2021饮食习惯与 口腔微损伤报告







回里健康× CBNDATA

© 2021 CBNData. All rights reserved.





01 国民口腔微损伤健康现状





02 线上口腔微损伤 消费趋势





TABLE OF CONTENTS



口腔微损伤 防治小贴士



国民口腔微损伤健康现状

目录

TABLE OF CONTENTS



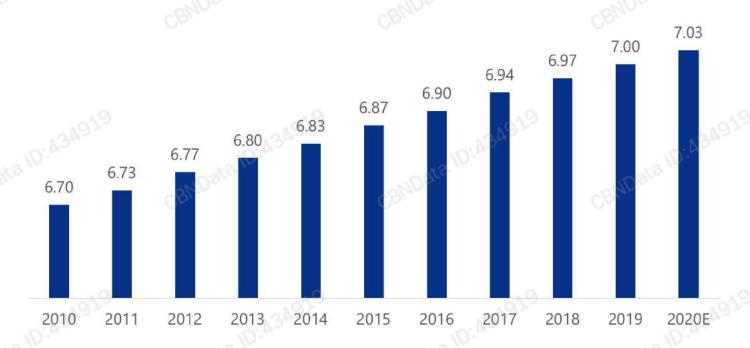




我国口腔患者人数逐年增长,口腔问题成为国民一大健康困扰

自2010年来,我国口腔患者人数逐年增加并已在2019年达到7亿人,占全国总人口的一半;丁香医生2021年的国民健康调研数据显示,口腔问题位列国民健康困扰Top5且较去年上升1位,我国的国民口腔健康已经成为了不可忽视的问题。





数据来源: 卫生部 前瞻产业研究院整理

国民健康困扰 Top10



数据来源:丁香医生《2021国民健康洞察报告







口腔微损伤为最常见口腔问题,口腔黏膜与口腔健康息息相关

口腔微损伤作为覆盖率最为广泛的口腔问题,极易被人们忽视,口腔黏膜是人体健康的第一道防线,具备重要的屏障保护功能及感觉功能,口腔的护理不仅是硬组织的牙齿护理,口腔黏膜软组织的护理更是至关重要。

口腔微损伤

口腔微损伤,是由不良口腔卫生习惯与生活习惯等多种因素导致的口腔组织微小损伤及口腔黏膜破损,随即引发牙龈出血、牙龈肿胀、口腔溃疡、口腔异味、牙齿敏感等口腔问题。

口腔黏膜——健康的第一道防线





口腔黏膜的 第一道屏障



上皮屏障

完整的黏膜能够阻止 异物、微生物入侵



免疫屏障

能产生淋巴因子 发挥免疫功能

口腔黏膜对**痛觉、触觉**和**温度**均具有敏锐的感觉功能,同时还具有**味觉**功能



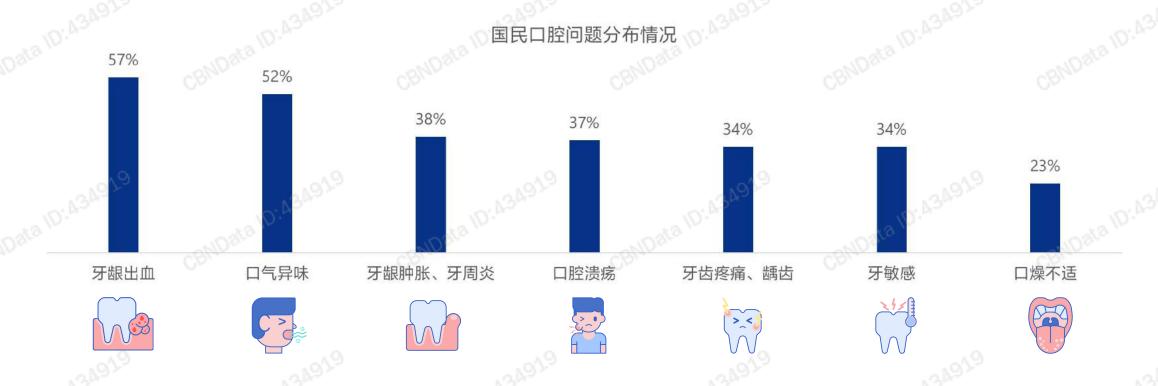






牙龈出血、口气异味为最常见口腔微损伤病症

口腔微损伤问题分布情况来看,牙龈出血和口气异味是位列前二位的症状,覆盖率均超过50%;除此之外,牙龈肿胀、口腔溃疡、牙疼、牙敏感等症状也是人们较为多发的口腔微损伤问题。



数据来源: CBNData《饮食习惯与口腔健康白皮书》 数据说明: 您平时有以下口腔问题困扰吗? N=2139









饮食习惯及生活习惯是导致口腔微损伤的主要原因

俗话说"病从口入",口腔病症的形成同样很大程度是因为不够健康的饮食习惯所导致,麻辣、热烫、高盐、甜食、硬冷及烟酒是口腔微损伤问题的六大"罪魁祸首";除了饮食习惯,当代人常见的牙齿正畸及加班熬夜的生活习惯也是口腔微损伤病症的一大诱因。





资料来源:云南白药口腔健康医学研究中心









麻辣 | 口腔溃疡、口燥不适、牙龈出血等口腔微损伤问题是麻辣饮食爱好者常见症状

麻和辣是川菜、湘菜、麻辣香锅等菜肴的精髓所在,麻辣会给口腔黏膜带来刺激,我们平日里所说的吃辣容易"上火",也就是因为辣椒素中的碱成分刺激牙龈及牙周环境,从而导致口腔溃疡、口燥不适、牙龈出血等症状;不同人群中,女性及90后年轻一代"嗜辣"属性更为突出。

麻辣饮食习惯者易患的

麻辣饮食对于口腔健康的影响

- 麻带来的震颤,更容易感染病菌,产生口腔异味、口燥不适等症状
- 辣椒素碱可直接刺激口腔黏膜,导致黏膜充血,从而引起口腔溃疡、牙龈红肿、牙龈炎等问题

资料来源:云南白药口腔健康医学研究中心

 1
 口腔溃疡

 2
 口燥不适

 3
 牙龈出血

 4
 牙敏感

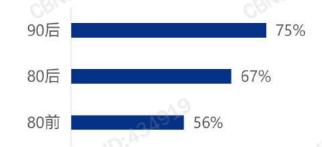
 5
 牙龈肿胀/牙周炎

资料来源:云南白药口腔健康医学研究中心

不同性别麻辣饮食习惯者比例



不同代际麻辣饮食习惯者比例



数据来源: CBNData《饮食习惯与口腔健康白皮书》 数据说明: 您是否习惯吃麻辣香锅、火锅等辣食? N=2300







热烫 | 长期烫食热饮,易罹患口燥不适、牙敏感、牙龈肿胀等口腔症状

口腔内组织表面覆盖柔软的黏膜,只能耐受50度左右的温度刺激,过烫的食物会损伤黏膜表面细胞;热烫饮食习惯者更会受口燥不适、牙齿敏感、牙龈肿胀等困扰;男性相对于女性对于热烫饮食的偏好度更高。

热烫饮食习惯者易患的

热烫饮食对于口腔健康的影响

- 经常使用过烫的食物,会导致口腔黏膜烫伤、剥落、细胞增生、 牙龈黏膜红肿,使口腔黏膜的免疫防疫功能降低
- 人体口腔可耐热的温度为50-60℃,长期饮用65℃以上热饮易 增加患癌风险

资料来源:云南白药口腔健康医学研究中心

 1
 口燥不适

 2
 牙敏感

 3
 牙龈肿胀/牙周炎

 4
 口腔溃疡

 5
 牙龈出血

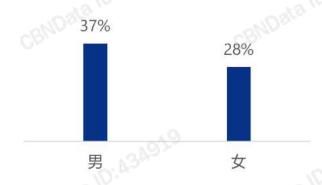
资料来源:云南白药口腔健康医学研究中心

大数据·全洞察

常见的热烫饮食



不同性别热烫饮食习惯者比例



数据来源:CBNData《饮食习惯与口腔健康白皮书》 数据说明:您是否有吃烫饭、喝烫水、饮热茶的习惯?

N=230

q









高盐 | 高盐易降低口腔黏膜防御力,诱发口腔微损伤

"口重"也是口腔微损伤相关病症的一大诱因,藏匿于日常各类食物中的钠盐会抑制口腔黏膜的屏障防御力,食用 过多会使外界病毒更容易流入体内,更易诱发口腔微损伤。

高盐饮食对于口腔健康的影响

那些藏起来的

- 钠盐渗透性高,口腔和咽喉部上 皮细胞的防御能力会被抑制,易 使流感病毒进入人体
- 《健康中国行动(2019-2030 ≤5g

年)》建议成年人每日摄入盐应

资料来源:云南白药口腔健康医学研究中心

调味品 腌制品 热肉食品 方便快餐

10







甜食 | 常吃甜食更易患缺牙、龋齿、牙齿松动等口腔问题

甜食例如糖和饼干都是碳水化合物,在口腔环境内会变成菌斑黏附在牙缝和牙面上,最后形成乳酸腐蚀牙齿,造成龋齿、严重者甚至导致缺牙;越年轻,越嗜甜,00后和90后吃甜食的人数比例相对更高。

甜食习惯者易患的

甜食对于口腔健康的影响

- 口腔里的细菌和残留的糖分在一起,牙齿、牙缝和口腔里的酸性增加,容易引起龋齿和口腔溃疡
- 《中国居民膳食指南(2016)》建议添加糖的摄入量每日≤50g

资料来源:云南白药口腔健康医学研究中心

 1
 牙痛

 2
 龋齿

 3
 牙龈出血

 4
 牙齿松动

 5
 缺牙

资料来源:云南白药口腔健康医学研究中心

54% 52% 51% 47% 47% 47% 60后 60后

各代际甜食爱好者比例

数据来源: CBNData《饮食习惯与口腔健康白皮书》 数据说明: 您是否习惯吃蛋糕、甜点等甜食? N=2300







硬冷 | 硬冷食物爱好者易有牙敏感、口燥不适、口腔溃疡等微损伤症状

硬食对于牙齿的损耗相对较大,尤其对于易患口腔溃疡的人来说,在咀嚼过程中硬食会对溃面产生摩擦刺激,易导致溃面再次受损,加重炎症;而冰食则会刺激牙齿、牙龈、口腔黏膜等口腔生态,加重口腔微损伤问题;男性比女性更偏好像螃蟹、坚果之类的硬食,而对于冰激凌、冰咖啡等冷食的偏好,女性则更胜一筹。

烟酒对于口腔健康的影响

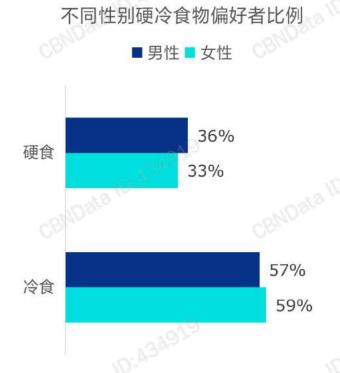
- 长期使用牙齿啃咬坚硬的食物,易造成牙隐裂从而引发疼痛、敏感等症状
- 冰冷的食物容易刺激口腔生态,尤其是牙齿本身就有炎症的问题口腔,进一步诱发**酸痛**的症状

资料来源:云南白药口腔健康医学研究中心



资料来源:云南白药口腔健康医学研究中心

大数据·全洞察



数据来源: CBNData《饮食习惯与口腔健康白皮书数据说明: 您是否有吃坚果、螃蟹等硬食的习惯?

12







烟酒 | 烟酒均含有致癌物质,烟酒爱好者罹患口腔癌风险更高

烟草烟雾中已被证实具有多种致癌物质,其中二手烟以及新型电子烟均存在致癌风险,而酒精饮料中的乙醇也早被列为一级致癌物;长期吸食烟草及大量饮酒极易严重损伤口腔,造成口气异味、牙渍、牙周炎等口腔病症。

烟酒对于口腔健康的影响

- 烟草烟雾中已被证实的可致癌物 有69种,90%以上的口腔癌患者 有吸烟史,二手烟也有致癌风险
- 世界卫生组织(WHO)已经把与酒精饮料摄入有关的乙醛列为一级致癌物

资料来源:云南白药口腔健康医学研究中心

烟酒习惯者易患的 口腔微损伤问题



资料来源:公开资料整理

我国烟酒人群分布现状

2018年,我国吸烟人数超过 **3亿** 15岁以上人群吸烟率超 **26.6%** 其中男性吸烟率为 **50%**



中国饮酒人数一直呈上升趋势 2012年,整体饮酒人群已超过 **5亿** 男性饮酒率为 **39.6%**,女性为 **4.5%**



数据来源:《中国吸烟危害健康报告2020》 中国疾病控制中心



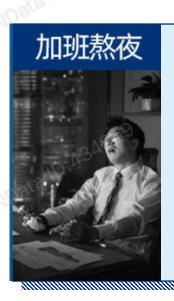




牙齿正畸与加班熬夜极易破坏口腔黏膜保护力,引发多种口腔问题

当代人"颜值即正义"的理念下,越来越多人愿意为了颜值选择牙齿正畸,而坚硬的牙套极易造成口腔黏膜的破损, 牙齿正畸者更需要注意口腔的治愈及修复;加班熬夜也是当代人的一大生活常态,长期的高压状态及熬夜会削弱口 腔黏膜的保护力,使得口腔生态愈发脆弱,更易诱发多种口腔病症。





长期处于高压状态或熬夜,会降低口腔黏膜敏感性,削弱其应有的保护力。



资料来源:云南白药口腔健康医学研究中心

目录

TABLE OF CONTENTS

线上口腔微损伤 消费趋势







政策利好之下,国民口腔保健意识显著提升,口腔治愈修复功效备受关注

我国高度重视民众口腔健康的发展,多项政策持续加强国民口腔保健心智,据第四次全国口腔健康流行病学调查, 国民对于口腔意识的知晓率及对于保健态度的积极性较往年均有显著提升;随者国民口腔保健心智的建立,面对口 腔微损伤带来的多种问题,消费者对于口腔护理产品的治愈修复功效愈发关注。

国家政策利好口腔护理行业

"十三万"健康中国规划

将口腔健康检查纳入常规体检,加强重 点人群口腔综合疾病干预

《中国防治慢性病中长期规划》

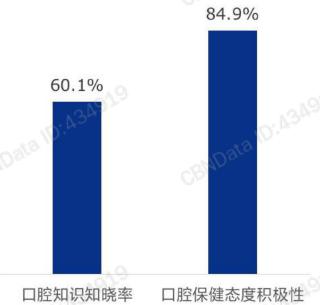
全面加强口腔保健疾病的预防工作

《健康口腔行动方案(2019-2025)

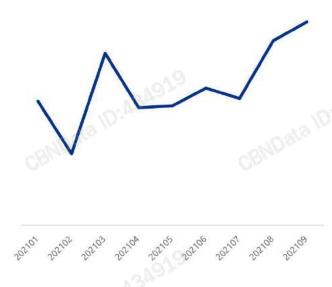
立足全人群、全生命周期的口腔健康管理,不同生命阶段的主要口腔健康问题; 孕妇产妇、儿童青少年、职业人群、老年人等重点人群,进行分类指导

资料来源:公开资料整理

第四次全国口腔健康 流行病学调查



数据来源:国家卫生计生委《第四次全国口腔健康流行病学 调查》 2021.01-2021.09线上口腔 护理"治愈修复"相关搜索热度



数据来源: CBNData消费大数据







线上口腔微损伤修复市场快速发展,消费者扩容和消费升级成主要驱动因素

电商的快速发展加快了口腔护理行业的渠道融合,线上渠道成为日常口腔护理产品重要的消费平台;随着消费者对于口腔"治愈修复"功效的日益关注,线上口腔微损伤修复市场快速发展,增速高于整体口腔护理市场;其中购买人数的增长及消费升级成为主要的增长驱动因素。

MAT2019-2021线上口腔微损伤修复市场 消费规模趋势

- 口腔微损伤修复市场消费规模 ◆ 口腔微损伤修复市场规模增速
- ◆ 整体口腔护理市场规模增速



MAT2021线上口腔微损伤修复市场增长驱动拆解



数据来源: CBNData消费大数据

数据说明:口腔微损伤修复市场包含具有修复治疗口腔微损伤相关病症的口腔护理产品,下文同

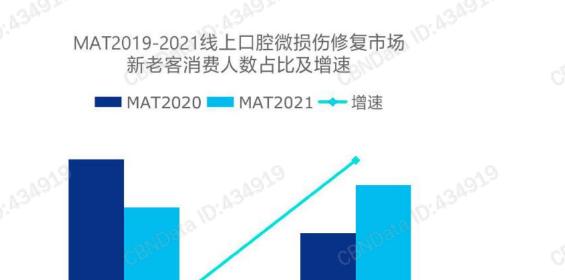






老客成为市场增长主要"推手",消费者多品类全面护理心智进阶

口腔微损伤修复市场老客的留存比重进一步提升,整体占比已超过新客,已经成为市场的核心消费力量;与此同时, 消费者不再仅仅满足于单项的口腔修复护理,多品类购买心智显现,其中年均购买3种以上的人数增长最快。



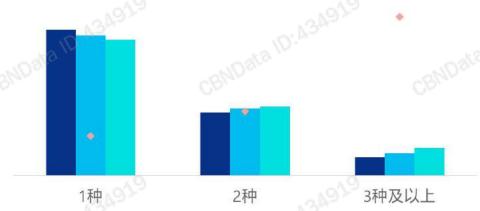
老客

数据来源: CBNData消费大数据

新客

MAT2019-2021线上口腔微损伤修复市场 购买不同细分品类消费者人数分布

■ MAT2019 ■ MAT2020 ■ MAT2021 ◆ 人数增长率



数据来源:CBNData肩要大数据 数据说明:为方便图表显示,购买1次的人数占比缩放为原本的2/3

、数据·全洞察 18







"她力量"、Z世代及都市消费者口腔微损伤修复心智更胜一筹

女性消费者是口腔微损伤修复市场的核心消费人群,消费占比超7成;95后Z世代的消费占比进一步提升,成为驱动口腔微损伤大盘增长的增量人群;来自一二线城市的都市一族消费占比更高,亦是口腔微损伤修复的主要消费力量。



费







GenZ口腔微损伤修复心智突出,成为市场核心消费力量

GenZ人群消费规模占比及增速均显著领先,是线上口腔微损伤修复市场的核心消费力量且驱动了整体市场的进一步发展;小镇青年及新锐白领修复需求显现,成为市场高潜力人群;精致妈妈及资深中产客单价较高,具有坚实消费实力的他们更舍得为口腔健康"氪金"。





消费规模占比

数据来源: CBNData消费大数据





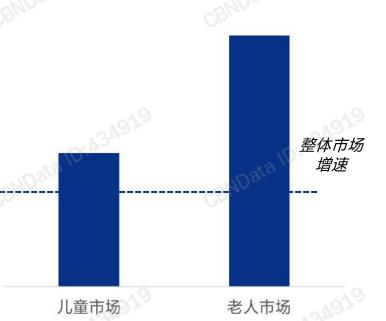




由个人到家庭观念进阶,功效细分呵护全家健康

随着当代消费者家庭观念的提升,消费者口腔微损伤修复心智亦逐渐由个人独自护理进阶至全家共同护理,具有人群针对性的儿童及老人细分市场均呈现强势增长;口腔市场产品功效亦进一步全面化细分化,以满足全家上下不同

MAT2021线上口腔微损伤修复细分 市场消费规模增速



功效细分,呵护全家健康



数据来源:CBNData消费大数据 数据来源:CBNData消费大数

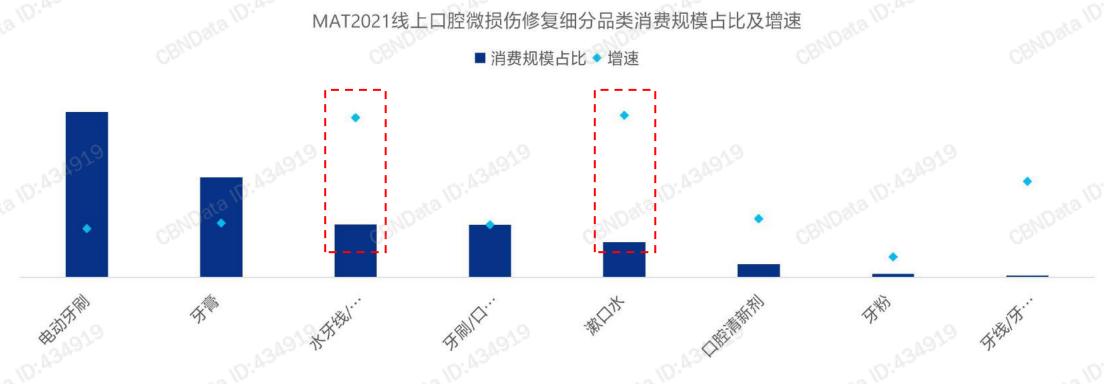






电动牙刷、牙膏为基础品类,漱口水、水牙线等进阶品类趋势突出

细分品类中,基础品类电动牙刷、牙膏占比领先,但市场相对成熟,增速有所放缓;随着消费者口腔保健心智的进 阶,更为进阶的水牙线、漱口水等新品类崛起,增速领涨市场。



数据来源: CBNData消费大数据







牙膏也要"对症下药",口腔异味困扰下,口气清新功效成为刚需

牙膏功效进一步细分以针对性解决消费者不同口腔问题,去除口腔异味,清新口气成为消费者最主流诉求,与此同时,抗菌/牙龈护理也愈发受到关注,增速突出。

MAT2021线上口腔微损伤修复牙膏细分功效 消费规模趋势



数据来源: CBNData消费大数据

不同代际对牙膏不同功效偏好

·		
	代际	偏好牙膏功效
AlData ID	80前	抗菌/牙龈护理、清火、抗敏感
	80后	防蛀/固齿、清火、抗敏感
	85后	防蛀/固齿、健龈、口气清新
	90后	健龈、口气清新、牙周护理
	95后	牙周护理、口气清新

数据来源: CBNData消费大数据









科技赋能口腔护理,智能电动牙刷成为发展趋势

电动牙刷能更好呵护口腔,逐渐代替传统牙刷成为市场主流,其中年轻的90、95后对于电动牙刷的偏好度更高;电动牙刷亦进一步向智能化进阶,进阶智能功能愈发多样化,蓝牙、无线充电逐渐成为"标配",语音、Wi-Fi等新功能亦呈现强势增长。





MAT2021线上电动牙刷智能化 功能细分消费规模趋势 ■ 消费规模 → 增速

数据来源:CBNData消费大数的

大数据·全洞察

24







漱口水有效辅助治愈口腔微损伤,一刷一漱进一步助力口腔健康

深层清洁、使用方便、修复力等成为消费者选择漱口水的主要原因;漱口水能够清除刷牙不能完全清洁的牙缝中的残渣,且在清除口腔异味、减少口腔细菌等方面都有良好效果,尤其含漱液更是口腔微损伤类疾病的辅助治疗药品,日常刷牙配合漱口水的使用能更好帮助修复口腔微损伤,重塑口腔健康生态。

消费者选购漱口水的主要原因

漱口水使用起来很方便,特别有时候 中午在公司来不及刷牙,用漱口水漱 一遍就能保证清洁

> 感觉光刷牙并不能足够清洁口腔,漱 口水能更进一步做好深层清洁

自己很爱干净,口腔有异味都不宜 与人说话,现在随身携带漱口水, 不会再有这样的尴尬

口腔经常有炎症,刷牙太 频繁会出血,会用漱口水 来替代 刚拔了牙不能刷 牙,只能用漱口 水了

数据来源: CBNData消费大数据

- 漱口水能有效减少口腔内致病微生物的数量,补充了机械性控制菌斑方法的不足。
- 含漱液在清除口腔异味、减少口腔细菌、 防止龋齿、抗炎镇痛方面有很好的效果, 常作为牙周炎、牙龈炎、冠周炎、口腔黏 膜疾病等口腔疾病的辅助治疗药品。
- 在进食后,漱口水对清理口腔中的食物残 渣和消除口腔异味 + 有 明显的作用。 + • •

资料来源: 茹依伦《漱口水的应用及对口腔保健的意义》

口腔微损伤修复漱口水举例



- 帮助修复口腔粘膜损伤
- 维护牙齿、牙周组织健康

资料来源:公开资料整理









缤纷口味,带来口腔微损伤修复新体验

消费升级之下,消费者对于味蕾的体验愈发看重,口味创新亦成为漱口水的发展新趋势;各类新口味横空出世,除了果味、植萃等主流口味,莫吉托、可乐等新奇口味也迅速吸引消费者眼球。

漱口水消费者主要痛点

口感不佳

"漱口水还是很方便的,唯一 缺点就是太难喝了,每次都是 强忍着喝下去。"

——消费者评价



"市面上的漱口水都用了,感觉味道有些单一,如果能像牙膏一样出一些新口味就好了。"

——消费者评价

数据来源: CBNData消费大数据

MAT2021线上漱口水热门新口味

■果味 ■植萃 ■饮品



型数据来源: CBNData消费大数据





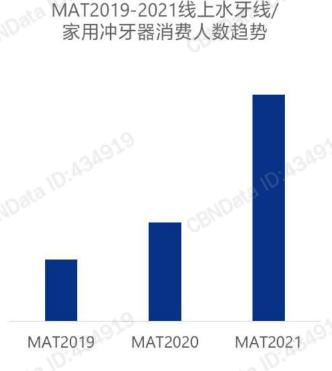


口腔进阶修复心智下水牙线用户激增,90后"冲牙"意识最为超前

相比于传统牙线和牙线棒,水牙线能通过多喷头360度触达牙龈盲区解决口腔深层次清洁问题,随着消费者口腔微损伤修复心智的进阶,水牙线用户呈爆发式增长,尤其在90后一代中渗透率最高。

- 冲牙器作为一种较新式的口腔卫生清洁辅助工具,联合传统刷牙法,可以在牙周治疗和维护期间辅助患者实现更好的口腔卫生,从而帮助患者达到并维持牙周健康的目的。
- 水牙线能有效解决深层次口腔清洁问题,如牙龈盲区、舌苔、正畸部位清洁,针对不同口腔部位配备
 同喷头,深入牙龈和
 并针对不同人群
 感程度,
 就强度。

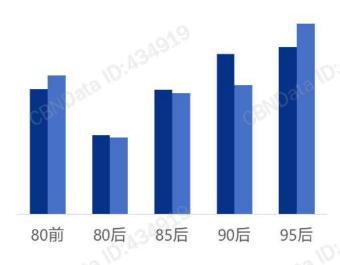
资料来源:上海交通大学学报《便携式冲牙器对牙龈炎症患者口腔卫生维护效果的研究》



数据来源: CBNData消费大数据

MAT2021线上水牙线/家用冲牙器vs.整体口腔护理各代际消费人数占比分布

■ 水牙线/家用冲牙器 ■ 整体口腔护理



数据来源: CBNData消费大数排





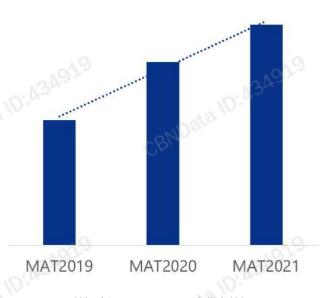




多重功效,呵护备至,多功能水牙线愈发受到青睐

消费升级之下,具有多种功能的水牙线愈发受到消费者青睐,消费规模持续提升,其中水压调节、UV杀菌等新功能 尤其受到消费者关注。

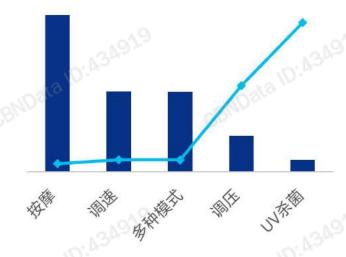
MAT2019-2021线上多功能 水牙线消费规模趋势



数据来源: CBNData消费大数据

MAT2021线上多功能水牙线 细分功能消费趋势





数据来源: CBNData消费大数据

多功能水牙线产品举例



云南白药 智护冲牙器

• 两箱分离: 搭载独立水箱、漱口水箱

• 3模式实时切换:清水、漱口水、按摩SPA

• 加热40°C: 口腔适宜温度,全新舒适体验

• 10档调压: 水压范围10-100psi

• 动线引导: 呵护口腔每个角落

UV杀菌:快速杀菌,全家共享

• 活氧抑菌: 水气结合,活氧气泡,抑制口

腔细菌

🏲 资料来源:公开资料整理

目录

TABLE OF CONTENTS

口腔微损伤 防治小贴士



口腔微损伤防治小贴士

- 防止口腔微损伤,早晚刷牙,饭后漱口,格外重要。
- 每天至少需要刷牙2-3次,要采用正确的刷牙方式,提倡用水平颤动拂刷法刷牙。
- 饭后先漱口清除食物残渣,10-20分钟后再刷牙。
- 正确选择和使用漱口液,不同口腔健康需求可使用不同针对性功效的漱口液含漱。
- 日常可使用功效性的口腔清洁产品,清洁口腔同时,改善口腔微生态,治愈口腔微损伤。
- 定期进行口腔健康检查,定期洗牙洁治。
- 出现口腔问题,及时就医。

资料来源:云南白药口腔健康医学研究中心

COPYRIGHT

版权声明

本数据报告页面内容、页面设计的所有内容(包括但不限于文字、图片、图表、标志、标识、商标、商号等)版权均归上海第一财经数据科技有限公司(以下简称"我司")所有。

凡未经我司书面授权,任何单位或个人不得复制、转载、重制、修改、展示或以任何形式提供给第三方使用本数据报告的局部或全部的内容。

任何单位或个人违反前述规定的,均属于侵犯我司版权的行为,我司将追究其法律责任,并根据实际情况追究侵权者赔偿责任。

DATA COVERAGE 数据说明

数据来源: CBNData消费大数据

CBNData消费大数据汇集阿里巴巴消费大数据、公开数据及 多场景消费数据,全方位洞察消费特征和行业趋势,助力商 业决策。

具体指标说明:

数据时间段: 2018.8.1-2021.7.31

MAT2019: 2018年8月-2019年7月 MAT2020: 2019年8月-2020年7月 MAT2021: 2020年8月-2021年7月

人群标签:基于消费者在平台上一年消费行为确定;

为了保护消费者隐私和商家机密,本报告所用数据均经过脱 敏处理。

ABOUT US **关于我们**

报告作者: 唐昭玮

联系我们: Data@cbndata.com

商务合作: BD@cbndata.com

加入我们: JOB@cbndata.com

第一财经商业数据中心介绍:

第一财经商业数据中心(CBNData)隶属于上海文化广播影视集团(SMG),是国内领先的消费研究机构及数字化增长服务商,致力于洞察消费行业前沿动态,提升企业品牌的运营及决策效率。

CBNData以跨领域数据库为核心竞争优势,充分发挥全媒体势能,以AI技术为驱动,以多元场景为延展,面向品牌企业全面输出数据应用、内容运营、整合营销、销售转化等数字化增长服务。业务场景已覆盖传统零售与电商、互联网消费、内容社交、医疗教育、金融理财等多领域。

FOLLOW US **关注我们**

更多数据 扫码关注







CBNData官方微信号

CBNDATA

第一财经商业数据中心

大数据·全洞察

Cata 10: 4349

Data 10: 43491

-aNData ID: 4349

NO 818 ID: 434919