



## 平成25年度 第6回キッズ・モニターアンケート 「歯と口の健康づくりについて」実施報告



アンケートの実施結果は以下のとおりでした。  
キッズ・モニターのみなさん、ご協力ありがとうございました。

### アンケート概要

1. 実施期間 平成25年11月11日～11月24日
2. 回答者数 203名

### 回答者概要

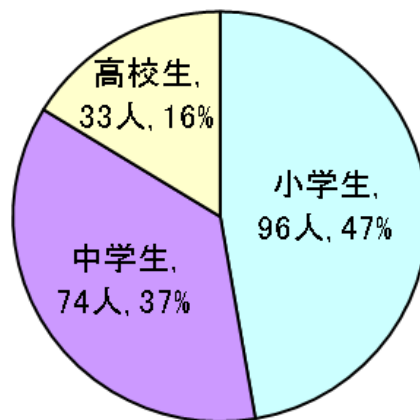
	小学生	中学生	高校生	計
モニター登録者数(人)	170	213	91	474
回答者数(人)	96	74	33	203
年代毎回答率(%)	56.5	34.7	36.3	42.8
回答者の割合(%)	47.3	36.4	16.3	100.0

### アンケート結果

#### Q1 あなたの年代

あなたの年代はどれですか。

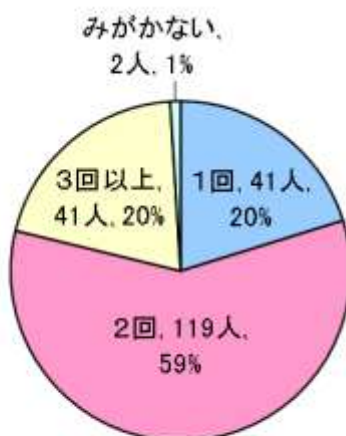
- ①小学生 ②中学生 ③高校生



## Q2 歯みがきの回数

あなたは歯みがきを、一日何回しますか。

- ① 1回    ② 2回    ③ 3回以上    ④みがかない



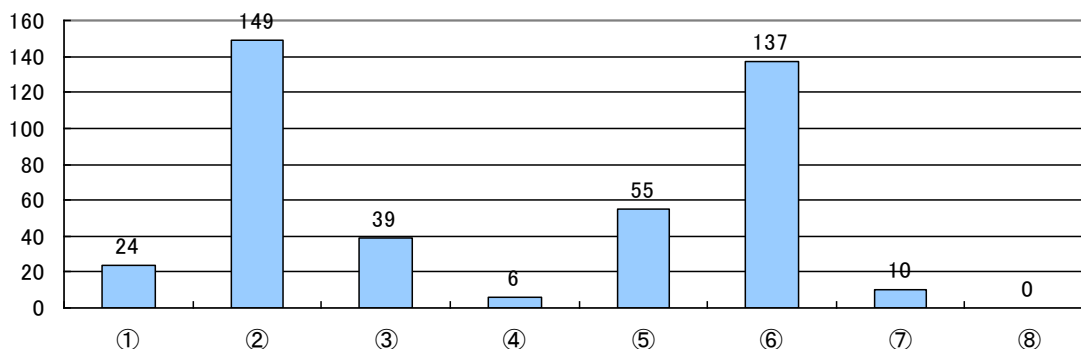
歯みがきの回数は、1日に2回みがく人が一番多く59%でした。1日に1回しかみがかない人と3回みがく人は20%ずつでした。

## Q3 歯みがきをする時

Q2で「1回」、「2回」、「3回以上」と答えた人に聞きます。

あなたはいつ歯みがきをしますか。当てはまるものすべてをえらんでください。

- ①朝起きた後    ②朝食の後    ③昼食（給食・お弁当）の後  
④間食（おやつなど）の後    ⑤夕食の後    ⑥夜寝る前    ⑦みがきたい時  
⑧その他



朝食のあとと夜寝る前に歯みがきをする人が多くいます。

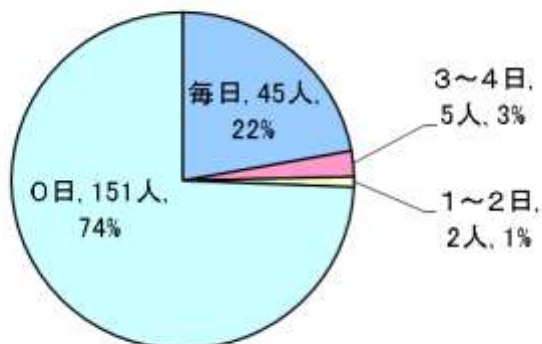
朝食のあと、歯みがきをしてお口の中を清潔に保つことは、一日をさわやかに過ごすために効果的です。また、夜寝ているときは、唾液の分泌が少なくなりむし歯になりやすいので、寝る前に歯みがきをすることは、むし歯予防に大変効果があります。

歯みがきをしないでお口の中の細菌が多くなると、むし歯や歯肉炎だけでなくインフルエンザなどにもかかりやすくなります。「食べたらみがく」を習慣にしましょう。

#### Q4 学校での歯みがき（1）

あなたは学校で、歯みがきを週にどれくらいしていますか。

- ①毎日 ② 3～4回 ③ 1～2回 ④ 0回



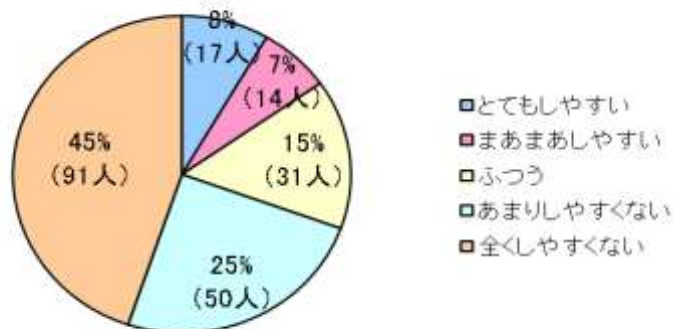
学校で毎日歯みがきをする人は、22%でした。学校での歯みがきが定着していないことがわかります。

#### Q5 学校での歯みがき（2）

あなたの学校は、歯みがきをしやすい環境ですか。

（学校で昼食後の歯みがきに取り組んでいる、歯みがきをする場所や時間がある、まわりの友だちが歯みがきをしているなど）

- ①とてもしやすい ②まあまあしやすい ③ふつう  
④あまりしやすくない ⑤全くしやすくない



学校での歯みがきは、あまりしやすくない、全くしやすくない人を合わせると70%になります。

#### Q6 学校での歯みがき（3）

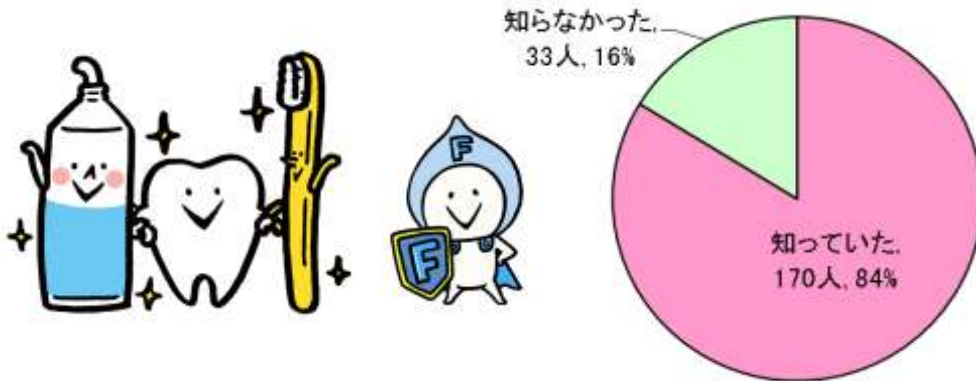
Q5でそう思う理由を教えてください。（自由記述）

その理由として、学校での歯みがきの習慣がない、みんなもみがいていないから、歯みがきする場所がないからなどの意見が多くありました。

### Q7 フッ素

歯医者さんでフッ素を歯にぬったり、フッ素が入った歯みがき粉があるように、フッ素にはむし歯をふせぐ効果があることを知っていますか。

- ①知っていた ②知らなかった



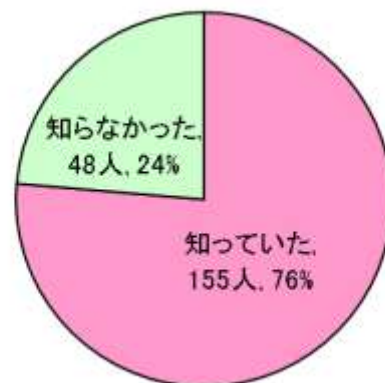
84%の人が、フッ素がむし歯予防に効果があることを知っていました。

毎日の歯みがきには、フッ素入りの歯みがき粉を使うなどして積極的にフッ素を取り入れましょう。

### Q8 よく噛むこと

食べ物をよく噛むことが、脳にしげきをあたえ、きおく力が良くなったり、学習能力をあげると言われていることを知っていますか。

- ①知っていた ②知らなかった



食べ物をよく噛むことが、脳にしげきをあたえ、記憶力が良くなったり、学習能力をあげることを知っている人は76%です。

よく噛むことは、様々な病気の予防や、肥満予防にもつながります。

食事は、ゆっくりよく噛んで食べることを心がけましょう。

### Q9 8020運動

歯と口の健康に気をつけて80歳になっても20本以上自分の歯を残すことによって、一生、食べる楽しみを失わずに健康的な生活をおくることができるように進めている「8020運動」を知っていますか。

- ①内容を知っている
- ②内容は知らないが、言葉を聞いたことはある
- ③聞いたことがない



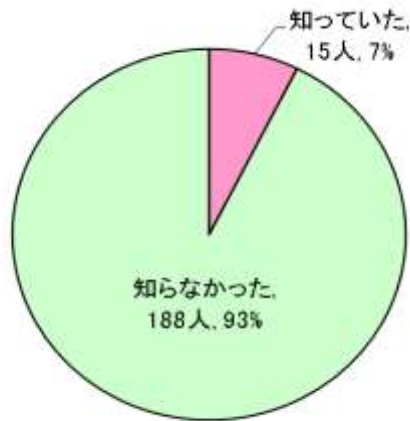
「8020運動」の内容を知っている、言葉を聞いたことがある人が、半数を超えています。

年をとっても、自分の歯でおいしく食事ができるよう、子どもの頃から歯とお口の健康に気を付けて生活してくださいね。

Q10 8020推進月間

三重県では「みえ歯と口腔（こうくう）の健康づくり条例」で、11月が自分の歯や口の健康づくりについて考える「8020推進月間」として決められていることを知っていますか。

- ①知っていた ②知らなかった



平成24年3月に公布・施行された「みえ歯と口腔の健康づくり条例」は、県民の皆さんが、生涯、自分の歯でおいしく食べて健康に生活していただけるよう、関係者の役割や行うべき施策を示したものです。その中で、11月8日を「いい歯の日」、11月を「8020推進月間」として定め、県民の皆さんに広く歯とお口の健康について知っていただく機会としています。

今回のアンケート結果やご意見については、これからの県の歯と口腔の健康づくりの取組にいかしていきたいと考えています。

キッズ・モニターの皆さん、アンケートに回答いただきありがとうございました。