

2025 年 7 月 16 日

＜サンスター子どもの将来の健康とおくち悩みに関する意識調査＞ 子育てのお悩み上位に「おくち周りのケア」がランクイン 8 割の親が知らなかった、3 歳頃までに口内フローラ形成とは？！ 歯科衛生士監修！“おくちのゴールデンエイジ”の正しいケアを紹介

サンスターグループ（以下サンスター）は、子育て世代における子どもの健康やオーラルケアに対する意識を把握するため、全国の 0 歳～6 歳の子どもを持つ男女 1,000 名を対象に「子どもの将来の健康とおくち悩みに関する意識調査」を実施しました。

調査の結果、子育てのお悩みとして「おくち周りのケア」が上位であることや、子どもの将来の健康のための投資として「健康な歯やおくちのためのケア」が「食事」に次ぐ 2 位となるなど、親の子どものオーラルケアに対する関心の高さが明らかになりました。一方で、「感染の窓」や「口内フローラ※の形成」など、0 歳～6 歳の口腔に関する知識や正しい歯みがき方法については、認知度が低いことも分かりました。

赤ちゃんの歯が生えそう 1 歳 7 か月から 2 歳 7 か月頃までは「感染の窓」と呼ばれ、むし菌に特に感染しやすい重要な期間です。口内フローラもこの時期までに形成されます。また、乳歯のむし菌は永久歯のむし菌や歯並びにも影響し、食生活や将来の健康にも大きく関わるため、サンスターでは、0 歳～6 歳頃までの時期をおくちの健康を守るために重要な“おくちのゴールデンエイジ”と定義づけました。

本リリースでは、子育て・オーラルケアにおける親の悩みや意識を明らかにするとともに、“おくちのゴールデンエイジ”における正しいオーラルケアを紹介し、お父さんお母さんの役に立つ情報をお届けします。

※菌叢（フローラ）とは、口腔や腸に存在する、色々な菌（善玉菌や悪玉菌など）の集まりのこと

＜調査概要＞

対 象 エリア： 全国

対 象 者： 0 歳～6 歳の子どもを持つ男女 1,000 名

調 査 期 間： 2025 年 6 月 6 日～6 月 7 日

方 法： インターネット調査

【調査サマリー】

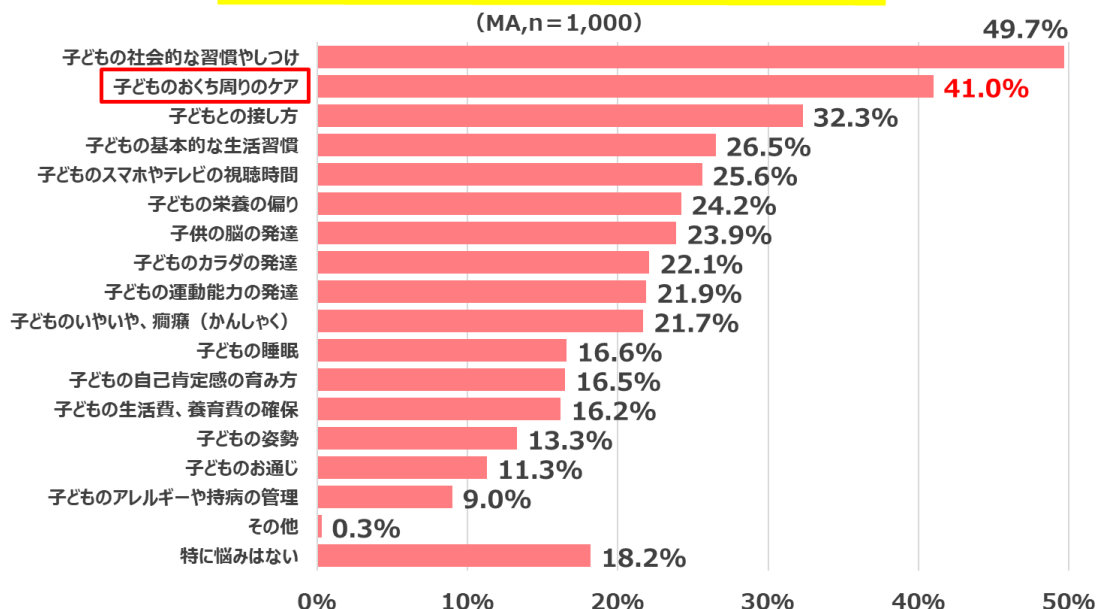
1. 子育てのお悩み 1 位は「社会的な習慣やしつけ」（49.7%）、2 位は「おくち周りのケア」（41.0%）。
2. 親の約 7 割（66.0%）が子どもの将来の健康への投資に意欲的。特に力を入れていることの上位は、「食事」や「健康な歯やお口のためのケア」。
3. 約 6～7 割の親は、「乳歯のむし菌と将来の健康との関連性」、「感染の窓」など 0 歳～6 歳のお口に関する重要な知識を認知していない。一方、知識を得ることで約 6 割（62.0%）が行動に前向きに。
4. 0 歳～6 歳の“おくちのゴールデンエイジ”の正しい歯みがきに関する知識が十分に浸透していないことが明らかに。
5. 親が特に求める情報は「仕上げみがき」「年齢別の歯みがき」の具体的・実践的なケアの情報。
6. 子どもの歯みがきについて親の約 7 割（70.3%）が「罪悪感」があることが判明。主な歯みがきのお困りごとは「みがき残し」「仕上げみがき」。

【調査結果】

1. 子育てのお悩み 1 位は「社会的な習慣やしつけ」(49.7%)、2 位は「おくち周りのケア」(41.0%)。

子育てにおいて現在気になること、お悩みを尋ねたところ、1 位「子どもの社会的な習慣やしつけ」(49.7%)、続いて 2 位「子どものおくち周りのケア」(41.0%)、3 位「子どもとの接し方」(32.3%) の順で回答が多い結果となりました。「栄養の偏り」や「脳やカラダの発達」よりも、「子どものオーラルケア」が高い関心を集めていることが明らかになりました。

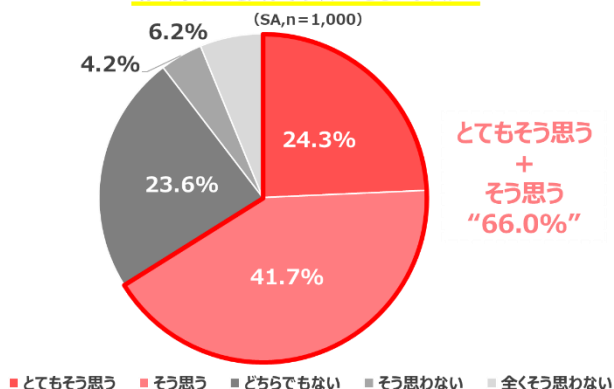
子育てにおいて現在気になること、お悩みを教えてください。



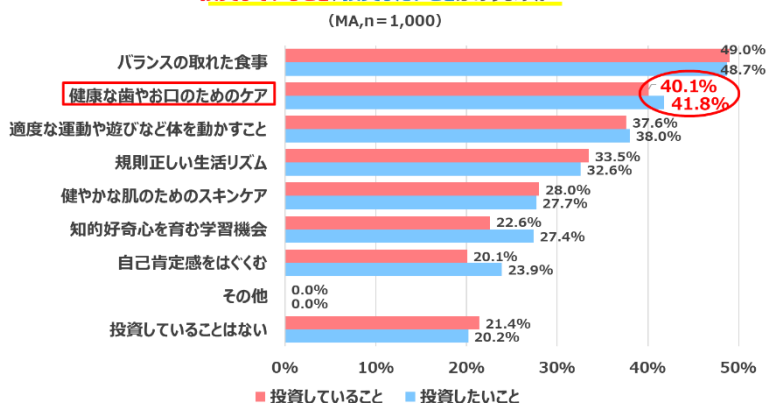
2. 親の約 7 割(66.0%)が子どもの将来の健康への投資に意欲的。特に力を入れていることの上位は、「食事」や「健康な歯やお口ののためのケア」。

「子どもの将来の健康のためなら、できる限りお金や時間をかけたり、様々な方法を試してあげたいと思いますか？」という質問に対し、約 7 割(66.0%)が肯定的な回答をしました。また、現在、投資していることは「バランスの取れた食事」(49.0%)に次いで「健康な歯やおくちのためのケア」(40.1%)が 2 位となり、オーラルケアへの投資意識の高さがうかがえます。また、今後、子どもの将来の健康のために投資したいことについても、現状と同様に「バランスの取れた食事」(48.7%)と「健康な歯やおくちのためのケア」(41.8%)が上位を占めました。オーラルケアを単なるむし歯予防に留まらず、子どもの将来の健康全般にわたる重要な要素として捉えていることが分かります。

お子さまの将来の健康のためなら、できる限りお金や時間をかけたり、様々な方法を試してあげたいと思いますか？

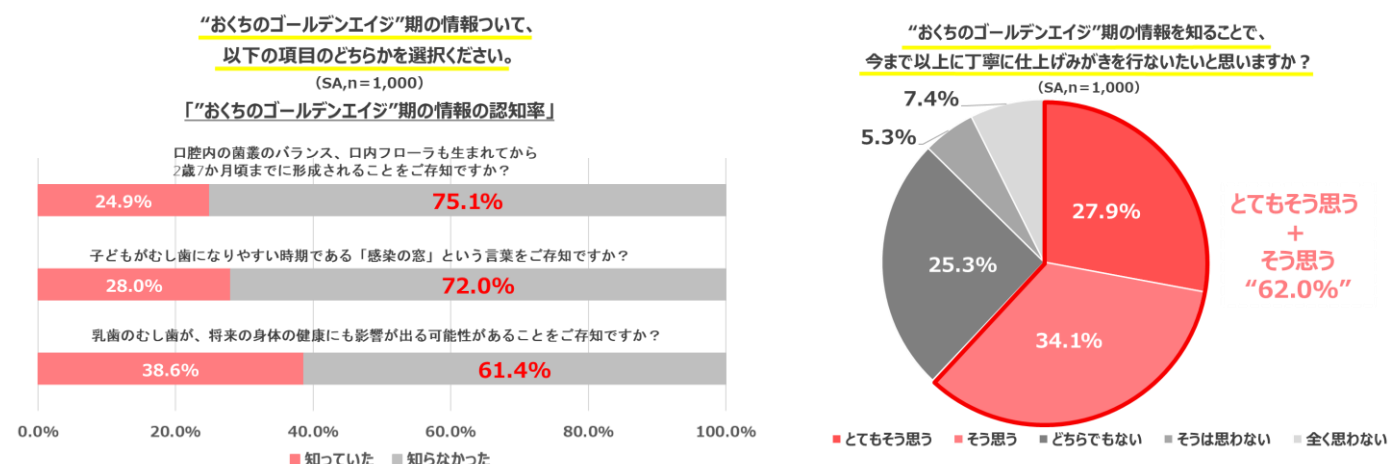


現在、お子さまの将来の健康のために投資していること、投資したいことはありますか？



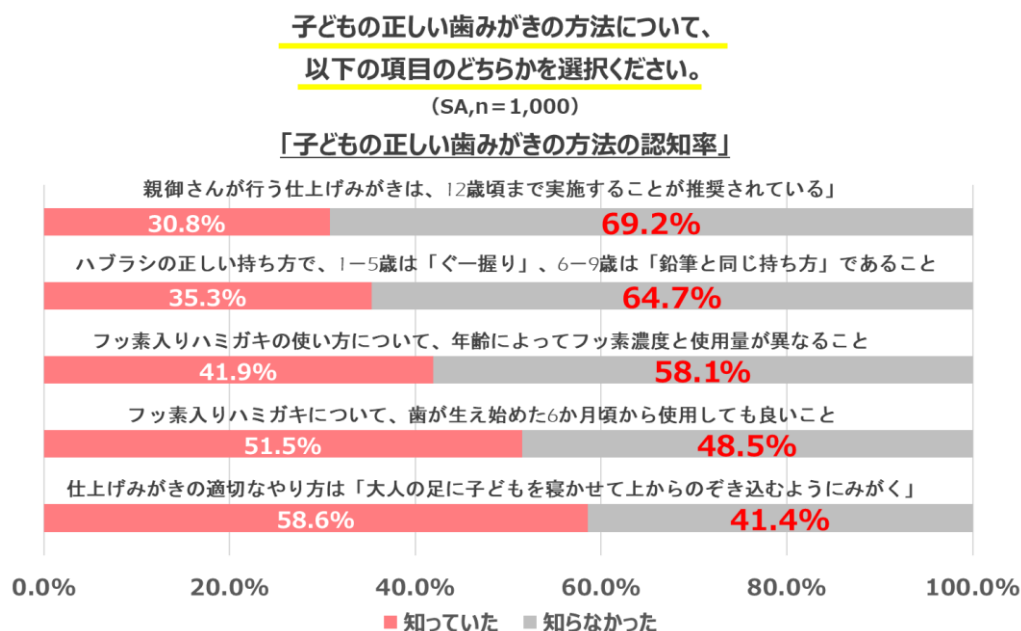
3. 約 6～7 割の親は、「乳歯のむし歯と将来の健康との関連性」、「感染の窓」など 0 歳～6 歳のお口に関する重要な知識を認知していない。一方、知識を得ることで約 6 割(62.0%)が行動に前向きに。

“おうちのゴールデンエイジ”における知識を問う設問で、「乳歯がむし歯になることで、将来の全身の健康に影響する可能性があること」を知っているかという質問をしたところ、「知っていた」と回答した人は 4 割弱(38.6%)という結果になりました。また、「子どもがむし歯になりやすい時期とされる“感染の窓”」や、「口腔内の菌叢(口内フローラ)が 2 歳 7 か月頃までに形成される」ことなど、“おうちのゴールデンエイジ”に関する重要な知識の認知度がいずれも 3 割程度にとどまり、これまで認識されていなかったことが明らかになりました。しかし、これらの知識を知らなかった人の約 6 割(62.0%)は、知識を得たことで「今まで以上に丁寧に仕上げみがきを行いたいと思う」と回答しており、正しい情報へのニーズの高さを示しています。



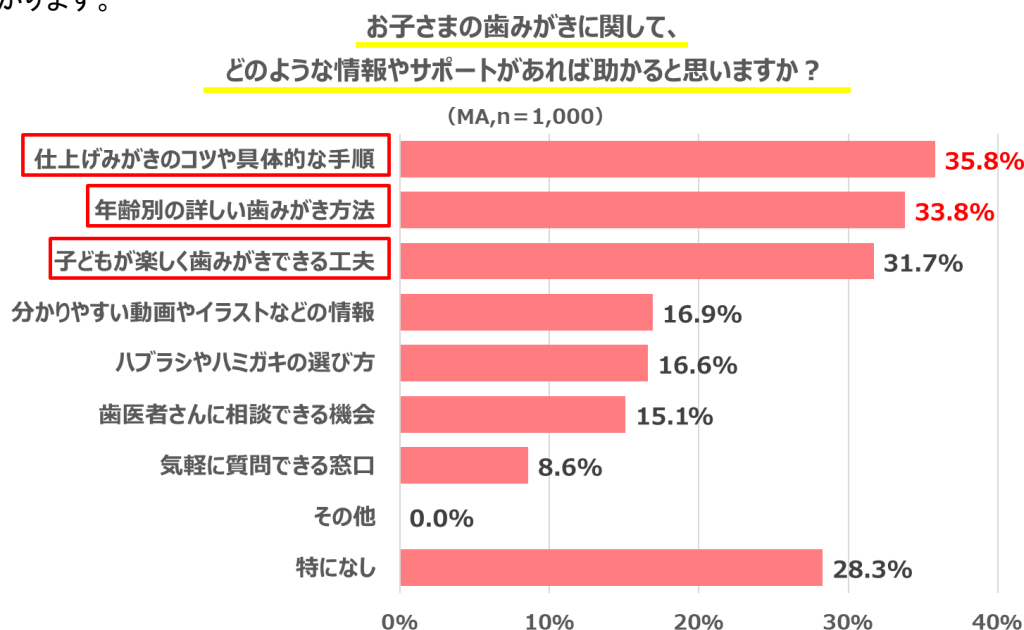
4. 0 歳～6 歳の“おうちのゴールデンエイジ”の正しい歯みがきに関する知識が十分に浸透していないことが明らかに。

ハブラシの正しい持ち方やフッ素入りハミガキの使用法など 5 項目について紹介をした上で、正しい歯みがきの方法を知っていたかどうか尋ねたところ、認知度が最も低かった項目は、「仕上げみがきは、12 歳頃まで実施することが推奨されている」でした。回答者の約 7 割(69.2%)がこの推奨期間を「知らなかった」と回答し、永久歯が生え揃う 12 歳まで長期にわたり親の仕上げみがきのサポートが必要であることが、広く認識されていないことが明らかになりました。他にも、年齢別のハブラシの正しい持ち方や、フッ素入りハミガキの年齢に応じた濃度や使用量についても、約 6 割の親が「知らなかった」と回答しており、全体的な知識不足が分かりました。



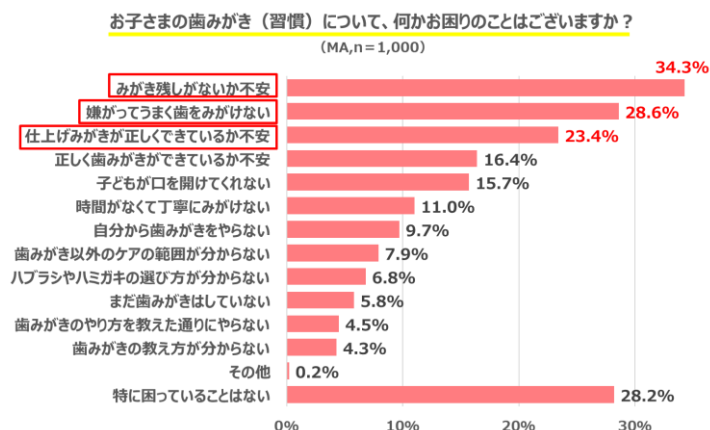
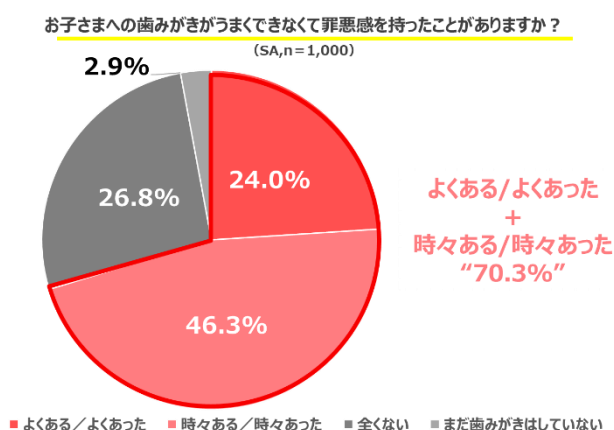
5. 親が特に求める情報は「仕上げみがき」「年齢別の歯みがき」の具体的・実践的なケアの情報。

子どもの歯みがきに関して最も知りたい情報について質問したところ、1位「仕上げみがきのコツや具体的な手順」(35.8%)、2位「年齢別の詳しい歯みがき方法」(33.8%)、3位「子どもが楽しく歯みがきできる工夫」(31.7%)が上位となりました。親は、具体的な歯みがきの実践方法や子どもが前向きに取り組めるような工夫など実用的な情報を求めていることが分かります。



6. 子どもの歯みがきについて親の約7割(70.3%)が「罪悪感」があることが判明。主な歯みがきのお困りごとは「みがき残し」「仕上げみがき」。

子どもの歯みがきがうまくできなくて罪悪感を持ったことがあるかどうか質問をしたところ、約7割(70.3%)の親が「罪悪感」を感じた経験があることが分かりました。子どもの歯みがきに関するお悩みとしては、「みがき残しがないか不安」(34.3%)、「子どもが嫌がってうまく歯をみがけない」(28.6%)、「仕上げみがきが正しくできているか不安」(23.4%)が上位を占めました。技術的な不安(みがき残し、歯みがきの正しい方法)と、歯みがき習慣化の難しさの両面で課題を感じていることが明らかになりました。



今回の調査により、多くの親が子どものオーラルケアに高い関心と投資意欲を持つ一方で、子どものオーラルケアに関する知識不足や日々の歯みがきにおける悩みを抱えていることが分かりました。正しい知識をもとに歯みがきなどの毎日のオーラルケアを行うことは、子どものお口の健康を守るだけでなく、将来の健全なカラダづくりにもつながっています。サンスターは今後も、お口の健康を守る適切な情報を積極的に発信してまいります。

<歯科衛生士による意識調査に関するコメント>

サンスター財団 歯科衛生士 平塚 江玲奈（ひらつか えれな）

お子さまの歯みがきについて、「子どもが嫌がってうまく歯をみがけない」「みがき残しがいないか不安」といったお悩みを抱える保護者の方は少なくありません。まずは無理をせず、お子さまの機嫌が良いタイミングで仕上げみがきを行いましょう。上唇とハグキの間にあるスジ（上唇小帯）にハブラシが当たると痛みを感じやすいため、指で優しく押さえて防ぐと良いでしょう。また、歯みがきを楽しい時間にするために、好きなキャラクターのハブラシや手遊び歌などを活用するのもおすすめです。特に、上の前歯、歯と歯の間、奥歯のかみ合わせは、みがき残しが多くむし歯になりやすい場所なので、丁寧にみがいてあげましょう。さらに、保護者が感染の窓やフッ素の役割など、正しいオーラルケアの知識を身に付けておくことで、効率的で効果的なケアを実践することができます。日々のケアと定期的な歯科受診で大切なお子さまのお口の健康を守りましょう。

<年齢別“おくちのゴールデンエイジ”のオーラルケアのポイント>

① 歯が生える前(3 か月頃～)

お口は敏感なので、歯が生え始めたタイミングで急にお口のケアを始めると、赤ちゃんが嫌がる場合があります。まずはスキンシップで口のまわりや中に触れてみましょう。

ポイント(保護者の方)： 口の中に触れて慣れさせる(お口ケアシートなどを使用)



② 歯が生えてきたら(6 か月～2 歳頃)

乳歯は 6 か月頃から生え始め、1 歳半～3 歳頃までに生えそろいます。上の前歯が生えてきたらハブラシでの仕上げみがきスタート。まずは肩の力を抜いて、歌を歌うなど楽しい雰囲気です。キレイにすることよりも、親子で楽しい時間にするのが大切です。

ポイント(お子さま)： 口の中に入れる、歯をみがくことに慣れる
(トレーニングブラシなどを使用)

ポイント(保護者の方)： 夕食後か就寝前にはお口ケアをする
下の前歯だけの時はお口ケアシートやハブラシなどで、
上の前歯が生え始めたら徐々にハブラシでのケアを開始する



③ 吐き出す・ブクブクができるようになったら(3 歳～5 歳頃)

3 歳頃は、何でも自分でチャレンジしたくなる時期です。歯みがきはまだまだ初心者ですが、お子さまが自分から進んでやる場合はさせてあげましょう。

ポイント(お子さま)： 食後にハミガキをつけて自分でみがく

ポイント(保護者の方)： お子さまの歯みがきをチェックし、ほめる
夕食後か就寝前に必ず仕上げみがきをする



※ハミガキに使用量や使用回数の記載がある場合は、製品の記載に従ってご使用ください。

④ 永久歯が生えてきたら(6 歳頃～)

乳歯から永久歯に生え変わる時期で、歯の高さや歯並びがデコボコ。

歯みがきが難しい時期です。みがき残しやすい場所は親子で一緒にみがく練習をしましょう。寝る前のフッ素洗口も効果的です。

ポイント(お子さま)： 食後、ハミガキをつけて歯をみがき、セルフチェックする

ポイント(保護者の方)： お子さまの歯みがきをチェックし、みがき残し部位を共有する
夕食後か就寝前の仕上げみがきを続ける



<仕上げみがきの正しい方法>

① 仕上げみがきの基本の姿勢

子どもを仰向けに寝かせて大人の両脚で子どもをはさむようにします。

子どもの腕を大人の太ももの下にくぐらせると、より安定します。



② 仕上げみがきのポイント

上唇小帯※を指でガードします。 ※上唇と歯ぐきの間にあるスジ

えんぴつ持ちをして軽い力で小刻みに動かします。

ヘッドが小さく、奥まで届いて小回りが利く仕上げみがき用ハブラシがおすすめです。



<みがき残しやすい歯とケア方法>

●奥歯の溝

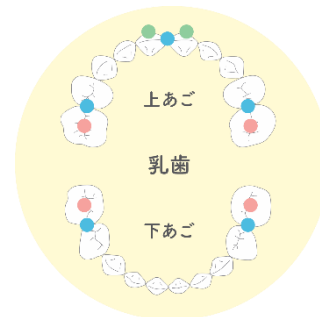
食べカスがつきやすいので丁寧なブラッシングを心がけましょう。

●歯と歯の間(上の前歯・奥歯)

歯と歯の間にハブラシの毛先を軽く差し込み、ハブラシを小刻みに動かしましょう。ハブラシを横から入れてみがくだけでなく縦みがきもしましょう。

●前歯の歯と歯ぐきの境目

毛先が歯と歯ぐきの境目に届いているか確認しながらみがきましょう。



【“おくちのゴールデンエイジ”とは】

毎日のオーラルケアは、お口の健康を守るだけでなく、全身の健康にもつながります。特に0歳から6歳頃までは、お子さまの成長と発達にとって非常に重要な時期です。この時期にお口の環境を整えることが、生涯の健康に良い影響を与えるといわれています。生後6か月頃から乳歯が生え始め、2歳半～3歳頃には乳歯が生えそろい、乳歯だけの乳歯列期に入ります。6歳頃までが乳歯列期となり、この時期はむし歯になりやすく、また乳歯のむし歯が将来の永久歯や歯並びに影響を与える可能性もあるため、早い段階から歯みがきの習慣を身につけることが大切です。サンスターでは、この0歳～6歳頃までの時期を“おくちのゴールデンエイジ”と定義し、お口の健康を守るための最も重要な時期としています。また、永久歯の6歳臼歯が生え始める6歳頃から永久歯が生え揃うまでの12歳頃の「混合歯列期」は歯並びが一時的に不安定になり、みがき残しやすいこともあり、むし歯になりやすいため、ゴールデンエイジを過ぎてからも、仕上げみがきや定期的な歯科健診、予防措置を行うことは大事です。

サンスターグループについて

サンスターグループは、持株会社サンスターSA(スイス・エトワ)を中心に、オーラルケア、健康食品、化粧品など消費者向けの製品・サービスをグローバルに統括するサンスター・スイス SA(スイス)と、自動車や建築向けの接着剤・シーリング材、オートバイや自動車向け金属加工部品などの産業向け製品・サービスをグローバルに統括するサンスター・シンガポール Pte.Ltd.(シンガポール)を中核会社とする企業グループです。

100 年 mouth 100 年 health

人生 100 年時代、サンスターが目指すのは、お口の健康を起点とした、全身の健康と豊かな人生。毎日習慣として行う歯みがきなどのオーラルケアは、お口の健康を守り、そして全身の健康を守ることにもつながっています。100 年食べ、100 年しゃべり、笑う。一人ひとり、自分らしく輝いた人生、豊かな人生を送るためにも、お口のケアを大切にしていきたいと考えています。今後もお口の健康を起点としながら全身の健康に寄与する情報・サービス・製品をお届けすることで、人々の健康寿命の延伸に寄与することを目指していきます。



<本件に関するマスコミからのお問い合わせ先>

サンスターグループ広報部 MAIL:sunstarpr@jp.sunstar.com

〒105-0014 東京都港区芝 3-8-2 芝公園ファーストビル 21 階 <https://jp.sunstar.com/>