GENERAL RESEARCH

「マスク時代における唾液力」に関する意識調査

2021.1.22 FRI

http://general-research.co.jp

GENERAL RESEARCH

【コロナ禍のマスク着用で唾液力が大幅に悪化!唾液の量と質の低下による健康リスクは7倍!歯科医師1,065名が考える唾液力を高める方法が明らかに!

ジェイ・ウィルコム株式会社(代表取締役:宮崎 泰樹、本社:東京都渋谷区)は、歯科医師を対象に、「マスク時代における唾液力」に関する調査を実施しました。

新型コロナウイルス感染予防のため、常時マスクを着用することが当たり前になった、2020年の1月から1年が経ちました。この1年間を通じて唾液力の変化は、健康にどのような影響を与えたのでしょうか。

もしかしたらそれは、口腔内環境の悪化や唾液の量・質の低下が原因となっているかもしれません。

では、口内環境の悪化や唾液の質と量が低下することでどのような健康リスクが生じるのでしょう。

マスク時代における唾液力とは?どのようなことが口腔内で生まれているのか?などを、ゼネラルリサーチ株式会社では、歯科医師を対象に、「マスク時代における唾液力」に関する調査を実施しました。

調査結果のポイント

1. コロナ禍で唾液力が約50%以上悪化!
2. 唾液力が低下する要因TOP3は「ストレス」が圧倒的な強さで「運動不足」も!!
3. 1日に上の歯の表面が口内乾燥で乾いてしまう時間は3.6時間!
4. 唾液力が高い人は歯が黄ばみにくい!
5. 唾液力が高い人は健康リスクが1/7!!「唾液腺の不活性化」リスクも!
6. 歯科医師が考える唾液力を高める方法は多岐に渡る!
7. 歯科医師の約7割が口内環境を良くすることが唾液力を上昇させる!

◆詳細はこちら:https://general-research.co.jp/wp/post31/

< 調査1 > コロナ禍で唾液力が約50%以上悪化!

まず初、所々自粛の中で、歯科医師が感じる患者さんの口内環境や唾液の量と質について聞いてみました。

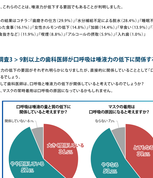
↑図1>

「所々、自粛の中この1年間で悪化したと思う患者様の割合は?」と質問したところ、約31%が「悪化している」と回答しました。「上がっていると思う患者様の割合は?」と質問したところ、約30%が「上がっている」と回答しました。

< 調査2 > 唾液力が低下する要因TOP3は「ストレス」「会話量の低下」「運動不足」と判明!

コロナ禍における、唾液力が低下している患者様や要因とは、何なのでしょうか。

では、どのようなことが要因で唾液力が低下してしまうのでしょうか?



↑図2>

「唾液の量と質が低下する要因は何だと思いますか?(上位3つ選択)」と質問したところ、「ストレス」(53.8%)が圧倒的な強さで1位となりました。2位は「会話量の低下」(42.4%)、3位は「運動不足」(35.0%)という結果となりました。

コロナ禍における感染拡大により、不要不急の会話量減少やテレワークの導入など、今までとは違う異なる環境下、生活様式が生まれてきました。

自粛で家で時間を過ごすことで、ストレスやこの会話量の低下、運動不足などに変化とともが、でてしまう。

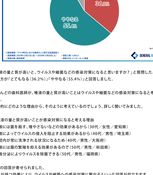
まさに、ふたりのことは、唾液力が低下する要因のひとつとなるのかもしれません。

以降の結果はコチラ!「唾液の不の力を(29.9%)」が3位補足で足による結果(28.4%)「唾液量(27.2%)」「唾液量(16.3%)」「お酒タバコ等の摂取(14.8%)」「加齢(14.4%)」「不規則な食事(経食食生活)」(13.9%)「飲酒(8.9%)」「アルコールの摂取(5.9%)」「入れ歯(1.8%)」

< 調査3 > 9割以上の歯科医師が口呼吸は唾液力の低下に関係すると回答

唾液力が低下の要因のひとつとされている口内乾燥による、歯並びに関係していることとして「口呼吸」も考えられるのでしょうか。

以下の結果は、口内環境と唾液力の低下要因に関係していると考えていらっしゃいますか?



↑図3>

「口呼吸は唾液の量と質の低下に関係していると考えますか?」と質問したところ、9割以上の方が「大きく関係している(36.3%)」や「中程度(54.6%)」と回答しました。

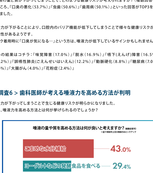
つまり、ほとんどの方が「口呼吸」が唾液の質に影響を与えていると考えていらっしゃいます。

また、「マスクの着用は口呼吸の原因になると思いますか?」と質問したところ、9割以上の方が「なっている(36.3%)」や「中程度(54.6%)」と回答しました。

ほとんどの歯科医師が、唾液の質と量が低下することはリスクとなり、口内乾燥、口呼吸、マスクの着用などが唾液力の低下に影響を与えていると考えていらっしゃいます。

< 調査4 > 唾液力が高いと感染対策に繋がる?

コロナ禍で日常とスタイルが変わりつつあり、唾液力が低下していることが明らかになりました。では、「唾液力が高い=感染対策」に繋がると考えている歯科医師はどのくらいなのでしょう。



↑図4>

「唾液の量と質が高いと、ウイルスや細菌などの感染対策になると思いますか?」と質問したところ、約91%の方が「なると思う」と回答しました。

ほとんどの歯科医師が、唾液の量と質が高いことはウイルス や細菌などの感染対策になると考えていらっしゃいます。

つまり、唾液の量と質が高いと、ウイルスや細菌などの感染対策にもなるのではないかと言えるでしょう。

< 調査5 > 唾液力による健康リスクを1/7!!唾液腺の不活性化リスクも!?

唾液の量と質が、感染対策に繋がる唾液の特性はなのでしょうか。

実際に、唾液力が下がってしまうことで、どのような健康リスクが考えられるのでしょう?

↑図5>

「唾液の量と質が下がってしまうことで、どのような健康リスクが考えられますか?(複数回答可)」と質問したところ、「口臭の不快感(53.7%)」「虫歯(50.1%)」「歯周病(50.1%)」という回答が10%を超える結果となりました。

唾液力が下がることにより、口腔内のバリア機能が低下してしまうことで様々な健康リスクが生じてしまう可能性があるようです。

「ドライマウス」の状態が続くと、ムシ・ジラミ、唾液が分泌されていなくなりやすくなります。

以降の結果はコチラ!「唾液量(17.5%)」「癌(16.9%)」「唾液量(16.3%)」「入れ歯(16.2%)」「口腔内常時ふさがれ(いびき)(12.2%)」「唾液腺(8.3%)」「唾液腺(3.9%)」「認知症(3.5%)」「大腸ガン(4.9%)」「認知症(2.4%)」

< 調査6 > 歯科医師が考える唾液力を高める方法が判明

唾液力が下がってしまうことで生じる健康リスクが明らかになりました。

では、唾液力を高めるには何が必要なのでしょうか?

↑図6>

「唾液の量や質を高めるには何が良いと考えますか?(複数回答可)」と質問したところ、「ガム(43.0%)」が圧倒的な強さで1位となりました。2位は「ローフードやかみごたえのある食品を食べる(29.4%)」「入れ歯クリーナー(27.7%)」「口内乾燥による不快感の改善(23.9%)」「口内乾燥による不快感(24.3%)」の順番となりました。

以降の結果はコチラ!「唾液の質を高める(21.9%)」「規定量を食べる(21.2%)」「規定量を飲む(15.6%)」「意味もない動作と認識した方は少数派のようです。

< 調査7 > 歯科医師の7割以上が口呼吸をするテクニックも!!

ここまでの調査で、コロナ禍によって口内環境の悪化や唾液力が低下していることが明らかになりました。

まさ、もちろんの原因として、マスクの常時着用によるものだと考えられる結果となりました。

↑図7>

「所々、口呼吸をするテクニックは増えていると思いますか?」と質問したところ、「増えていると思う」とても増えていると思う(71.0%)」という結果となりました。

口呼吸をするテクニックとは、どのようなものなのでしょうか。

また、歯科医師のおすすめ方法とは、以前から変わらず口呼吸をするテクニックが一定数いると回答しています。

口呼吸をするテクニックとはどのようなものなのでしょうか。

歯並矯正に用いる無毒シリコンを使用。

■口呼吸をするテクニックの理由は?

・マスクを着用の習慣化(30%/女性/東京都)

・アムロー!!の歯並矯正の装着中マスクが邪魔だから(34%/女性/千葉県)

・運動、会話の機会が減り、マスクで生活しタ等による(31%/男性/広島県)

・コロナの影響でさんちゃ!!タ等を解禁する機会に(35.6%/男性/東京都)

・マスクのハムターで息が苦くなること、口呼吸の原因になるから(36%/男性/愛知県)

などの回答が寄せられました。

コロナ禍によるマスクの常時着用が原因であると考えている歯科医師の意見が目立つ結果となりました。

結論

新型コロナウイルスの感染拡大は、私達の生活にも大きな影響を与えました。

マスクの常時着用によって、口内環境が悪化するだけでなく、唾液の量や質が低下することがわかりました。

唾液力が低下は、口腔内の悪化や唾液リスクが生じ、感染症を繋がる結果リスクにも繋がる恐れがあるため、唾液力を高めることは重要だと言えるでしょう。

歯科医師は、唾液力を高めるためとしてこまめな水分補給と、コーティングの軟膏食品を食べることが良いとされているようです。

ゼネラルリサーチでは、今後も引き続き調査を継続してまいります。

調査概要「マスク時代における唾液力」に関する調査

調査期間	2020年12月25日(金)～2020年12月28日(土)
調査方法	インターネット調査
調査人数	1,065人
調査対象	歯科医師
調査主体	ゼネラルリサーチ