

# 1. 歯みがきについて

## 1) 歯みがきの回数・時間について

歯みがき回数をみると80歳以上を除くすべての年齢階級で1回が10～20%、2回が50%であった。30、40歳代では40%が3回以上実施していた。過去の調査と比較して複数回行う者が増加傾向にあるが、3回みがく者は減少した。

### 〔1日何回歯をみがきますか〕

(単位：%)

	総数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
毎日1回	15.3	12.4	13.8	10.9	16.0	19.8	21.3	26.0
毎日2回	48.1	50.0	45.0	49.1	50.6	50.3	45.9	35.1
毎日3回以上	33.6	33.2	39.1	38.8	31.9	27.8	24.6	23.4
時々みがく	1.5	2.5	0.9	1.0	0.4	1.1	3.8	5.2
みがかない	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	1.6	1.3
無回答	1.4	1.9	1.1	0.2	1.1	0.8	2.7	9.1

### 前回調査との比較（無回答を除外して再計算）

#### 鳥取 H17

(単位：%)

	総数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
毎日1回	25.3	15.7	17.4	26.2	34.1	25.2	41.4	26.3
毎日2回	46.5	56.1	54.2	48.4	40.7	42.7	29.5	33.8
毎日3回以上	25.2	25.4	27.2	23.7	24.0	28.6	20.9	30.1
時々みがく	2.6	1.9	1.2	1.6	1.2	2.7	7.6	6.8
みがかない	0.5	0.8	0.0	0.2	0.0	0.8	0.7	3.0

#### 鳥取 H22

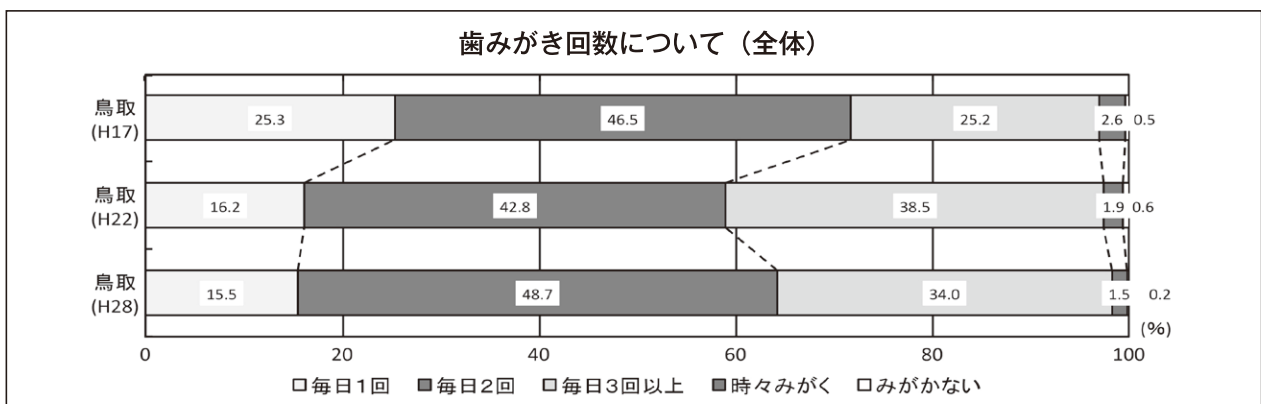
(単位：%)

	総数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
毎日1回	16.2	10.5	8.0	15.3	19.3	17.1	24.8	30.0
毎日2回	42.8	41.7	45.1	39.5	43.9	46.8	39.7	35.8
毎日3回以上	38.5	45.7	46.5	43.0	34.8	33.0	31.1	24.2
時々みがく	1.9	1.6	0.4	1.9	1.1	2.0	3.3	7.5
みがかない	0.6	0.0	0.0	0.2	0.6	0.9	1.1	2.5

#### 鳥取 H28

(単位：%)

	総数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
毎日1回	15.5	12.7	14.0	10.9	16.1	19.9	21.9	28.6
毎日2回	48.7	50.9	45.5	49.2	51.1	50.7	47.2	38.6
毎日3回以上	34.0	33.9	39.6	38.9	32.3	28.0	25.3	25.7
時々みがく	1.5	2.5	0.9	1.0	0.5	1.1	3.9	5.7
みがかない	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	1.7	1.4



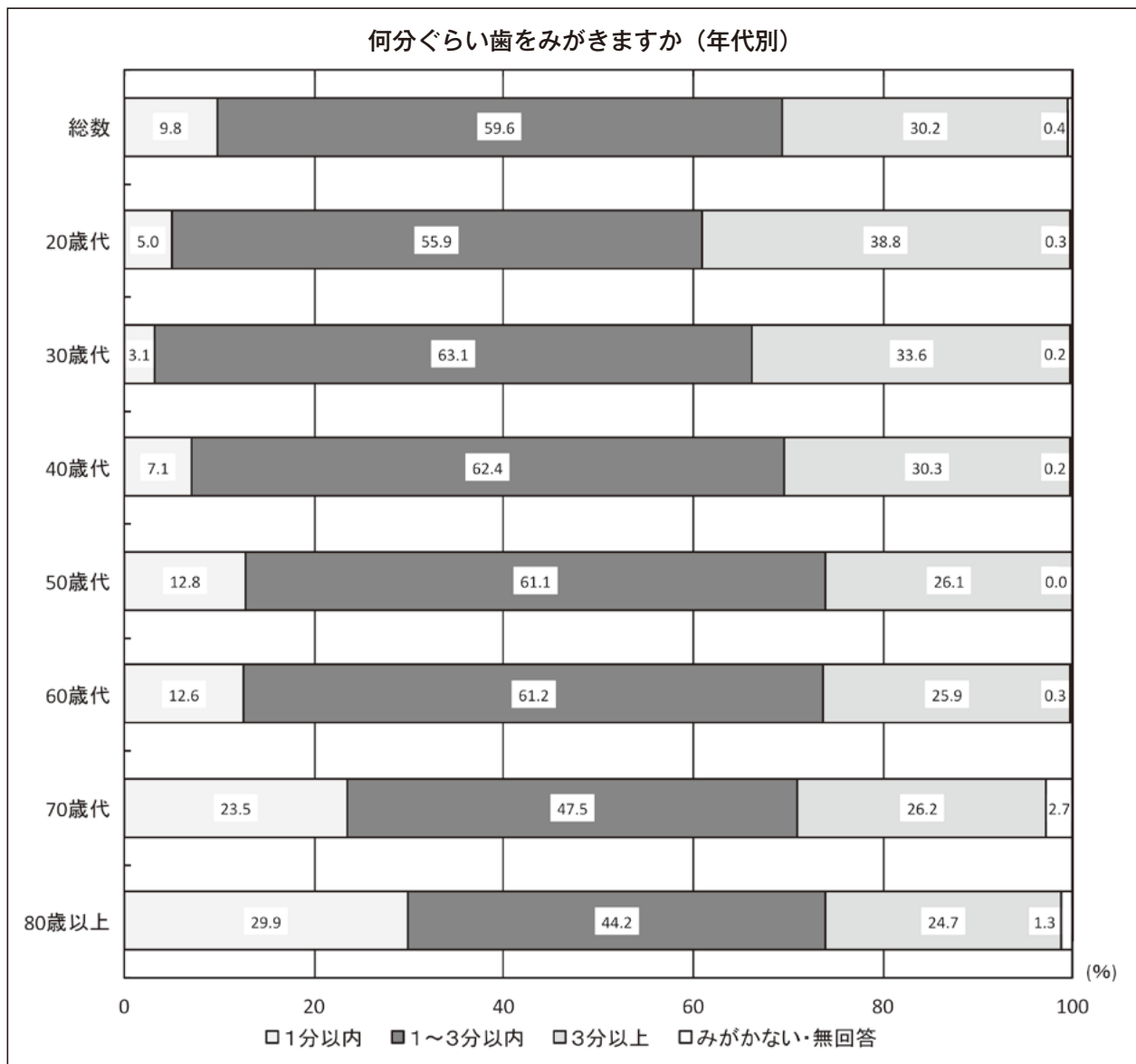
### 歯みがき回数の比較

(単位：%)

	毎日1回	毎日2回	毎日3回以上	時々みがく	みがかない
鳥取 (H17)	25.3	46.5	25.2	2.6	0.5
鳥取 (H22)	16.2	42.8	38.5	1.9	0.6
鳥取 (H28)	15.5	48.7	34.0	1.5	0.2

〔歯みがきの時間について〕

20歳代では約40%が3分以上みがき、30歳代から60歳代では約60%が1～3分であった。70歳代以降で、1分以内が急激に増加していたが、一方で3分以上も25%であった。



(単位：%)

	総数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
1分以内	9.8	5.0	3.1	7.1	12.8	12.6	23.5	29.9
1～3分以内	59.6	55.9	63.1	62.4	61.1	61.2	47.5	44.2
3分以上	30.2	38.8	33.6	30.3	26.1	25.9	26.2	24.7
みがかない・無回答	0.4	0.3	0.2	0.2	0.0	0.3	2.7	1.3

### 前回調査との比較（みがかない・無回答を除外して再計算）

過去の調査結果同様、1分以内が調査毎に減少し今回は10%を切った。3分以上が初めて30%を超えた。

#### 鳥取 H17

(単位：%)

	総数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
1分以内	19.2	13.6	10.9	15.1	24.5	22.4	33.8	35.4
1～3分以内	61.4	63.4	66.8	68.2	64.1	49.8	47.6	48.5
3分以上	19.4	23.0	22.3	16.7	11.4	27.8	18.6	16.2

#### 鳥取 H22

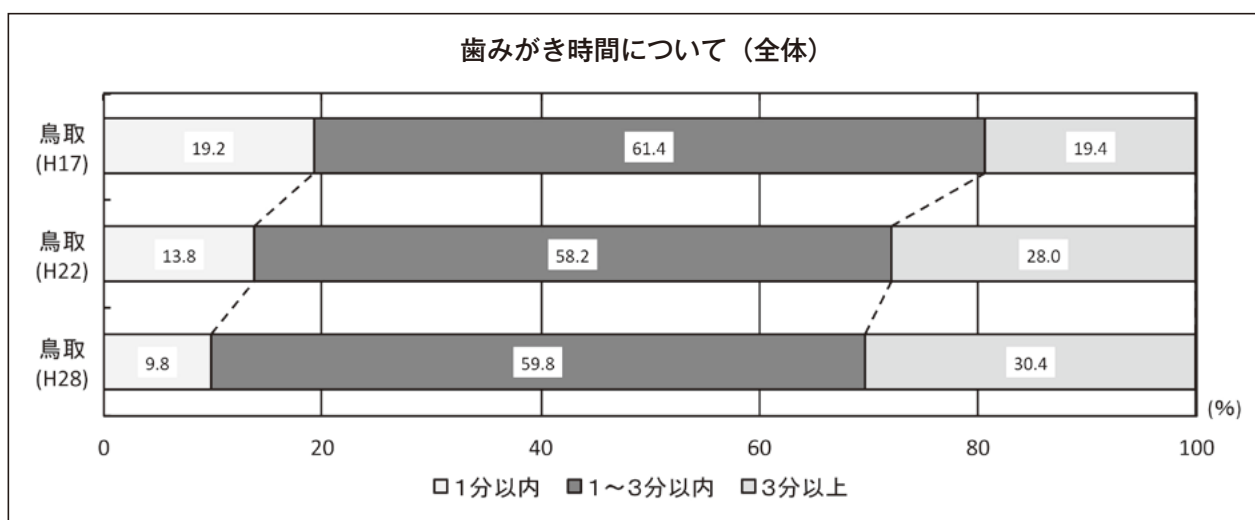
(単位：%)

	総数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
1分以内	13.8	6.2	7.3	7.9	13.8	19.7	24.0	33.6
1～3分以内	58.2	54.3	62.5	61.2	58.3	57.0	55.9	52.6
3分以上	28.0	39.5	30.2	30.8	27.9	23.3	20.1	13.8

#### 鳥取 H28

(単位：%)

	総数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
1分以内	9.8	5.0	3.1	7.1	12.8	12.6	24.2	30.3
1～3分以内	59.8	56.1	63.2	62.6	61.1	61.4	48.9	44.7
3分以上	30.4	38.9	33.6	30.3	26.1	26.0	27.0	25.0

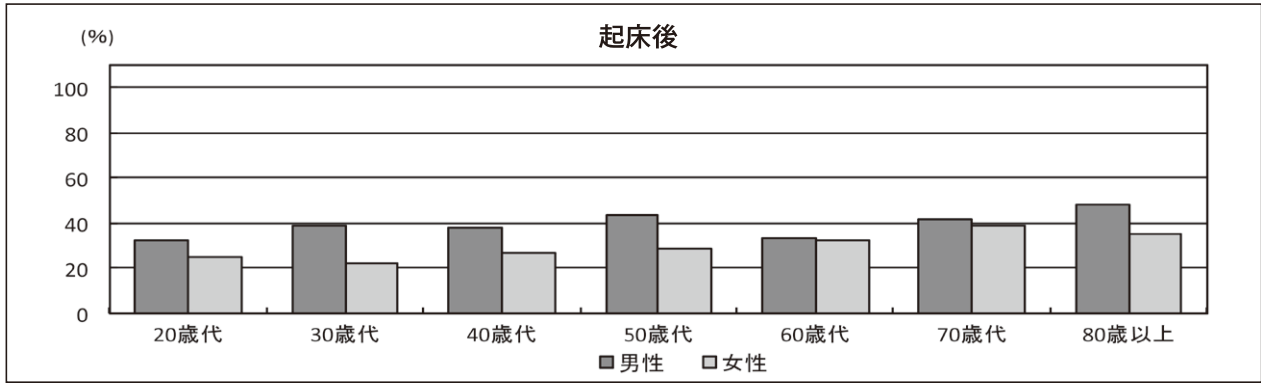


#### 歯みがき時間の前回調査との比較

(単位：%)

	1分以内	1～3分以内	3分以上
鳥取 (H17)	19.2	61.4	19.4
鳥取 (H22)	13.8	58.2	28.0
鳥取 (H28)	9.8	59.8	30.4

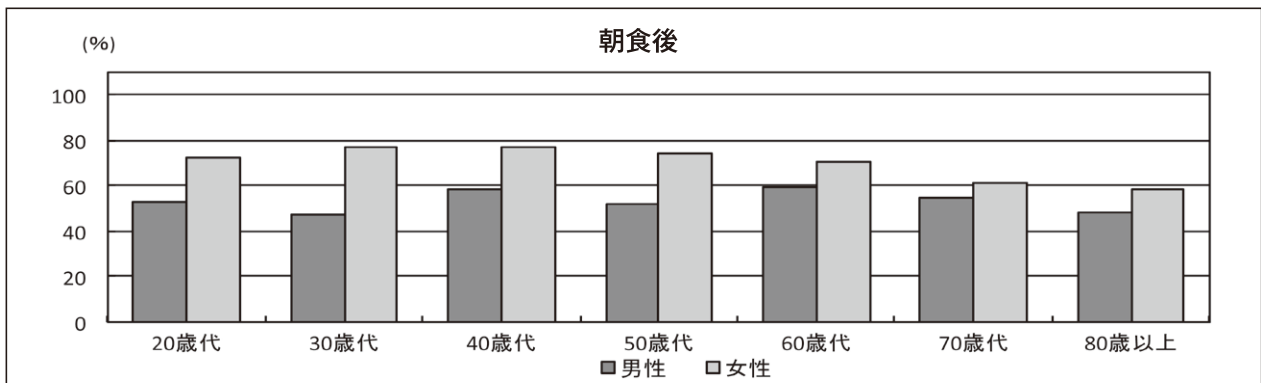
〔いつ歯をみがきますか〕複数回答



起床後

(単位: %)

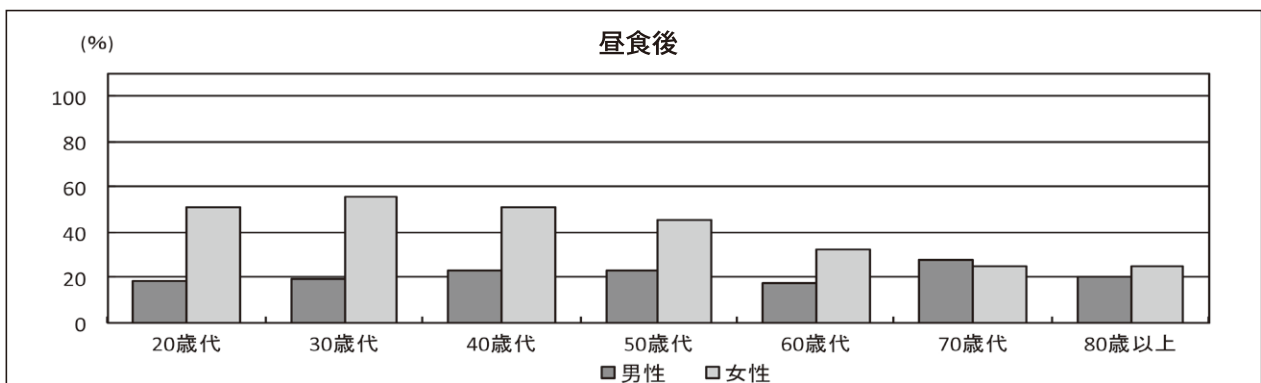
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
男性	32.5	38.6	38.1	43.9	33.1	41.5	48.3
女性	24.8	22.3	27.1	28.8	32.8	38.6	35.4



朝食後

(単位: %)

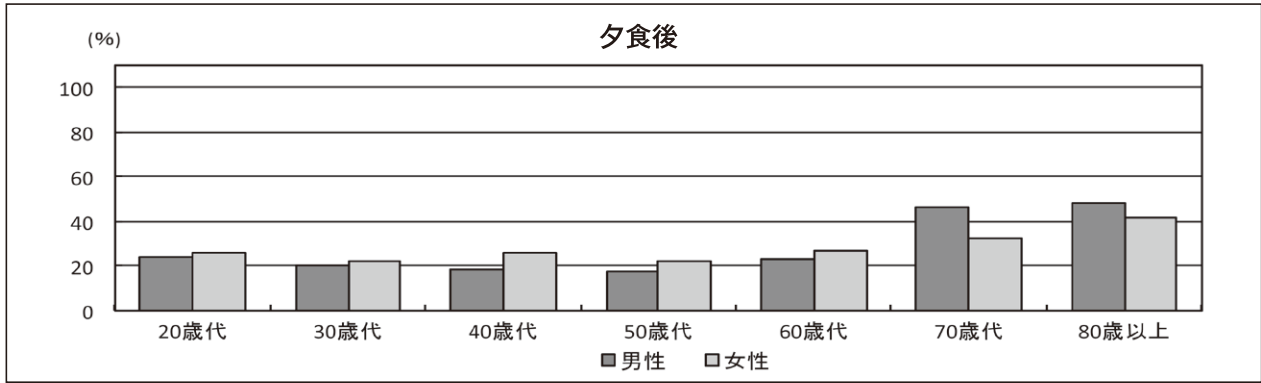
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
男性	53.3	47.2	58.9	51.6	59.3	54.9	48.3
女性	72.8	77.4	76.9	74.3	70.3	61.4	58.3



昼食後

(単位: %)

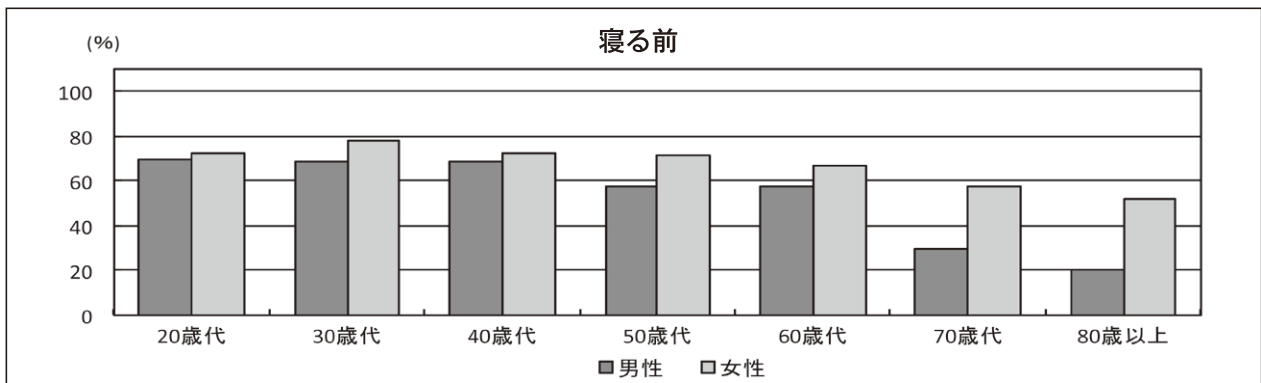
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
男性	18.3	19.8	22.8	22.9	17.9	28.0	20.7
女性	51.0	55.9	51.3	45.1	32.3	24.8	25.0



**夕食後**

(単位：%)

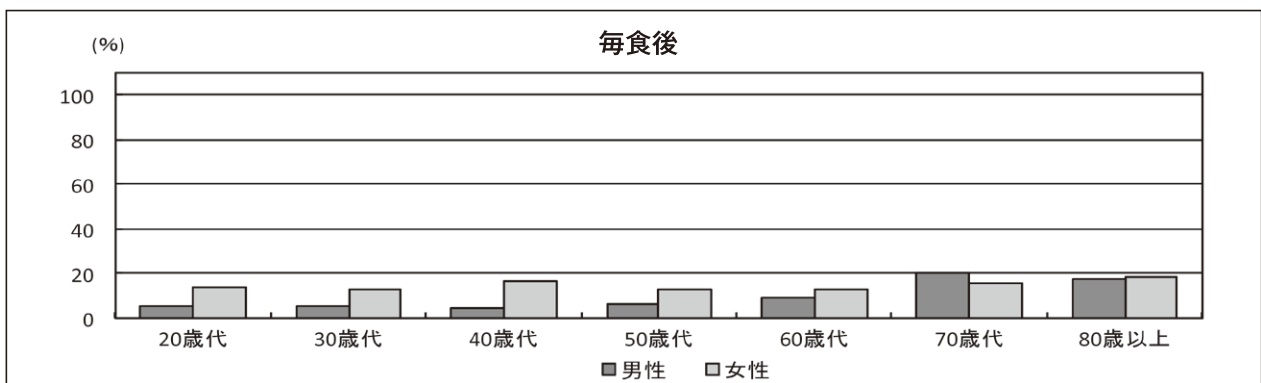
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
男 性	24.2	20.8	18.3	17.8	22.8	46.3	48.3
女 性	25.7	22.3	26.0	22.2	27.1	32.7	41.7



**寝る前**

(単位：%)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
男 性	69.2	68.5	68.3	58.0	57.9	29.3	20.7
女 性	72.3	77.7	72.2	71.2	67.2	57.4	52.1



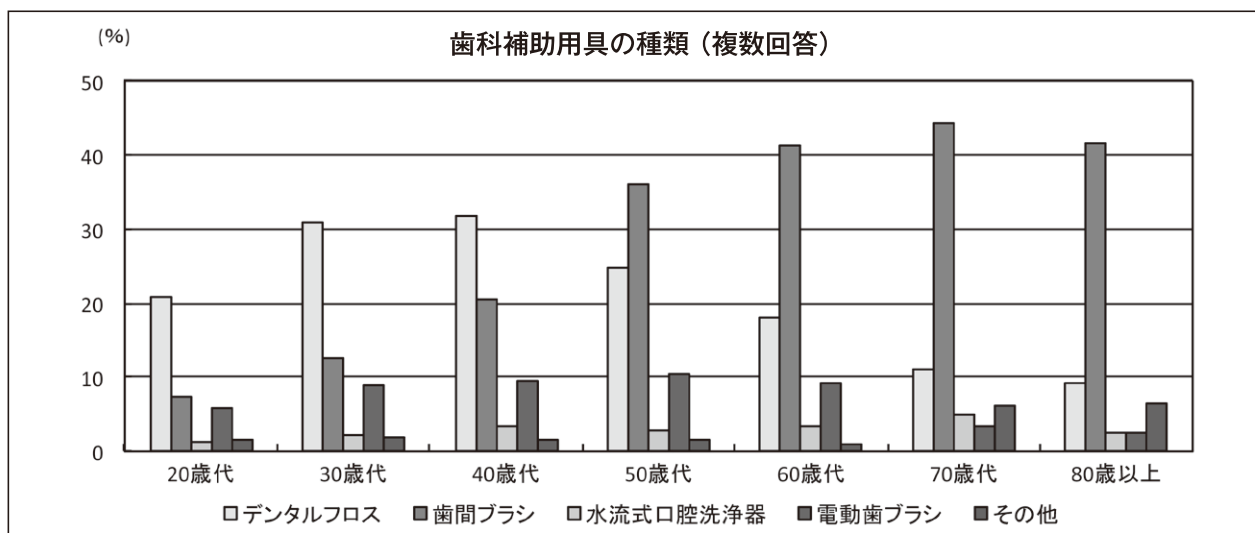
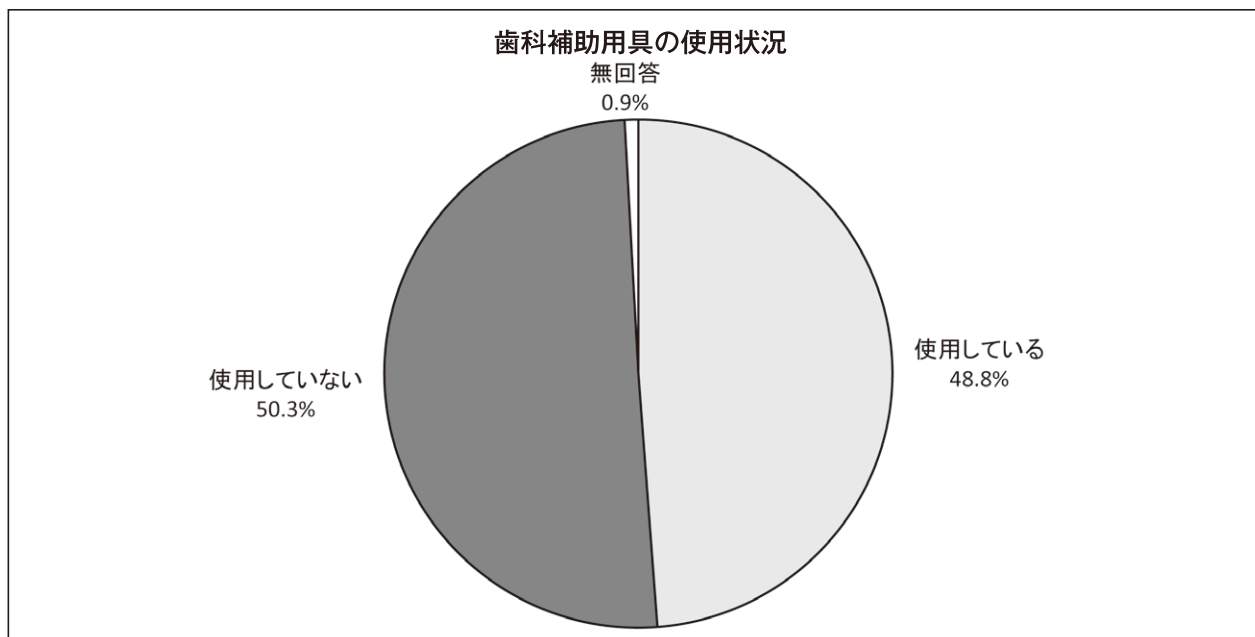
**毎食後**

(単位：%)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
男 性	5.8	5.6	5.0	6.4	9.0	20.7	17.2
女 性	13.9	13.3	16.6	12.8	13.1	15.8	18.8

## 2) 歯科補助用具の使用について

歯科補助用具に関して48.8%と半数が使用していた。40歳代まではデンタルフロスの使用率が最も高く30%程度であったが、50歳代以降は歯間ブラシの使用が最も高くなり60歳代以上では40%を超えた。



### [ 歯ブラシ以外に何か使っていますか ] 複数回答

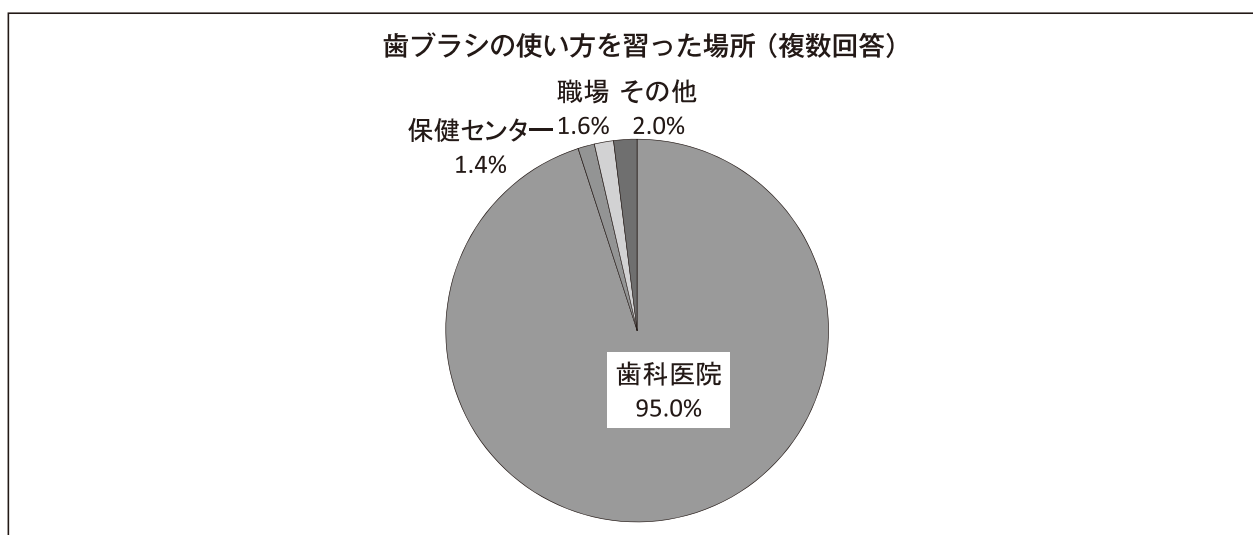
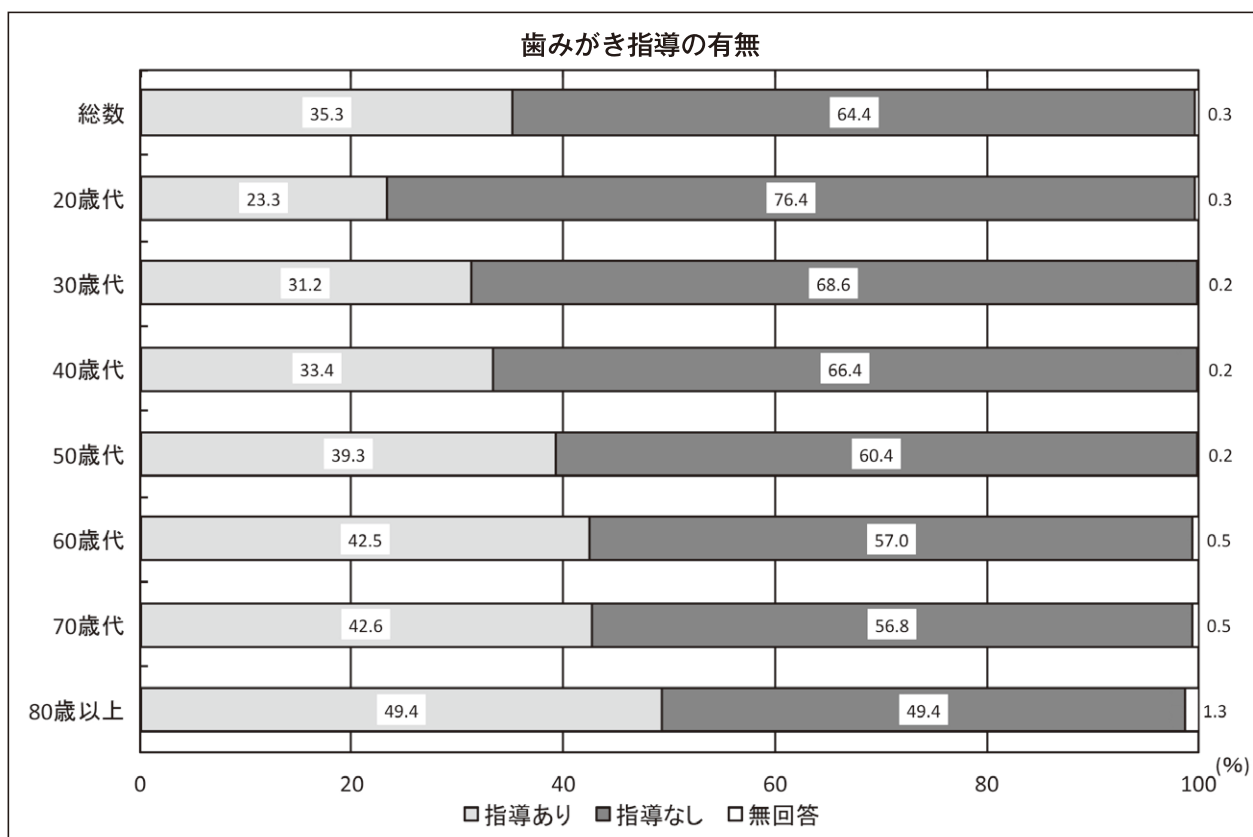
(単位：%)

	総 数	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	70 歳代	80 歳以上
デンタルフロス	24.5	20.8	31.0	31.7	24.7	18.2	10.9	9.1
歯間ブラシ	25.5	7.5	12.5	20.7	36.2	41.2	44.3	41.6
水流式口腔洗浄器	2.9	1.2	2.2	3.5	2.9	3.5	4.9	2.6
電動歯ブラシ	8.3	5.9	8.9	9.4	10.3	9.4	3.3	2.6
その他	2.1	1.6	2.0	1.7	1.6	1.1	6.0	6.5
使用していない	50.3	68.3	55.0	47.4	45.8	44.1	39.3	42.9
無回答	0.9	0.0	0.4	0.6	0.7	1.6	3.3	1.3

つまようじ4、洗口液4、舌ブラシ3、デンタルリンス3、マウスウォッシュ2、リステリン1、一列歯ブラシ1、液体洗浄剤1、義歯洗浄剤1、隙間用1、細目ハブラシ1、歯ぐきマッサージの歯ブラシ1、歯石とり1、時々、フロス1、時々、糸ようじ歯間ブラシ電動歯ブラシ使用1、時々フロス使用1、ポイントブラシ1、ポリドント1、1本ブラシ1、たまに、糸ようじを使用1、たまに使う1、たまに糸ようじ1、爪楊枝1、薬用デンタルリンス1

### 3) 歯ブラシの使い方について

歯みがき指導は全体で35.3%が受けていた。20歳代の23.3%と低く、年齢が高くなるにつれ増加し80歳代では約半数の49.4%であった。指導を受けた場所は95%が歯科医院であった。



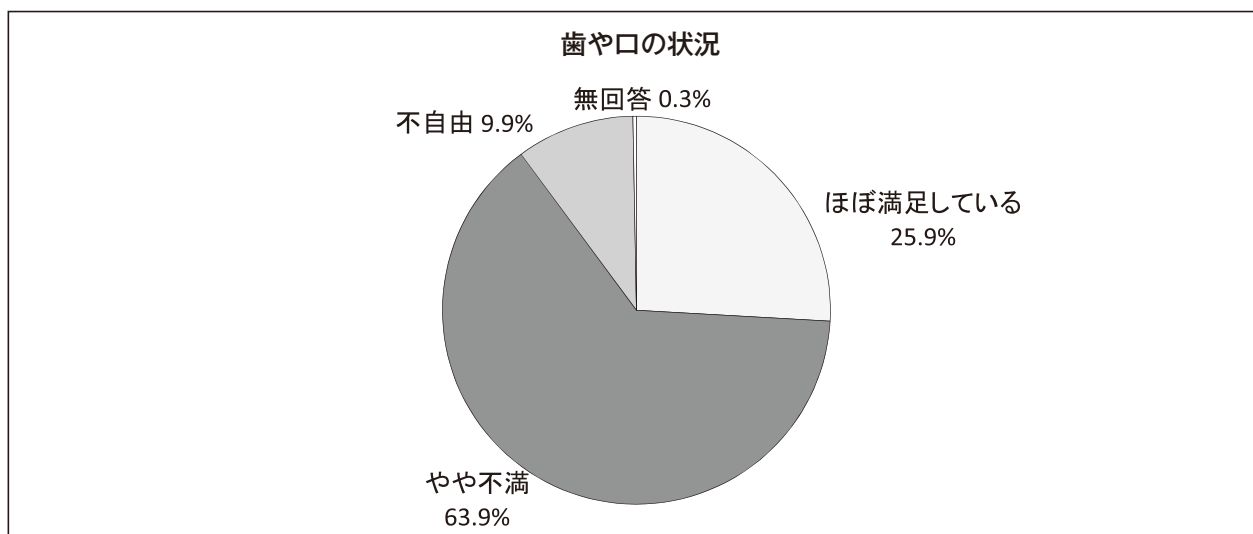
#### [ 歯ブラシの使い方を習ったことがありますか ] 複数回答

(単位：%)

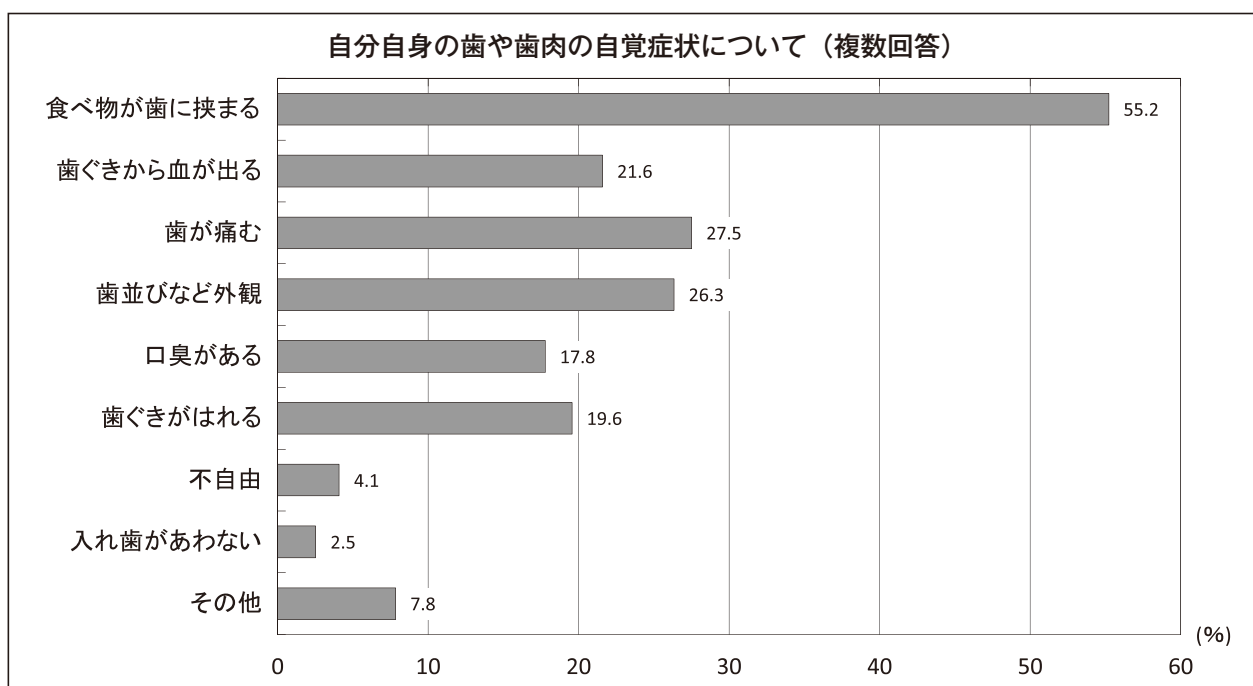
	総数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
歯科医院	33.8	22.7	29.5	31.5	38.7	40.9	39.3	48.1
保健センター	0.5	0.0	0.9	0.4	0.0	0.5	1.1	1.3
職場	0.6	0.3	0.6	1.0	0.7	0.5	0.0	0.0
その他	0.7	0.3	0.9	0.8	0.2	0.5	2.2	0.0
指導なし	64.4	76.4	68.6	66.4	60.4	57.0	56.8	49.4
無回答	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.5	0.5	1.3

## 2. 自分自身の歯や歯肉の状態について

歯や口の状態について「ほぼ満足」は4分の1の25.9%で「やや不満」が63.9%であった。この比率は前回調査とほぼ同様であった。「歯ぐきから血が出る」との回答が全年代で20%程度あった。



### 【現在のあなたの歯や歯肉の自覚症状について】



(単位：%)

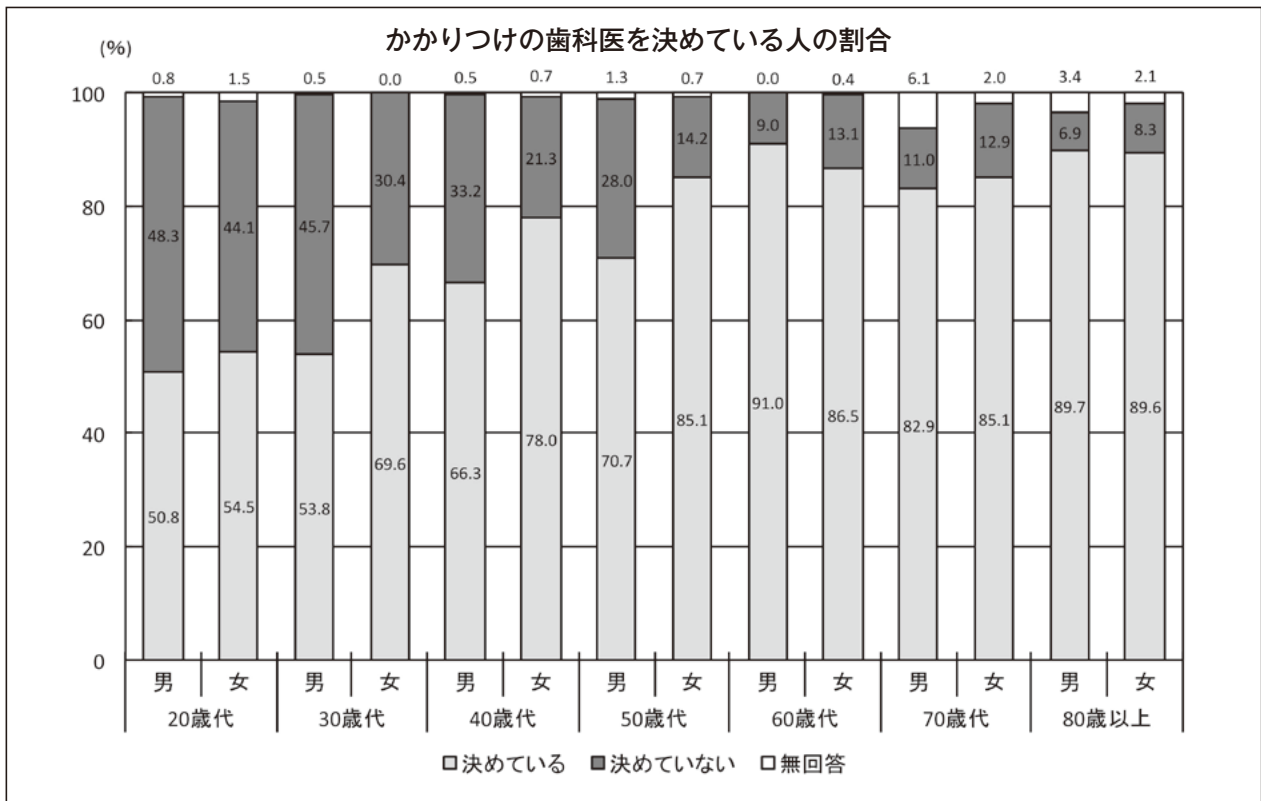
	総数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上
食べ物が歯に挟まる	55.2	0.0	47.9	52.7	66.8	67.1	54.8	34.1
歯ぐきから血が出る	21.6	24.7	19.6	22.4	23.6	20.6	17.4	18.2
歯が痛む	27.5	34.9	36.6	23.8	24.4	22.4	19.1	11.4
歯並びなど外観	26.3	32.3	32.7	30.9	24.1	18.8	11.3	2.3
口臭がある	17.8	13.2	14.8	18.7	21.9	22.7	15.7	4.5
歯ぐきがはれる	19.6	15.7	16.0	20.4	23.9	20.9	23.5	13.6
不自由	4.1	1.3	1.5	3.1	4.8	7.2	9.6	11.4
入れ歯があわない	2.5	0.0	0.0	0.8	1.7	5.8	12.2	13.6
その他	7.8	12.3	10.2	9.3	5.1	4.7	1.7	6.8



### 3. 歯の健康のために注意していることについて

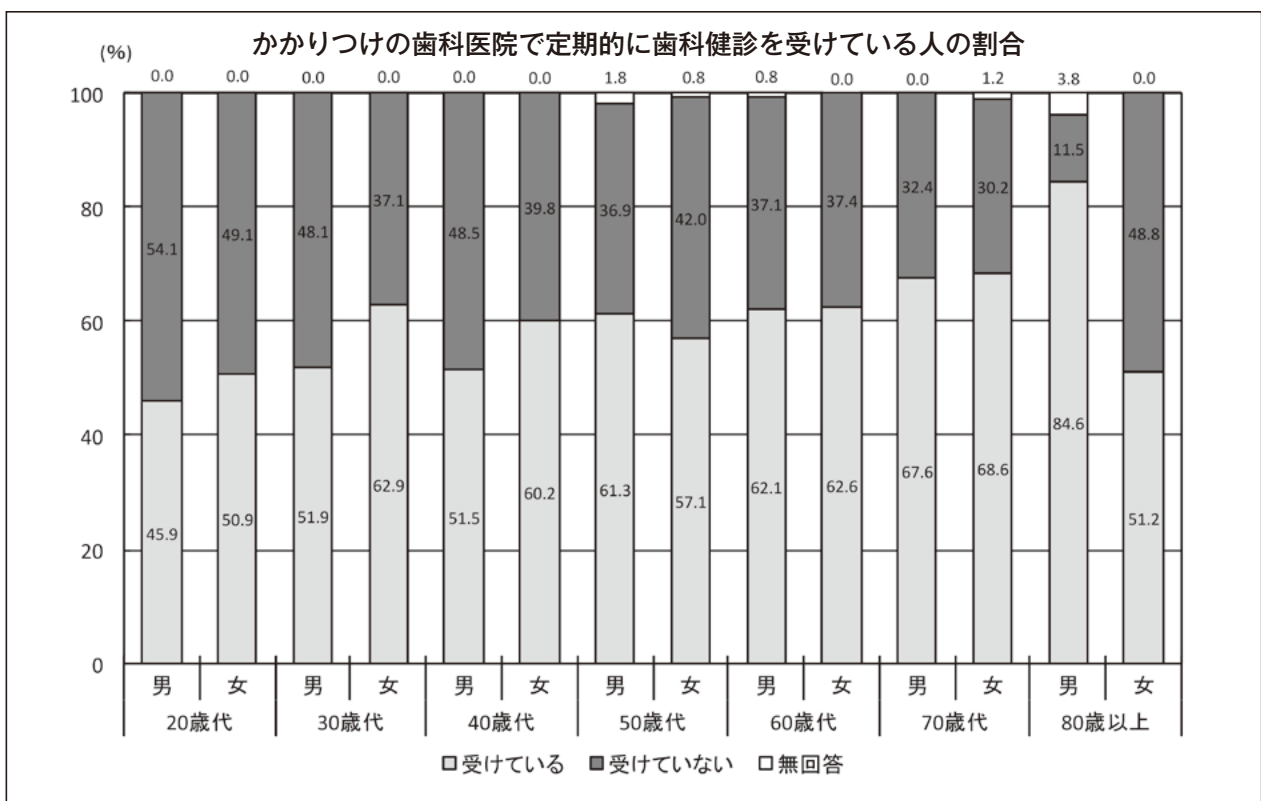
#### かかりつけの歯科医を決めているか

20歳代男女と30歳代男は50%程度がかかりつけ歯科医を決めており、30歳代女、40歳代男女、50歳代男は70%程度、それ以上の年代ではほぼ90%が決めている。



#### かかりつけ歯科医院で定期的に歯科健診を受けているか (かかりつけの歯科医がある1776人の結果)

かかりつけ歯科医を決めているものでは、年代を問わずほぼ50%~70%が定期的に歯科健診を受けていた。



## 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けていますか

定期的に歯石除去を受けているのは、20・30歳代で20%程度、40・50歳代で30%程度、60・70歳代で40%程度と年齢が上がるにつれて増加した。

