

2024年10月31日

報道関係各位

**11月8日は「いい歯の日」！むし歯に気をつけているママ・パパは約9割  
歯磨きに関する悩みは、オーラルケアタブレットの活用など工夫で乗り越える方が多い傾向に  
小児歯科専門医に聞く、お子様におすすめのオーラルケアの取り組みとは**

お子様のオーラルケアに関する意識調査に、0～5歳の子どもを持つママ・パパ 1434名が回答

雪印メグミルクグループの雪印ビーンスターク株式会社（本社：東京都新宿区 代表取締役社長：渡辺 滋）は、メンバーズサイト「まめコミ」会員のうち、0～5歳のお子様がいる方を対象に「お子様のオーラルケアに関する意識調査」を実施いたしました。

この調査で、お子様の歯磨きにかかる時間や頻度、むし歯を予防するために気をつけていることや、歯磨きに関する悩みなどを明らかにし、小児歯科専門医 歯科医師 小林 奈未子先生より、正しいオーラルケアの方法についてコメントを頂きました。

まめコミ URL: <https://www.mamecomi.jp/>

#### ■ 調査概要

- 調査期間 : 2024年9月19日（木）～25日（水）
- 対象者 : 全国の0～5歳のお子様がいる雪印ビーンスタークメンバーズクラブ「まめコミ」会員
- 回答者数 : 1,434名
- 調査方法 : インターネットリサーチ

#### ■ TOPICS

##### ・お子様の歯磨きにかかる時間と頻度について

お子様の歯磨きをしている方の歯磨きの頻度は、一日1回以下のママ・パパが約5割で、生後8か月から2歳迄は一日1回以下の方が多く。

歯磨きにかかる時間は、1分以内の方が全体の5割弱と、比較的短い方が多い傾向に。

##### ・お子様のむし歯予防に対する意識と行っていること

約9割のママ・パパが、お子様のむし歯の予防に気をつけている。

予防のための方法として、1位「仕上げ磨き」、2位「フッ素塗布」、3位「食後に水や麦茶を飲ませる」などが挙げられた。

##### ・オーラルケアに関する成分への意識

むし歯予防に効果があると思う成分は、1位「フッ素」、2位「キシリトール」、3位「カルシウム」。

約7割の方が、お子様の歯磨き剤を選ぶ際、「フッ素」を重要視していることが分かった。

##### ・お子様の歯磨きに関する悩みとさまざまな工夫

全体の約8割弱のママ・パパが、お子様が歯磨きを嫌がる「歯磨きイヤイヤ」に悩まされている。

また、お出かけ中のお子様の歯磨きができている方は、約9割と非常に高い傾向に。

お子様に前向きに歯磨きをしてもらう工夫として、「親子で一緒に歯磨きをする」「オーラル菓子を活用する」などが挙げられた。

※このアンケートにおける歯磨きとは、「お子様に歯磨きを始めたのは、何歳頃からですか？（実際にガーゼや幼児ブラシなどを使って歯磨き始めた時期）」と質問した上で回答いただいた結果となっております。

■ 調査結果の詳細

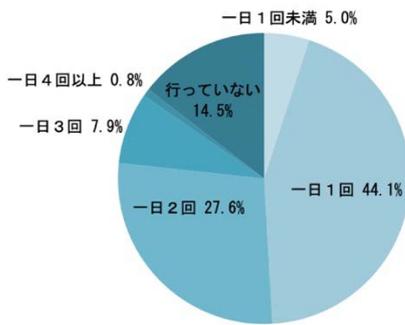
1. お子様の歯磨きにかかる時間と頻度について

お子様の歯磨きの頻度は、一日1回以下のママ・パパが約5割。

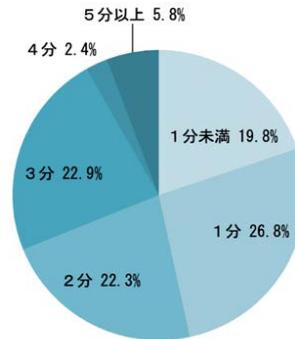
歯磨きにかかる時間も1分未満の方が5割弱。年齢が低いほど歯磨きの回数は減少する傾向に。

一日に行う歯磨きの頻度は、「一日1回未満」が5.0%、「一日1回」が44.1%と、全体で1回以下の方が過半数を締めました。また、歯磨きにかかる時間について聞いたところ、「1分未満」が19.8%、「1分」が26.8%と、1分以内の方が多い傾向にありました。

● お子様の歯磨きは一日に平均何回行っていますか？  
(n=1434)



● お子様の歯磨きにかかる時間は平均何分くらいですか？  
(n=1434)



また、歯が生える6か月～9か月頃からは歯磨きを行う方が増え、お子様の年齢が低いほど歯磨きの回数が少ないことが分かりました。「一日1回」以下と答えた方は1歳で60.6%、2歳で58.3%となり、「一日2回」以上の歯磨きを行っている方は、4歳で73.2%、5歳で76.4%と歯磨きの回数は徐々に増えることが分かりました。

● お子様の年齢による一日に行う歯磨きの平均回数

(n=1434)

全体		平均回数 (%)					
お子様の年齢	(n)	一日1回未満	一日1回	一日2回	一日3回	一日4回以上	行っていない
全体	(1,434)	5.0	44.1	27.6	7.9	0.8	14.5
0か月	(34)	8.8	2.9	2.9	85.3		
1か月	(25)	4.0	8.0	4.0	4.0	80.0	
2か月	(39)	2.6	97.4				
3か月	(30)	6.7	93.3				
4か月	(19)	10.5	5.3	10.5	5.3	68.4	
5か月	(16)	6.3	6.3	87.5			
6か月	(16)	18.8	12.5	68.8			
7か月	(26)	19.2	11.5	15.4	53.8		
8か月	(20)	10.0	40.0	5.0	45.0		
9か月	(20)	10.0	40.0	5.0	45.0		
10か月	(20)	10.0	35.0	25.0	5.0	25.0	
11か月	(29)	10.3	44.8	10.3	6.9	3.4	24.1
1歳	(558)	6.5	54.1	27.2	9.1	1.3	1.8
2歳	(343)	2.6	55.7	32.7	7.9	0.9	0.3
3歳	(151)	1.3	46.4	42.4	9.9		
4歳	(71)	26.8	54.9	18.3			
5歳	(17)	23.5	58.8	17.6			

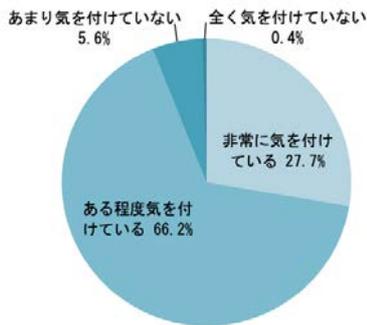
## 2. お子様のむし歯予防への意識と行っていること

お子様のむし歯について、予防に気をつけているママ・パパは約9割。

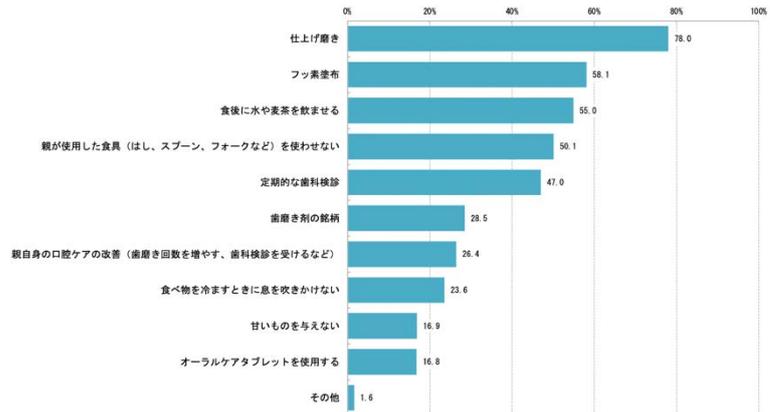
予防するために行っていることとして、1位「仕上げ磨き」、2位「フッ素塗布」、3位「食後に水や麦茶を飲ませる」など。

お子様のむし歯についての意識を調査したところ、「非常に気をつけている」が27.7%、「ある程度気をつけている」が66.2%と、約9割のママ・パパが予防に気をつけていることが分かりました。予防するために行っていることとして、1位「仕上げ磨き」、2位「フッ素塗布」、3位「食後に水や麦茶を飲ませる」などが上がりました。

●お子様のむし歯について、どの程度、予防に気をつけていますか？  
(n=1434)



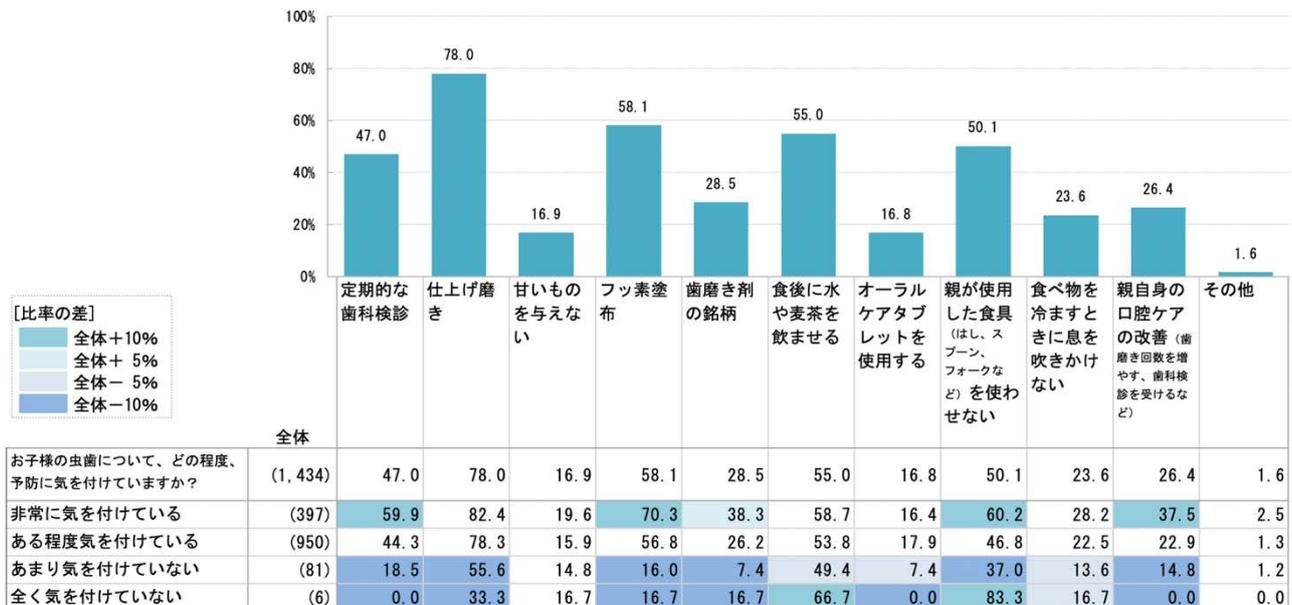
●お子様のむし歯を予防するために行っていることがあれば教えてください  
(n=1434)



「非常に気をつけている」と答えた方の場合、予防のために行っていることで全体の平均と比べ差が大きかったのは「定期的な歯科検診」と「フッ素塗布」、「親が使用した食具（はし、スプーン、フォークなど）を使わせない」となりました。

●お子様のむし歯予防への意識と、予防のために行っていること

(n=1434)



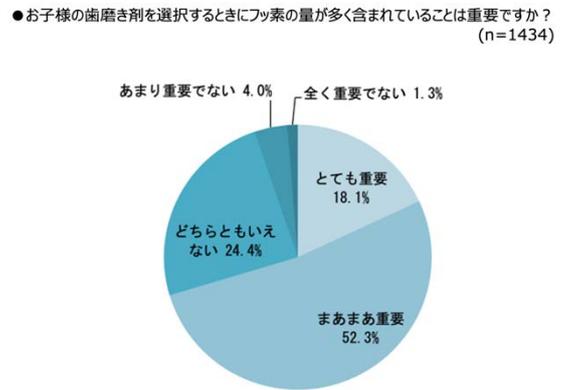
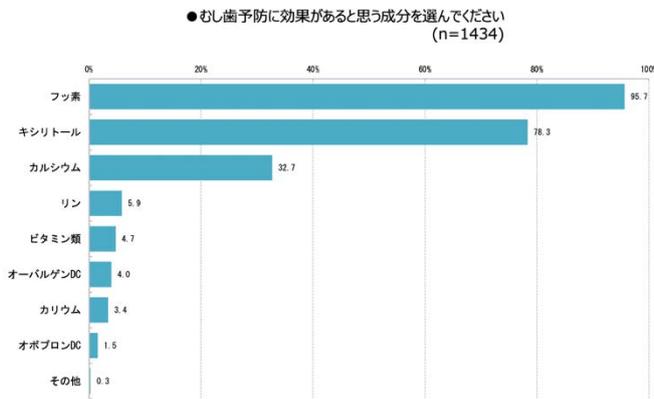
### 3. オーラルケアに関する成分への意識

むし歯予防に効果があると思う成分は、1位「フッ素」、2位「キシリトール」、3位「カルシウム」。

お子様の歯磨き剤を選択するときにフッ素を重要視している方は、約7割。

むし歯予防に効果があると思う成分は、1位「フッ素」、2位「キシリトール」、3位「カルシウム」となりました。

また、お子様の歯磨き剤を選択するときにフッ素の量を重要視しているかという質問に関しては、「とても重要」が18.1%、「まあまあ重要」が52.3%と約7割を占めました。



### 4. お子様の歯磨きに関する悩みについて

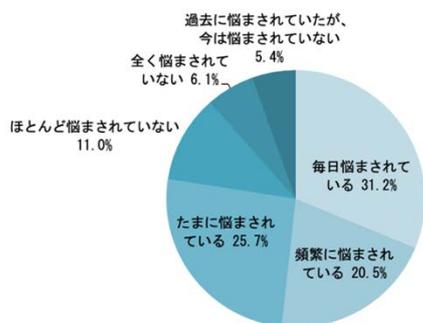
お子様が歯磨きを嫌がる「歯磨きイヤイヤ」に悩まされるママ・パパは8割弱。

お出かけ中のお子様の歯磨きができている方は、約9割と多い傾向に。

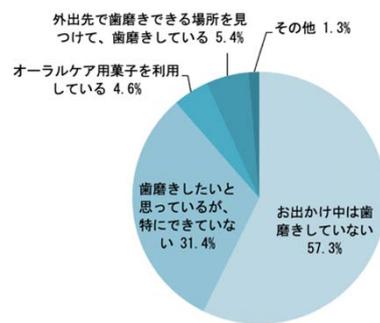
むし歯の予防に気をつけているママ・パパが多い一方で、お子様が歯磨きを嫌がる「歯磨きイヤイヤ」に悩まされる方は、「毎日悩まされている」が31.2%、「頻繁に悩まされている」が20.5%、「たまに悩まされている」が25.7%と、全体の8割弱でした。また、お出かけ中の歯磨きについて、「お出かけ中は歯磨きしていない」が57.3%、「歯磨きをしたいと思っているができない」が31.4%と、約9割の方がお出かけ中に歯磨きができないことがわかりました。

また、外出中の工夫として、「オーラルケア用菓子を利用している」方が4.6%となりました。

●お子様が歯磨きを嫌がる「歯磨きイヤイヤ」に悩まされることはありますか？ (n=1434)



●お出かけ中のお子様の歯磨きについて教えてください。 (n=1434)

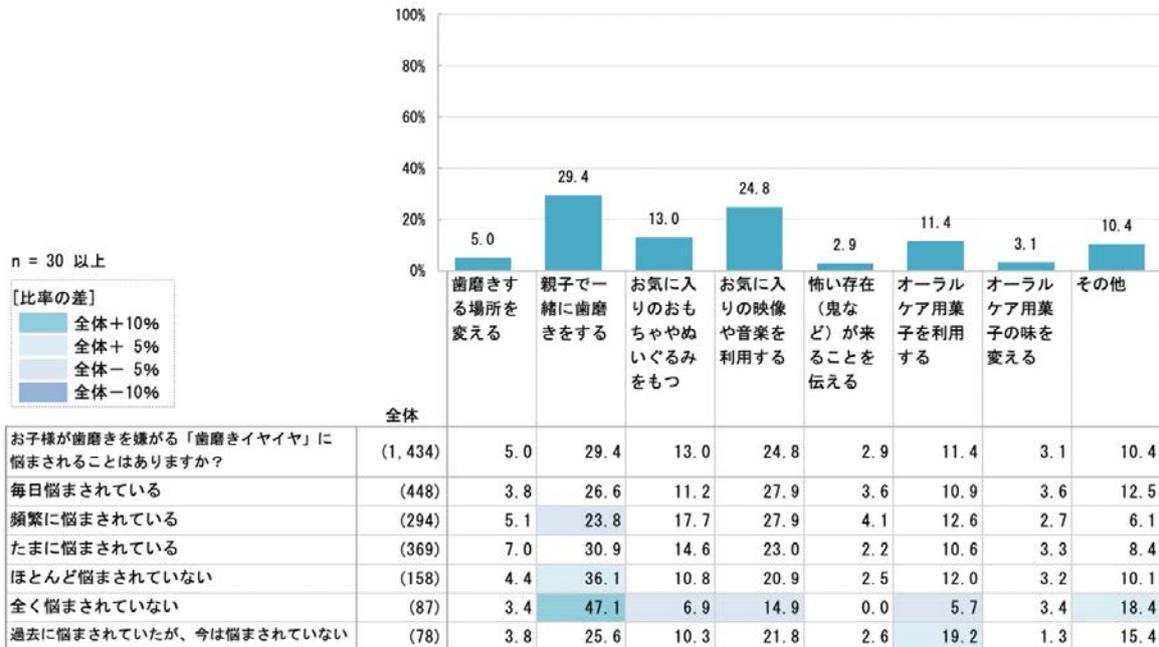


お子様に前向きに歯磨きをしてもらうための最も効果的な工夫としては、「親子で一緒に歯磨きをする」が29.4%と高く、「お気に入りの映像や音楽を利用する」が24.8%など、さまざまな工夫が見られました。

「全く悩まされていない」と答えた方は、「親子で一緒に歯磨きをする」といった工夫をしている方が多く見られ、「過去に悩まされていたが、今は悩まされていない」と答えた方では、「オーラルケア用菓子を利用する」が19.2%と、「親子で一緒に歯磨きをする」「お気に入りの映像や音楽を利用する」に次いで3番目に上がりました。

●お子様の「歯磨きイヤイヤ」への悩みと、前向きに歯磨きをしてもらうために最も効果的な工夫

(n=1434)



**【専門家からのコメント】**

日本小児歯科学会専門医

新江古田こばやし歯科クリニック(東京都中野区)

小児歯科担当 小林奈未子先生



●歯磨きの頻度は、1日何回、何分以上がおすすめ？

歯磨きの回数は1日2回以上を推奨していますが、1日1回以下になってしまう場合はなるべく丁寧に磨いてください。慣れたら回数を増やし、夜は丁寧に。1分でも難しい場合は、回数や磨く場所を分けて、上の歯、下の歯など、お子様の機嫌に合わせて工夫してみてください。

前歯だけの時には、歯ブラシは慣れる程度で使い、ガーゼで歯の表裏を拭いて磨いてあげると汚れが取れますよ。

頑張っているママ・パパの歯磨きは、つい力が入りすぎてしまい、痛くて嫌になってしまう子もいるので、マッサージするような感覚で力を抜いて、歯磨きしてみてください。

●お子様のむし歯を予防するために、効果的な方法はありますか？

むし歯予防で大切なこととして、糖を含む間食を1日4回くらいに抑えられるといいと思います。むし歯の発症は、歯そのものの強さ、むし歯菌、糖、間食の回数など、多くの因子が関わることを理解して予防しましょう。

「食後に水や麦茶を飲ませる」場合、食事中は嚙むことで唾液が分泌されるので、食事の際は水分を少なめに、食後に水やお茶をのませてあげてください。外出中に飴やジュースの後に水や麦茶を使う場合は15回程うがいが必要といわれています。

外出先ではなかなか難しいので、その場合はキシリトール入のオーラルケア菓子等を取り入れてみてください。

日本小児歯科学会の情報では、養育者からお子様へむし歯の原因菌は伝播することが明らかになっています※<sup>1,2)</sup>。

菌がお子様に伝わるのを防ぐためには、家庭内で食器やスプーンを共有しないことだけではなく、ママ・パパが定期的に歯科健診を受けて、むし歯や歯周病がない健康的な口腔環境を保つことが、むし歯予防においてとても重要です。

また、歯は体の一部なので、カルシウム、リン、タンパク質、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンDとバランスのとれた栄養をとることも大切です。特に、乳歯の芽（歯胚）ができはじめる妊娠中から、最後に生えてくる永久歯（第二大臼歯）ができる中学生の頃までの時期が大切なので意識して取り組んでみてくださいね。

### ● 歯磨きイヤイヤへの取り組みのコツを教えてください！

お子様は、歯磨きイヤイヤする子がほとんど。皆さん、いろいろと工夫されていてすばらしいです！手鏡をお子様に持ってもらいながら磨くのも、歯磨き時間が楽しくなるのでおすすめです。また、キシリトールはむし歯菌に直接はたらきかけるわけではなく、甘さや噛むことで唾液の量を増やし、間接的にむし歯予防に繋がります。嫌がってしまう子も歯磨きをしない、ではなく、磨いたあとのご褒美にオーラルケア菓子なども活用してみてくださいね。

1. da Silva Bastos VA et al., Mother-to-child transmission of Streptococcus mutans: a systematic review and meta-analysis. J Dent. 2015 Feb;43(2):181-91.
2. Childers NK et al., Association Between Early Childhood Caries and Colonization with Streptococcus mutans Genotypes From Mothers. Pediatr Dent. 2017 Mar 15;39(2):130-135.

### ○ 1歳半頃から始めるオーラルケア商品「ハキラ」とは

「ハキラ」は、オーバルゲン DC とキシリトールを配合。奥歯が生えてくる1歳半頃からお子様も安心して食べられる形状のタブレットです。

ほんのり味のシュガーレスタイプなので、おやつ代わりのほか、食後や歯磨きあとに。お子様だけでなく、ママやパパもおいしく食べられます。



ビーンスターク ハキラ (リンゴ味 | ブルーベリー味 | ブドウ味 | オレンジ味 | ラムネ味 | イチゴ味)

内容量：45g (60粒)

希望小売価格：465円 (税抜)

ビーンスターク ハキラ おためしアソート3つの味

内容量：13.5g (18粒)

希望小売価格：315円 (税抜)

URL：[https://www.beanstalksnow.co.jp/babymom/hakira\\_tab/](https://www.beanstalksnow.co.jp/babymom/hakira_tab/)

## お召しあがり方

1日4粒を目安に噛んだり舐めたりしてお召しあがりください。万一、誤って飲み込んだ場合でも、気管をふさがないように配慮した形状ですが、お子様がまだ慣れないうちは、小さく割ってからあげてください。（成長に応じて量はお減してください）

## ご注意

お子様には1歳半頃、奥歯が生えるまでは食べさせないでください。また、のど詰まりを防ぐため、必ずそばに付き添い、食べ終わるまで絶対に目を離さないでください。一度に多量に食べると、体質によりおなかやゆるくなることがあります。

## ○ 1歳半頃から使えるオーラルケア商品「はみがきジェル」

1歳半頃から使えるはみがきジェルです。有効成分フッ素（フッ化ナトリウム）配合。研磨剤、発泡剤、着色剤が無配合なので安心です。

### ビーンスターク ハキラ はみがきジェル

（ほんのりリンゴ味 | ほんのりブルーベリー味）

内容量：40g

希望小売価格：670円（税抜）



URL：[https://www.beanstalksnow.co.jp/babymom/hakira\\_gel/](https://www.beanstalksnow.co.jp/babymom/hakira_gel/)

## ■ 雪印ビーンスタークの取り組み

### ・栄養士による育児サポートの展開

雪印ビーンスタークでは、ミルクの作り方、離乳食の進め方、産前・産後のお母さんの栄養など、子育てをサポートする栄養士を全国に展開。育児をされるすべての皆様にお役に立てるように、授乳・離乳の支援ガイドや日本人の食事摂取基準2020年版など最新の情報を取り入れながら、今後もきめ細やかな栄養情報の提供を継続してまいります。

### ・メンバーズクラブ「まめコミ」での情報発信

WEBサイトでの情報発信や会員向けの電話相談だけでなく、新型コロナウイルス感染症の広がり後に増加した相談内容に対応した栄養情報動画を制作。YouTube上でその動画を公開するなど、情報発信力を強化しております。

まめコミ <https://www.mamecomi.jp/>

## ■ 雪印ビーンスターク ホームページ

URL：<https://www.beanstalksnow.co.jp/>

雪印ビーンスタークは、70年以上続く母乳研究の成果を生かした粉ミルクや液体ミルクなど育児用ミルクや育児用品の開発・製造・販売しております。その他、全国の栄養士による産前産後のお母さんへの調乳・栄養相談の展開を通じて、産婦人科施設など妊娠、出産、育児を支える皆様とともに、赤ちゃんのすこやかな成長と育児をされるご家族皆様の健康といきいきしたくらしをサポートする企業活動を継続してまいります。

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、【雪印ビーンスターク株式会社】とご明記ください。

また、出典が弊社調べの調査であることも併せてご明記ください。

本件に関する報道機関からのお問合せ

雪印ビーンスターク(株) PR 事務局 (株式会社 flat) 担当 登坂・大澤

TEL：03-6303-1212 FAX：03-6303-2773 MAIL：[beanstalksnow@flat-pr.co.jp](mailto:beanstalksnow@flat-pr.co.jp)