

**モンデリーズ、11月8日(月)の「いい歯の日」*1に向けて、歯と口の健康についての意識調査を実施
子どもだけじゃない、7割以上が知らない大人の「ぽかん口」
マスク生活の長期化で懸念される「ぽかん口」によるむし歯リスクに歯科医が警鐘！**

モンデリーズ・ジャパン株式会社(本社:東京都品川区 / 代表取締役社長:福本千秋、以下モンデリーズ・ジャパン)は、11月8日(月)の「いい歯の日」*1に伴い、「マスク生活の長期化におけるぽかん口の実態調査」を実施しました。

「ぽかん口」とは、日常的に口がポカーンと開いている状態のことで、専門用語では「口唇閉鎖不全(こうしんへいさふぜん)」と呼ばれている症状です。新型コロナウイルス感染症流行によりさまざまな生活様式が変化しています。感染対策のためにマスクを着用する生活が長期化する中、マスクを着用すると息苦しく口呼吸しがちになり、「ぽかん口」になりやすいことが懸念されています。

これを受けモンデリーズ・ジャパンでは、11月8日(月)の「いい歯の日」*1に向けて、近年増加し続ける共働き夫婦を対象に、マスク生活の長期化におけるぽかん口に関する実態を調査しました。

*1 1993年に日本歯科医師会が制定

調査結果サマリー

- ◆ 大人の「ぽかん口」について知らなかった人は7割以上(72.9%)に
- ◆ 「ぽかん口」だと思っていない人が多数いるも、「ぽかん口」症状に2つ以上当てはまる人は4人に1人
- ◆ 「ぽかん口」が及ぼす弊害を知らない人は5人に1人
「むし歯」や「歯周病」など、“歯や歯茎”に関わる弊害については7~8割が知らなかった！
- ◆ もし自分自身や配偶者が「ぽかん口」だった場合、「治したい」「治してほしい」が第1位に
- ◆ 「ぽかん口」対策で取り組みそうなのは、「自宅で」「手軽に」できるセルフケア

知られていない、「ぽかん口」によるむし歯リスク

噛む力を意識して口輪筋を鍛え、咀嚼で唾液分泌を促すことが重要！

子どもだけではなく、大人でも「ぽかん口」になるんです。しかも本人は自分が「ぽかん口」であることに気づいていないというケースが多いですね。

最近はずっかりマスクの着用が定着してきましたが、マスク下では息苦しさなどから無意識のうちに口呼吸をしてしまう傾向があります。頻繁に口呼吸すると、お口が開いたままの状態が続いてしまうため、今まで「ぽかん口」ではなかった人も、「ぽかん口」になりやすい環境にあると言えます。

そして、この「ぽかん口」を放っておくと、口腔内が酸性化し、むし歯リスクが高まるので注意が必要です。「ぽかん口」を防ぐためには、まず噛む力を意識し、お口周りの筋肉を鍛えること。そしてお口の中が乾燥しないように咀嚼をして唾液の分泌を促すことが大切です。

たとえ感染拡大が収まってきているように見えても、しっかりマスクを着用して感染対策を続けていかなければなりません。まずは自分が「ぽかん口」になっていないかを意識して、マスク生活と上手につきあっていきましょう。

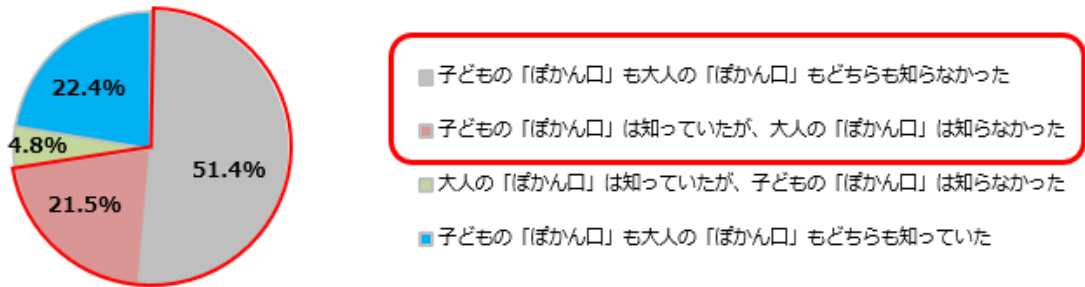


日本大学教授
歯学部保存学教室修復学講座
宮崎 真至 (みやざき まさし) 先生

◆ 大人の「ぼかん口」について知らなかった人は7割以上(72.9%)に！

子どもの「ぼかん口」と大人の「ぼかん口」について、それぞれ知っていたか／知らなかったかを聞いたところ、“どちらも知らなかった”と回答した人が半数以上(51.4%)いました。さらに、大人の「ぼかん口」については、7割以上(72.9%)もの人が“知らなかった”と回答しました。

子どもの「ぼかん口」と、大人の「ぼかん口」の認知度

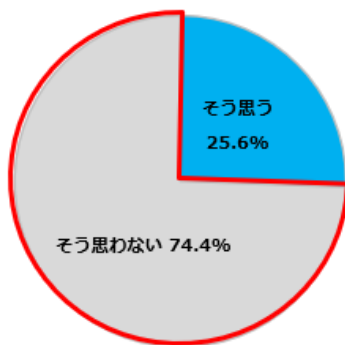


◆ 自分自身や配偶者を「ぼかん口」だと思っていない人が多数
にもかかわらず、「ぼかん口」の兆候や原因となる症状に2つ以上当てはまる人は4人に1人

自分自身そして配偶者を「ぼかん口」だと思うかと聞いたところ、自分自身については74.4%、配偶者については87.9%が「そう思わない」と回答。そこで、「そう思わない」と回答した人に「ぼかん口」の兆候や原因となる症状^{*2}について聞いたところ、何らかの症状に2つ以上当てはまった人は、自分自身が26.1%、配偶者が25.7%という結果に。自覚症状がない人、配偶者を「ぼかん口」だと思わない人でも、いずれも約4人に1人が「ぼかん口」予備軍であることがわかりました。

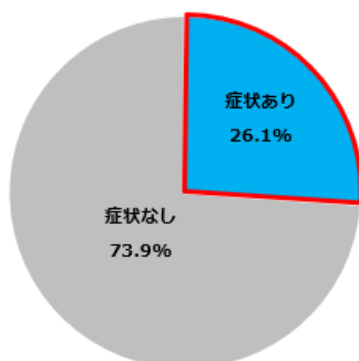
*2 「ぼかん口」の兆候や原因となる症状：「今言われてみると、確かに上下の唇が閉じていない」、「口の中が乾燥する」、「朝起きると喉が渇く、痛い（または）喉を痛めやすい」、「口を開けて寝ている」、「いびきをかいて寝ている」、「姿勢が悪い」

自分自身を「ぼかん口」だと思いますか(n=438)

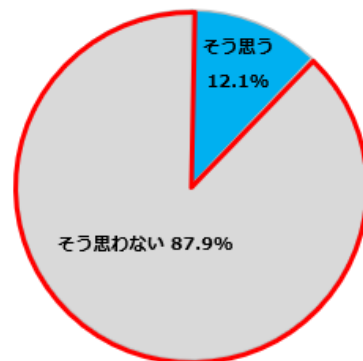


「ぼかん口」症状に当てはまるか

自分自身は、ぼかん口だと思わない人 (n=326)

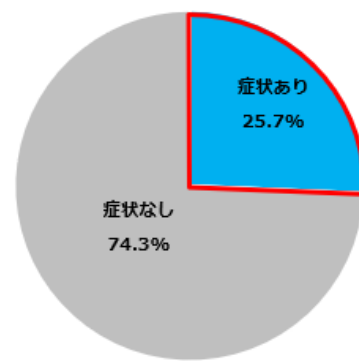


配偶者は「ぼかん口」だと思いますか(n=438)



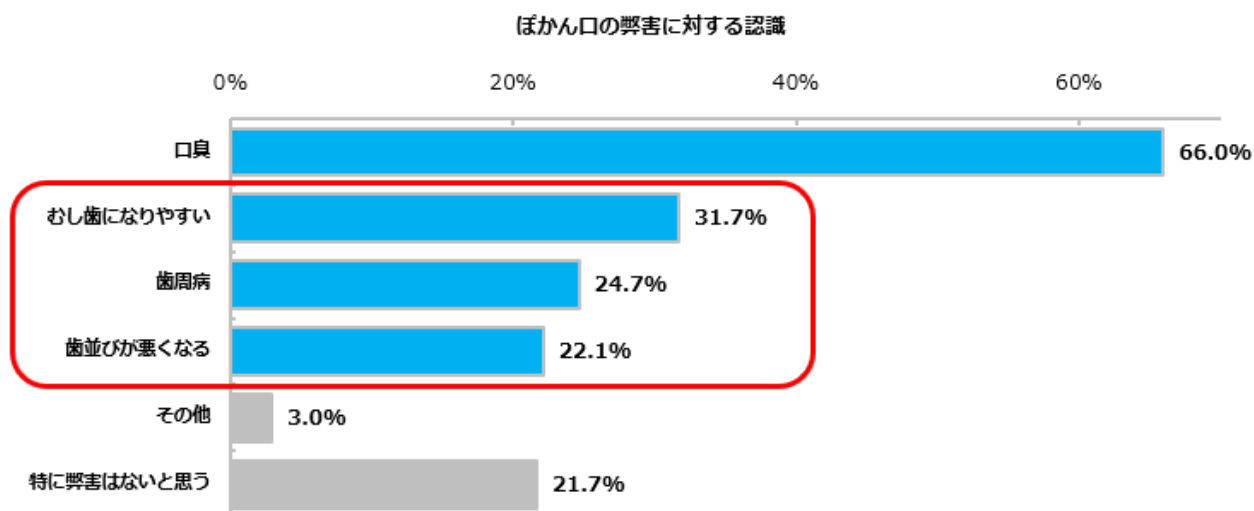
「ぼかん口」症状に当てはまるか

配偶者は、ぼかん口だと思わない (n=385)



- ◆ 「ぼかん口」が及ぼす弊害を知らない人は5人に1人
「むし歯」や「歯周病」など、“歯や歯茎”に関わる弊害については7～8割が知らなかった！

「ぼかん口」だどのような弊害があると思うかと聞いたところ、「口臭」と答えた人が66.0%とダントツで1位。しかしながら、「むし歯になりやすい」をはじめとする、「歯周病」、「歯並びが悪くなる」などの、“歯や歯茎”に関わる弊害を知らない人が7～8割もいたことがわかりました。さらに、弊害がないと思っている人も約5人に1人(21.7%)おり、「口臭」以外に関する「ぼかん口」弊害への認知の低さが明らかとなりました。



- ◆ もし自分自身や配偶者が「ぼかん口」だった場合、「治したい」「治してほしい」が第1位に

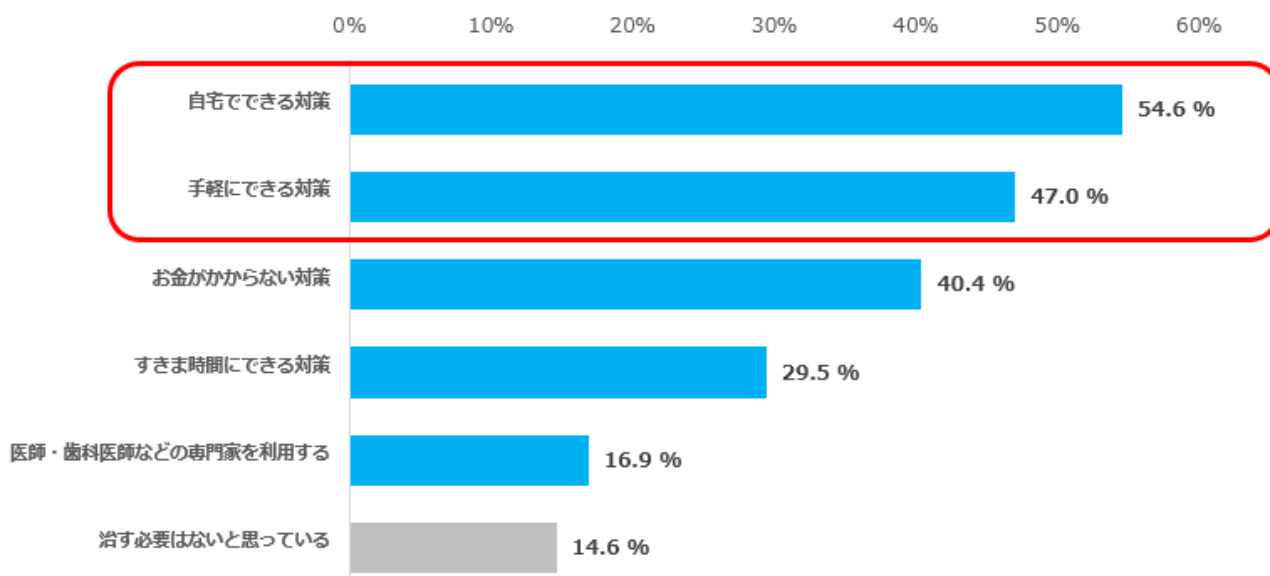
自分自身／配偶者が「ぼかん口」だった場合にどう思うか／どうするかという問いに対し、「治したい」(53.2%)、「治してほしい」(37.4%)がともに第1位という結果となりました。

順位	自分自身が「ぼかん口」だった場合		配偶者が「ぼかん口」だった場合	
1位	治したい	53.2%	治してほしい	37.4%
2位	恥ずかしい	33.8%	特に気にしない	29.2%
3位	対応策を実践する	32.0%	一緒に対応策を実践する	28.8%
4位	治療方法を探す	29.9%	治療方法を探す	22.1%
5位	特に気にしない	20.3%	恥ずかしい	19.6%

◆ 「ぼかん口」対策で取り組みそうなのは、「自宅で」「手軽に」できるセルフケア

自分自身が「ぼかん口」の場合、どんな対策なら取り組みそうか／取り組んでいるのかを聞いたところ、約半数が「自宅でできる」(54.6%)、「手軽にできる」(47.0%)セルフケアを求めている傾向にあることがわかりました。

もし自分が「ぼかん口」の場合に取り組みそうな・取り組んでいる対策法



調査概要 ■実施時期:2021年9月28日(火)~2021年9月29日(水) ■調査手法:インターネット調査
 ■調査対象:全国の20歳~49歳の共働き夫婦、438人

<モンデリーズ・ジャパンについて>

モンデリーズ・ジャパンは約 150 カ国で親しまれるお菓子会社であるモンデリーズ・インターナショナルの一員です。日本では1960年に事業をスタートし、「リカルデント」「クロレッツ」「オレオ」「リッツ」等、日本の市場で愛されるブランドを送りだしてきました。ガム事業においては国内第2位のポジションを占めています。

《報道関係各位からのお問い合わせ先》

モンデリーズ・ジャパン広報事務局 : MSL 高橋、若菜、高田
 TEL:03-5719-8933 / FAX:03-5719-8919 / メール:mdlz-pr@msl-japan.com