシのシキエンが 30代～60代男性にアンケート実施！

舌ブラシを製造するSHIKIEN株式会社では、働き盛りで健康に関する意識が若干低いことが懸念される30代から60代の男性に、「オーラルフレイル」を中心に、口腔ケアに関して、基本的な調査を行いました。オーラルフレイルとは歯や口の機能が衰えた状態のことです。「話がしにくい・飲み込みにくい・むせる・こぼす」などが、舌を含めた口の周囲の筋肉の働きが弱まることで、よりQOL(生活の質)が低下する危険性が高まります。健康寿命を延ばすことが求められていますが、口腔ケアにおいては、男性ほど後回しになっている人が多いといわれています。本調査では、30代から60代までの男性に「オーラルフレイルの認知度」や、日常の口腔ケア、特に、見落とされがちな「舌」のケアについてアンケート調査を実施しました。以下はその結果です。

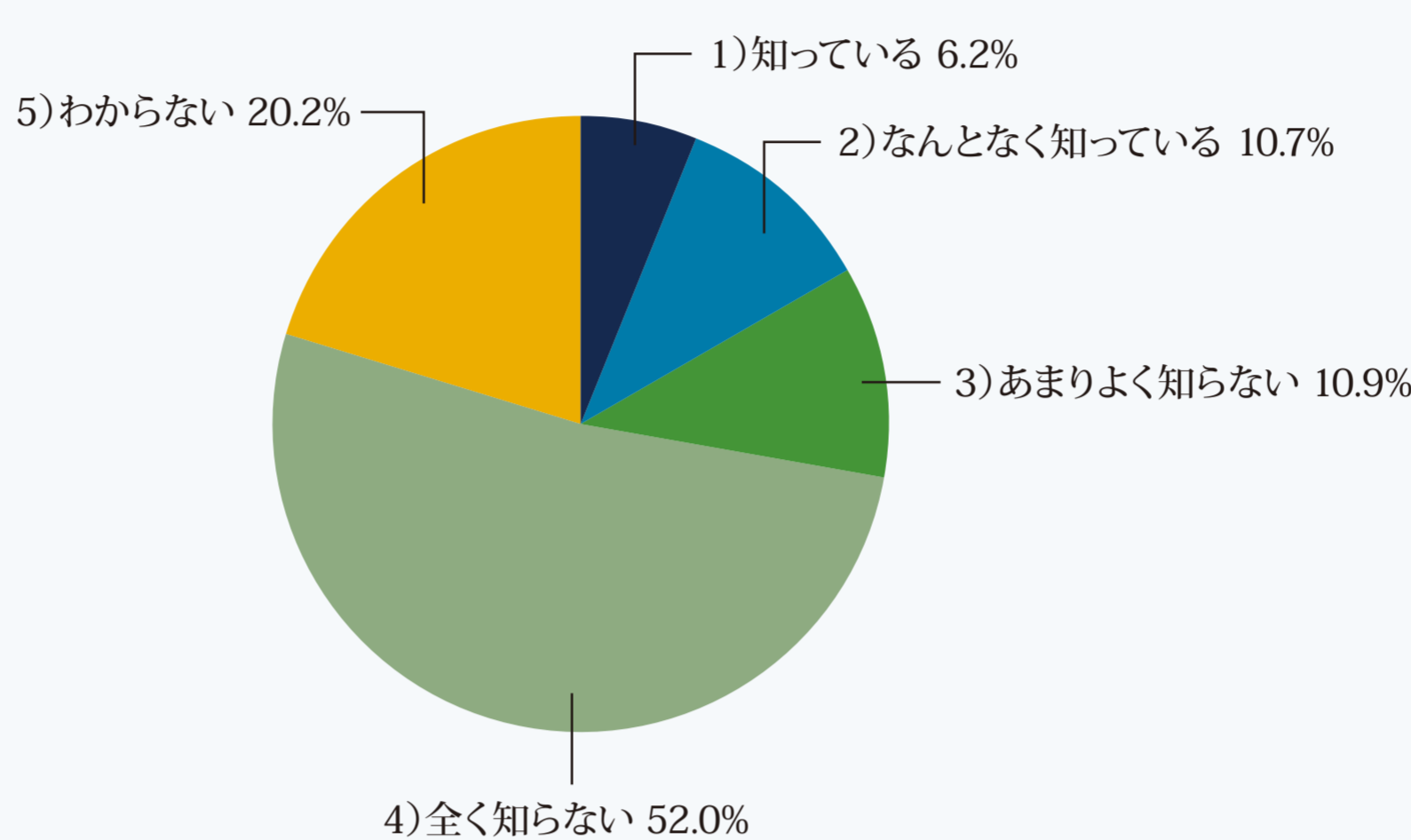
アンケート調査概要

調査主体：SHIKIEN 広報事務局
調査主題：「オーラルフレイル」について働き盛りの男性の意識を探るアンケート
調査時期：2024年12月
調査対象：全国の30代男性122名
40代女性121名
50代女性120名
60代女性122名
調査方法：インターネット調査



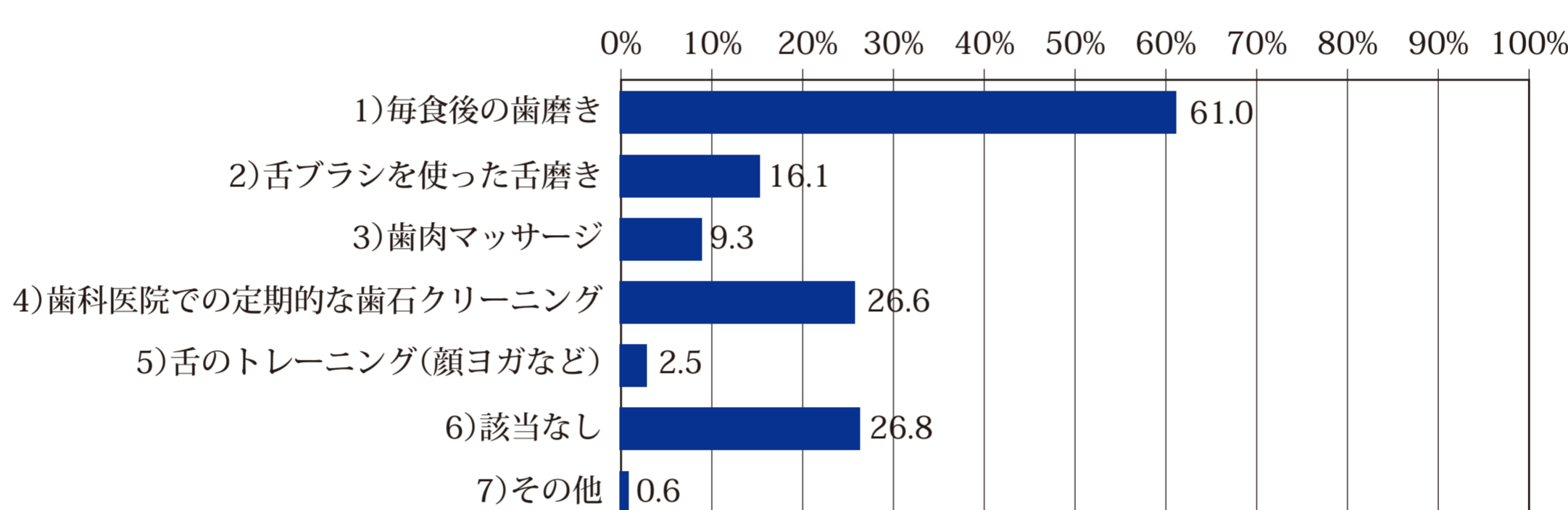
Q1:あなたは「オーラルフレイル」という言葉をご存じですか？1つだけお選びください。

この質問について、「1、知っている」「2、なんとなく知っている」の合計が16.9%であるのに対して、「3、あまりよく知らない」「4、知らない」は62.9%と非常に多く、まだ知識として浸透していないことがわかります。



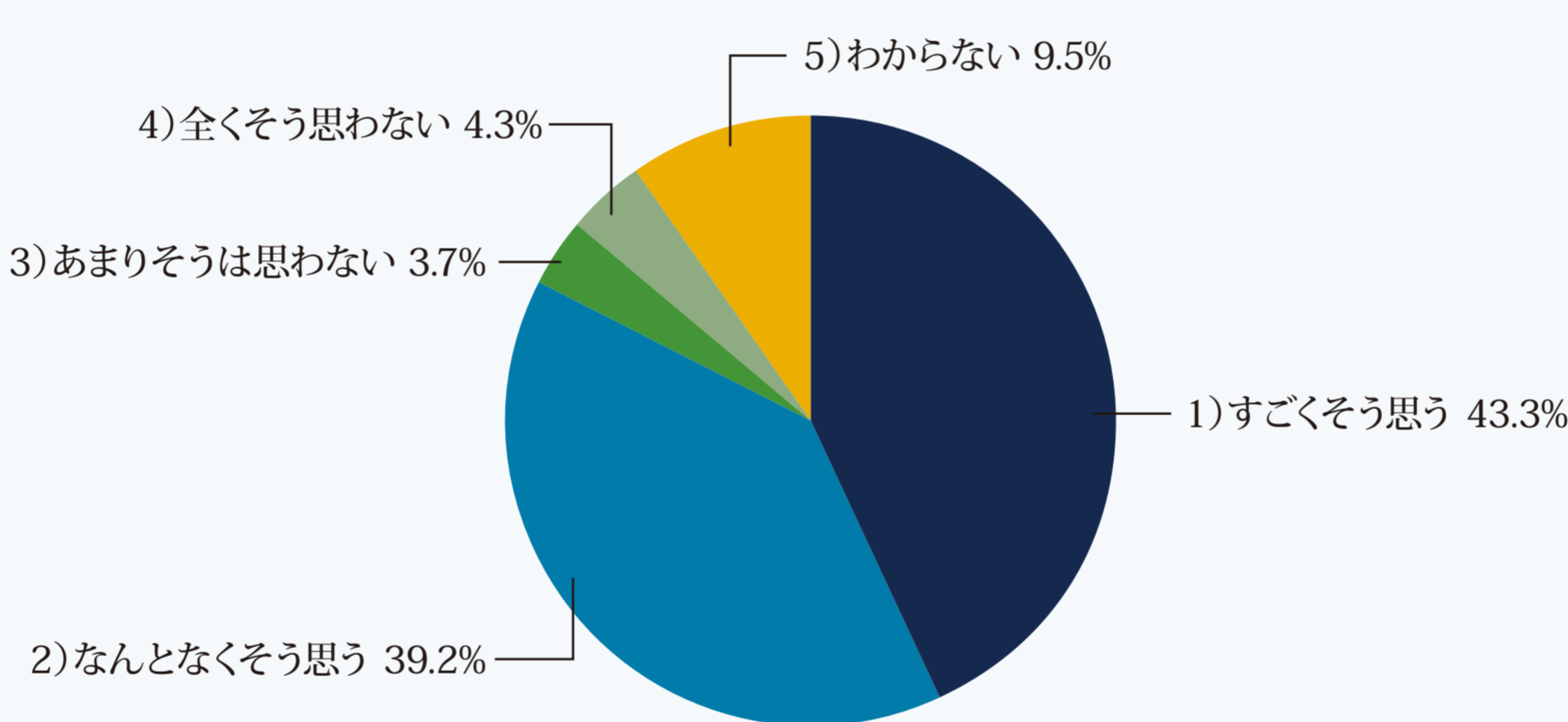
Q2:あなたが日ごろ行っている口腔ケアは次のうちどれですか？*複数選択可

この質問について、最も多かったのが「1、毎食後の歯磨き」で、男性でも6割以上の方が、食後の歯磨きをしていることが解ります。3番目に「4、歯科医院での定期的な歯石クリーニング」4番目に「2、舌ブラシを使った舌磨き」があります。一方で、2番目が口腔ケアの習慣がない人が26.8%いるなど、気になる数字となっています。



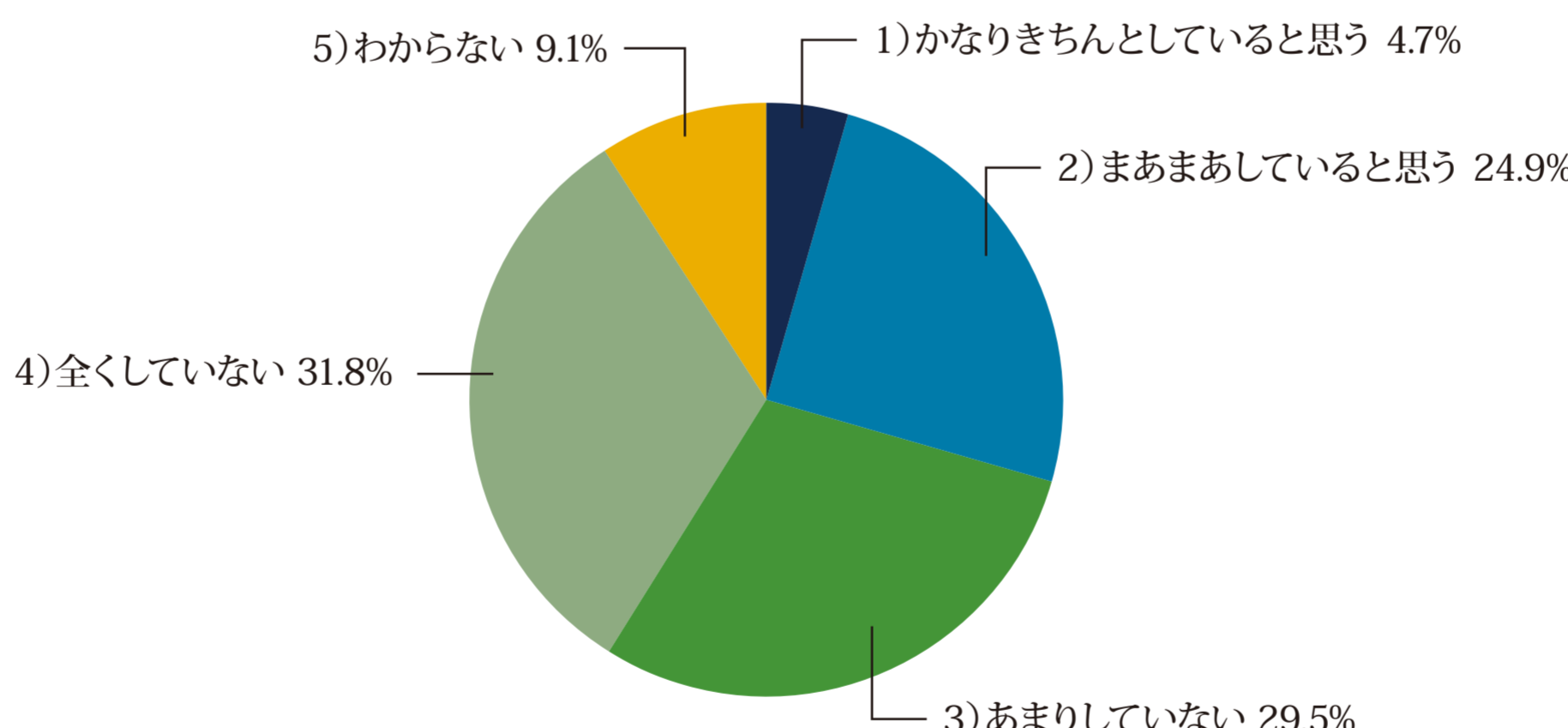
Q3:高齢(70歳以上)になって健康であるためには、口腔ケアは重要だと思いますか？1つだけお選びください。

この質問については、「1、すごくそう思う」という方が43.3%と多く、次に、「2、なんとなくそう思う」が、39.2%で、合わせて82.5%と8割以上の方が、その重要性を認識していることがわかります。



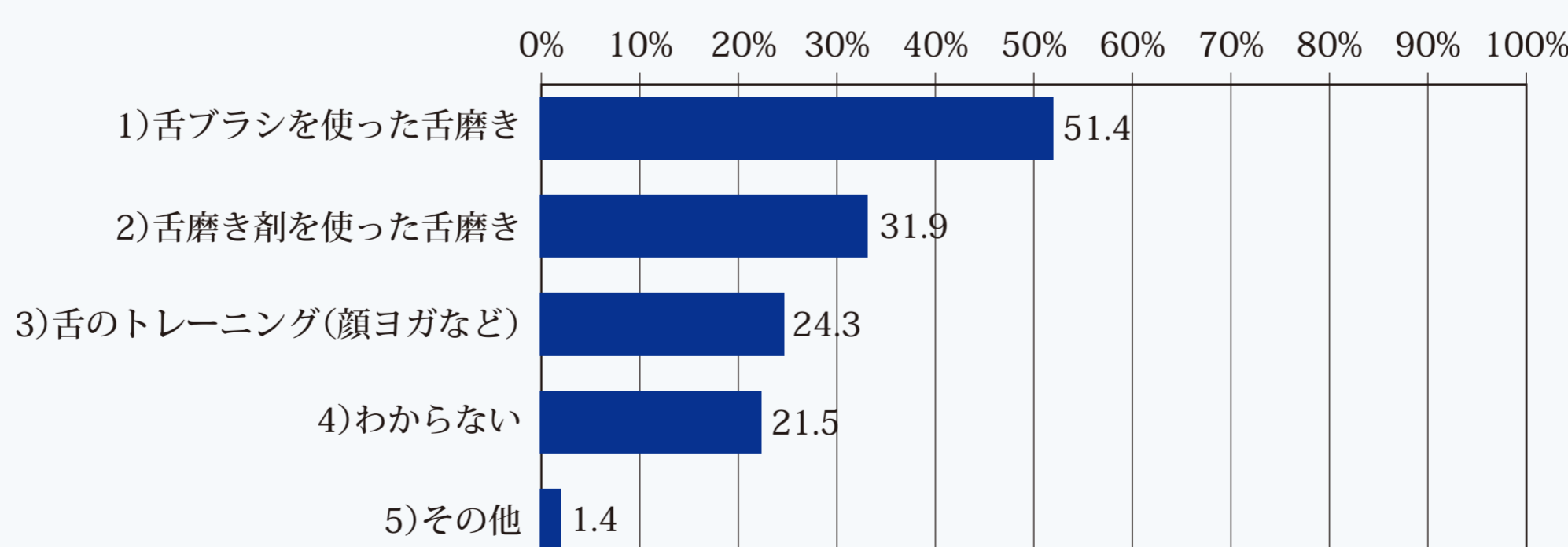
Q4:オーラルフレイルの予防では、食事から栄養素をうまく取り込むためや誤嚥性肺炎などを防ぐために、「舌の機能維持」「舌の健康維持」が重要と言われていますが、「舌」について日常的なケアをしていますか？1つだけお選びください。

この質問については、最も多かったのが「4、全くしていない」で31.8%、次に「3、あまりしていない」の29.5%で、合わせて6割以上が特にケアをしていないことが解ります。Q3で8割以上の方が口腔ケアの大切さを理解していることが解りましたが、「舌」のケアについてはまだ手付かずの方も多そうです。一方で「1、かなりしている」「まあまあしている」の両方を合わせると29.6%つまり3割近くの方はしっかりケアしていることがわかりました。



Q5:Q4で、1)または2)を選んだ方に質問です。「舌」のケアでされていることをお答え下さい。*複数回答可

この質問では、最も多かったのが「1、舌ブラシを使った舌磨き」で、次に「2、舌磨き剤を使った舌磨き」と合わせて83.3%の人が舌のケアを行っていることが解りました。ビジネスマンは仕事上で対面する機会があり、口臭を気にする人も多く、舌のケアをしている人は、舌磨きを習慣にしているようです。



<まとめ>

本調査によって、多忙なビジネスマンは情報量が多いものの、「オーラルフレイル」という言葉の知識はまだほとんどの人に浸透していないことが解りました。

質問3で、高齢者にとって生活の質を下げないため、口腔ケアの必要性について認識しているものの、質問2では、26.8%と3割近くの方が、なんのケアをしていないと答えており、心配な数字となっています。特に誤嚥性肺炎などのリスクを減らすといわれている舌のケアについては6割以上の方がしていないと答えている一方、舌のケアをしているという3割近くの方は、舌ブラシや舌磨き剤を使用した「舌磨き」を行っているという結果、示されています。

