

思春期を目前にした小学校高学年！ クラス替えなど新しいお友達と出会う季節の 身だしなみについて

舌ブラシのシキエンが保護者 720名にアンケート実施！

小学校高学年のお子さんの身だしなみで、保護者が気になること1位は「髪型や寝ぐせ」、2位は「服装や全体の清潔感」、3位が「口元・口臭」！一方で特に気になることはないという保護者も258名と多数

2026年早春。春休みが終わればよいよ新学期の始まりです。クラス替えや、塾に行き始めるなど、新しい友達に出会う季節でもあります。思春期の入り口に立つ子どもたちの心の変化には、大人はなかなか気づけないものです。些細な言い合いで傷つくこともあります。

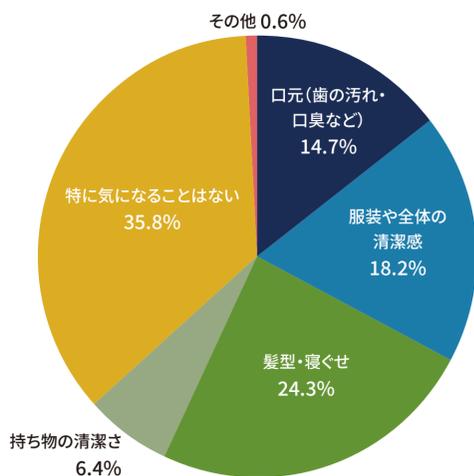
特に「きたない」「くさい」と言われてしまうと、心に小さなほころびが生まれ、その後の成長にも影響を及ぼす場合があるのではないのでしょうか。そうならないためにも、お子さんの身だしなみなどを気にしてあげることは、保護者の大切な役割の一つです。舌ブラシを製造するSHIKIEN株式会社では、話題の「オーラルフレイル」を中心に、口腔ケアに関して、専門家の方々と共に、様々な情報提供や啓発活動を行っています。今回は、全国の小学校高学年のお子さんを持つ30代から50代までの保護者720名に「子供の身だしなみケア」について、意識調査を行いました。以下はその結果です。



アンケート調査概要

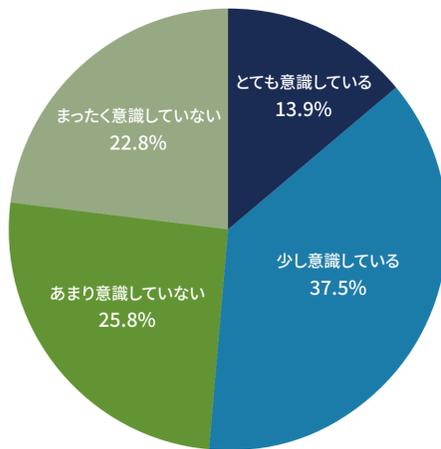
調査主体: SHIKIEN 広報事務局
調査主題: 小学校高学年の保護者向け「子供の身だしなみ」に関するアンケート
調査時期: 2026年2月
調査対象: 日本国内の小学校高学年の子供を持つ保護者 合計 720名
30代 180名、40代 300名、50代 240名
調査方法: インターネット調査

Q1 思春期に向かう小学校高学年の時期に入り、お子さんの「身だしなみ」について、以前より気になるようになったことはありますか？最も近いと思うものを1つだけお選びください。



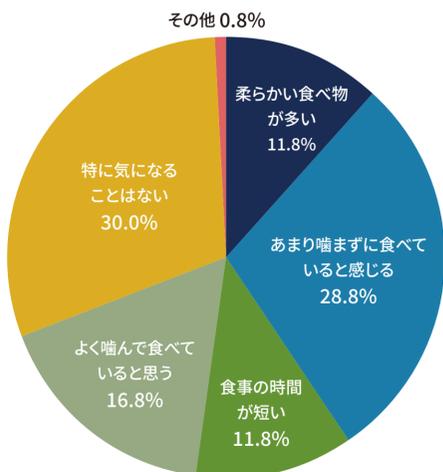
1月に行った小学校低学年の保護者へのアンケートと同様、1番気になるのは「髪型・寝ぐせ」でしたが、2番目は「服装や全体の清潔感」、3番目は「口元(歯の汚れ・口臭など)」でした。小学校高学年になると、身だしなみも自分でケアできるお子さんも多くなりますが、大人と異なり客観性がまだ十分ではないため、やはり保護者として気にかけてあげることも必要でしょう。

Q2 お子さん自身が、口元や口臭など「自分のニオイ・見た目」を意識する様子はありますか？最もそう思うものを1つだけお選びください。



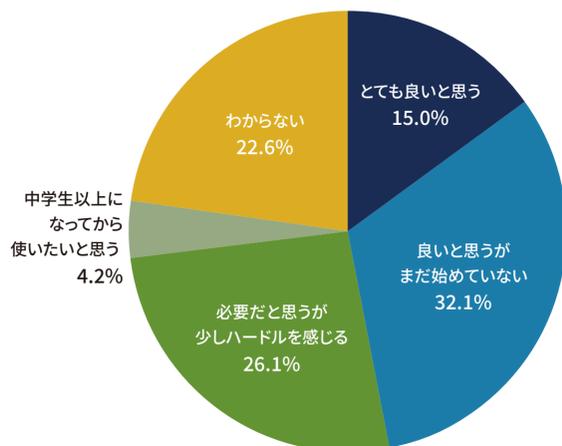
最も多かった回答は、「少し意識している37.5%」で、2番目が「あまり意識していない25.8%」、3番目が「まったく意識していない22.8%」でした。そのため、48.6%は意識していない傾向にあります。一方、「とても意識している13.9%」と「少し意識している37.5%」を合わせると51.4%となり、半数以上は「意識している」ことになります。この差はとても微妙です。

Q3 お子さんの普段の食事の様子について、口元や口臭の観点から気になることはありますか？最も近いと思うものを1つだけお選びください。



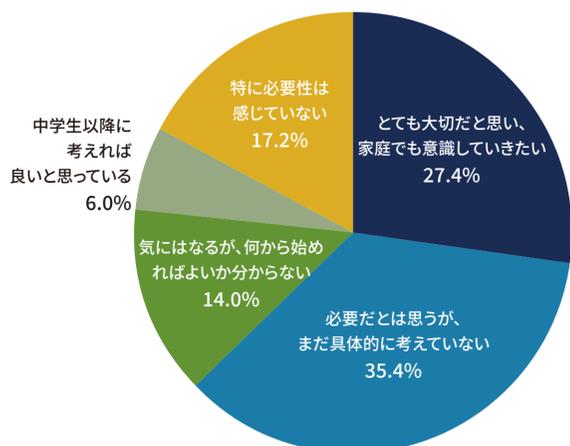
この質問に対する回答では、「特に気になることはない」と答えた保護者が3割いる一方で、「あまり噛まずに食べていると感じる」「柔らかい食べ物が多い」「食事の時間が短い」など、子どもの食べ方に課題を感じている保護者が、半数以上を占める結果となりました。また、専門家の調査によると、現在小学生全体で、虫歯の発生率は減少傾向にある一方で、「歯周病」や「顎関節症」「口臭」など口臭トラブルに悩む子供は増えているとされています。

Q4 お子さんの口臭予防の対策として、「舌ブラシを使った舌ケア」を取り入れることについて、どのように感じますか？最も近いと思うものを1つだけお選びください。



口臭予防に「舌ブラシ」を使った舌磨きの習慣を取り入れることは、口腔衛生上とても良いことであると多くの専門家が唱えています。習慣づけている方は大人でもまだ半数には満たず、歯ブラシを使った歯磨きほど定着していません。まして、お子さんとなると、「良いと思うが、まだ始めていない」が最も多く32.1%。「必要だと思うが、少しハードルを感じる」が26.1%。「わからない」が22.6%と、保護者自身もその必要性を十分に理解できていないことがうかがえます。歯磨きがそうであるように、体に関する習慣は、できるだけ人生の早いうちから始めることがとても重要なのではないのでしょうか。

Q5 今後、お子さんの成長にあわせて「口臭や口元のケア」を、少しずつ本人主体で身につけていくことについて、どのように感じますか？最も近いと思うものを1つだけお選びください。



小学校高学年のお子さんをもつ保護者は、「口臭や口元のケア」をお子さん自身で主体的に身につけることに関しては、「特に必要性を感じていない」という方は17.2%と約2割に満たず、ほとんどの方が、主体的にケアしてほしいと考えていることがわかります。しかし、そのように考えていても、「中学生以降に考えればよいと思っている」という方や、「気にはなるが、何から始めればよいか分からない」「必要だと思うが、まだ具体的には考えていない」という保護者も多くいます。ケアの方法をまず保護者から知ってもらい、ご家庭で実践してもらうことが必要かもしれません。

〈まとめ〉

本調査から、小学校高学年の保護者は、子どもの身だしなみ全般に関心を持つ一方で、口元や口臭などの口腔衛生については重要性を感じながらも、具体的なケアには十分な気がついていない実態が明らかになりました。子ども自身は約半数がニオイや見た目を意識し始めており、保護者の認識との間にわずかな差も見られます。今後は、家庭で実践しやすい口腔ケアの情報提供を通じて、子どもが主体的に身につけることができる環境づくりが求められます。