

口腔

饮食

2019

# 2019饮食习惯与口腔健康白皮书



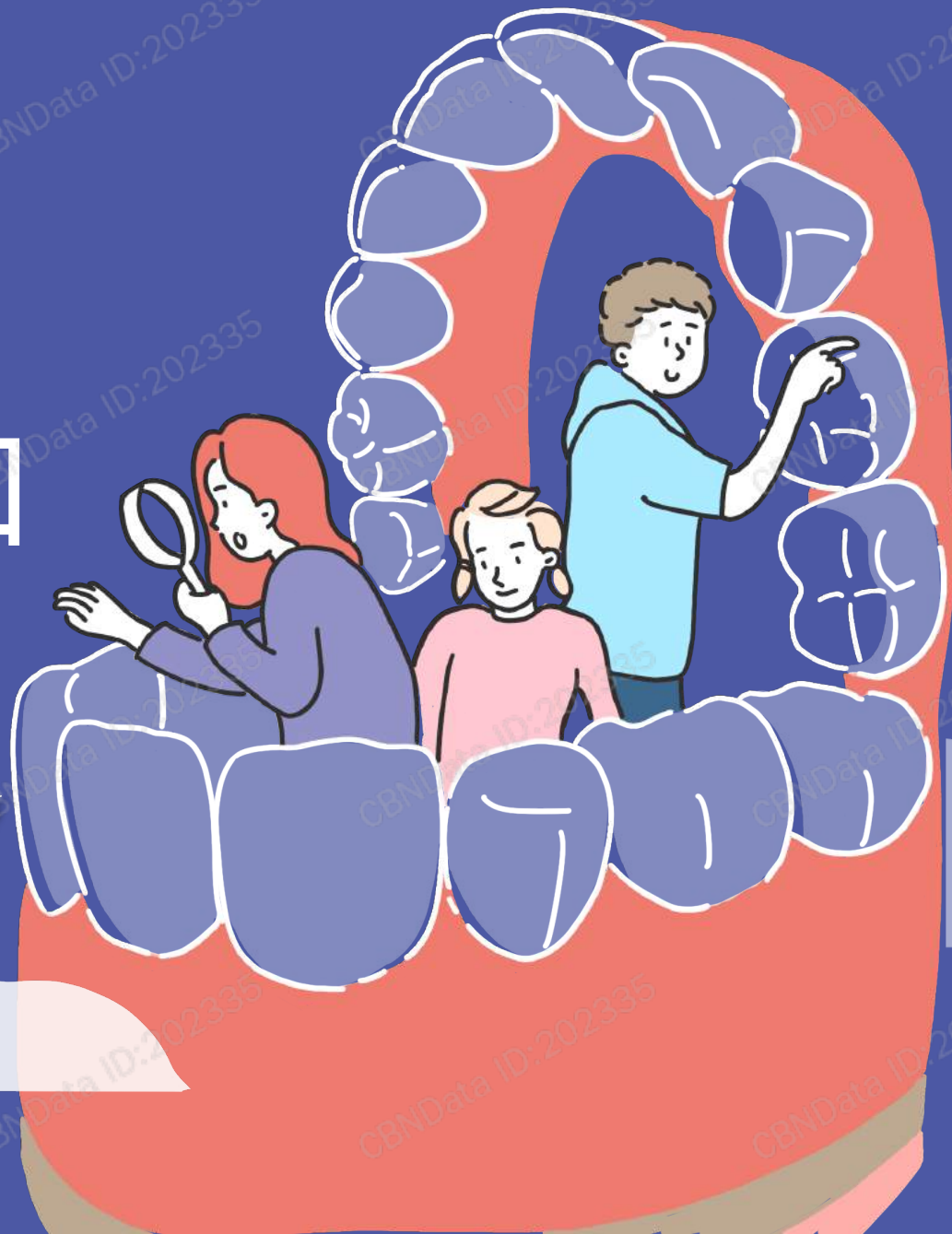
AliHealth  
阿里健康

CBNDATA

第一财经商业数据中心

云南白药<sup>®</sup>牙膏  
YUNNAN BAIYAO Toothpaste

© 2019 CBNDATA. All rights reserved.



# TABLE OF CONTENTS 目录

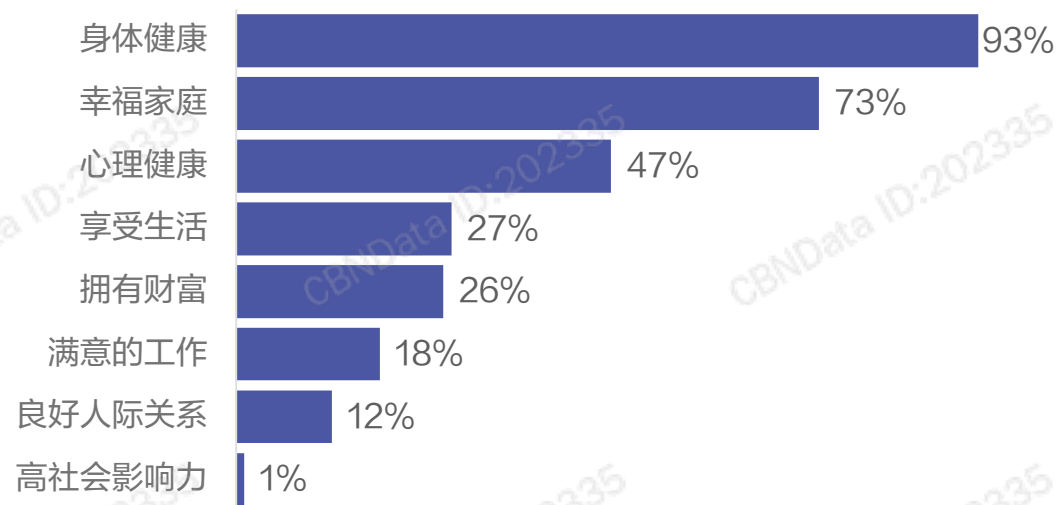
|                    |    |
|--------------------|----|
| ■ 第一部分：国民口腔健康情况概览  | 3  |
| ■ 第二部分：饮食习惯与口腔问题分析 | 9  |
| ■ 第三部分：生活习惯与口腔问题洞察 | 25 |
| ■ 第四部分：线上口腔护理消费趋势  | 28 |

# ONE 国民口腔健康情 况概览

## 国民健康意识增强，口腔健康不容忽视

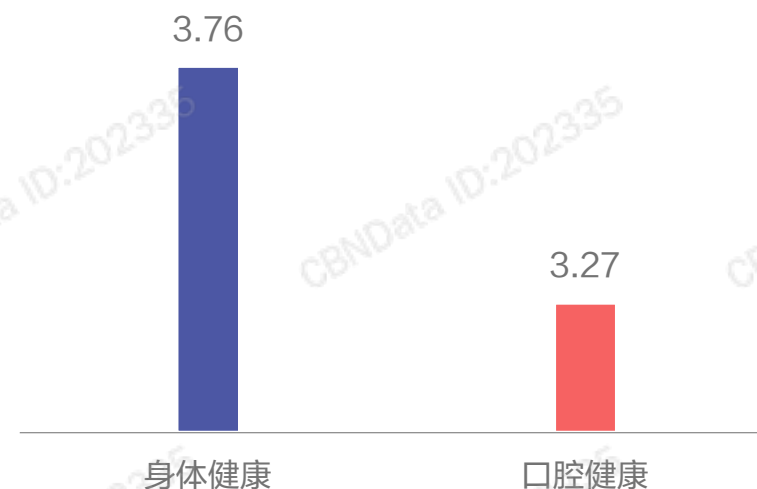
随着经济增长和消费升级，国民的健康意识不断提升，身体健康成为国民最关心的问题。而相较于身体健康，大众对口腔健康度的自评分较低，体现口腔问题在大众中具有普遍性，口腔健康不容忽视。

2018 国民对不同生活态度的重视度



数据来源：丁香医生&健康报《2019国民健康洞察报告》

2019 国民对身体及口腔健康度评分



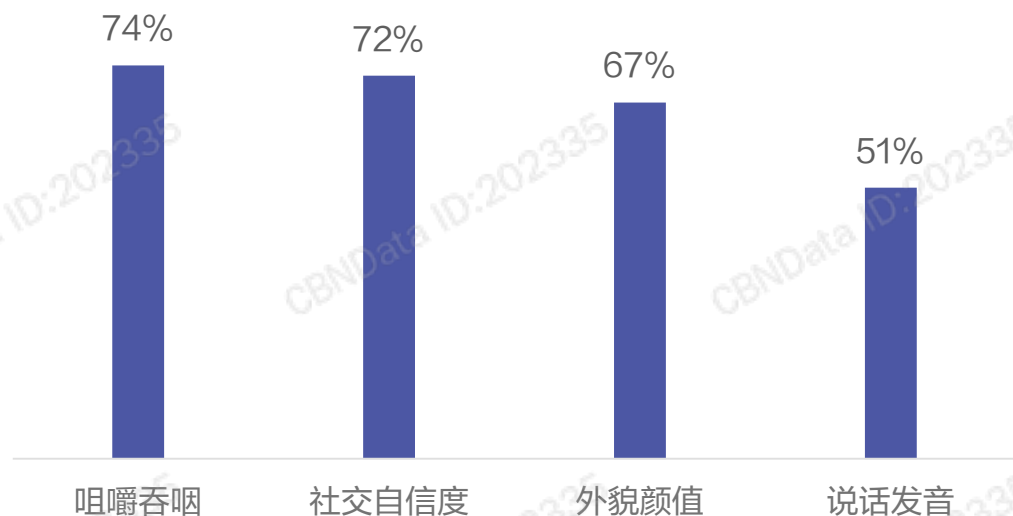
数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据

数据说明：请您根据自己的身体健康和口腔健康打分？N=2300（5分表示非常健康，1分表示非常不健康）

## 口腔健康关乎个人“魅力”，超九成人群受口腔问题困扰

口腔问题不仅影响日常咀嚼吞咽，随着大众对于颜值的精致追求，口腔问题与社交自信程度和外貌颜值也有了较强的联系；有口腔问题的人群比例达93%，即使是最年轻活力的00后，也有着口腔困扰。

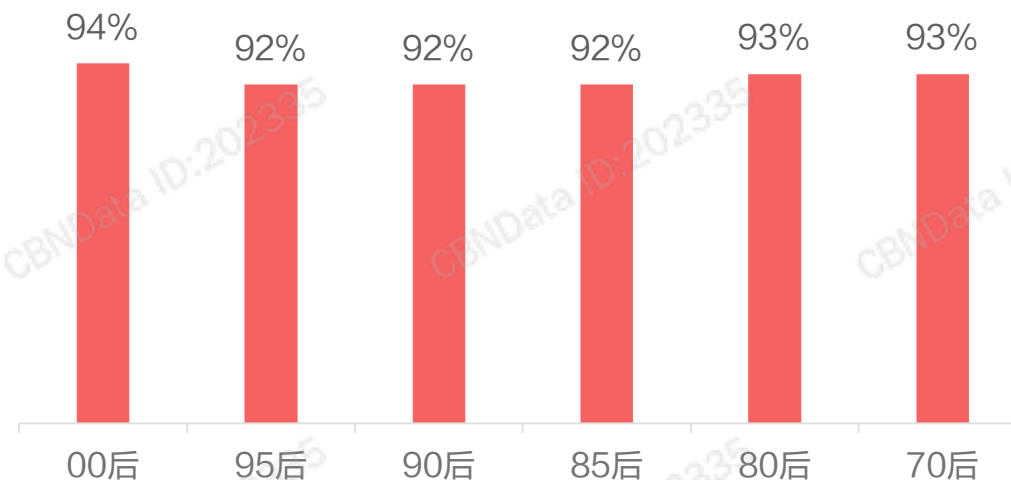
2019 口腔问题的影响方面



数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据

数据说明：对您而言，口腔问题对以下方面的影响程度如何？N=2300

2019 受口腔问题困扰的人群比例



数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据

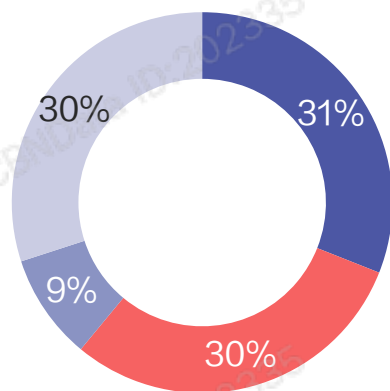
数据说明：您平时有以下口腔问题困扰吗？N=2300

## 仅有三成居民每年定期进行口腔健康检查，18年全国看牙人次达3亿次

我国居民口腔自评分较低，仅有31%居民会每年定期进行口腔健康检查，我国居民口腔患病率较高，18年全国看牙人次达3亿，人均花费约450元。

2019 口腔健康检查情况

- 定期检查，每年至少一次
- 2-3年检查一次
- 4-5年检查一次
- 从来没检查过



数据来源：2019年7月CBNData调研数据  
数据说明：您是否会定期安排口腔健康检查？N=2300



18年全国看牙人次 **3亿**



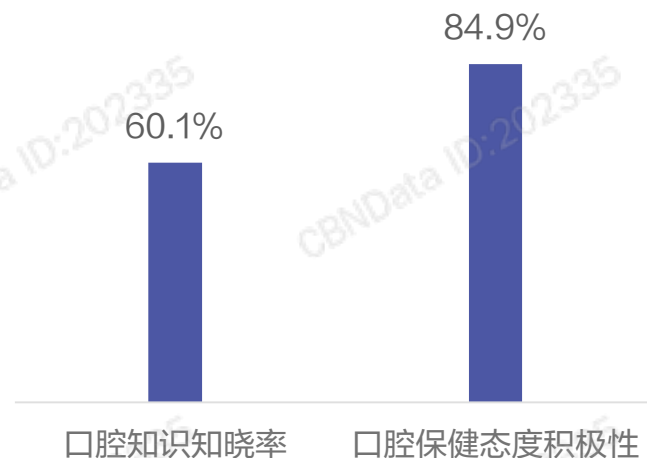
18年全国人均口腔治疗花费 **450元**

数据来源：广证恒生

## 居民口腔健康素养提升，近五成人群会主动查阅口腔相关信息

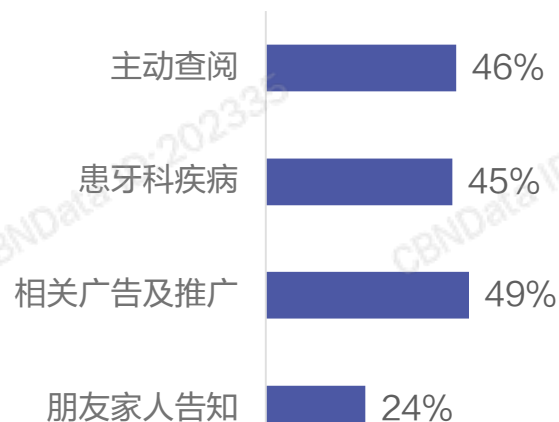
我国口腔健康素养水平逐年提高，国民对口腔护理的有着自发性的关注，自行上网或查阅相关资料获取相关护理知识的人群比例达46%；华北地区口腔健康素养最强，近五成有定期体检习惯。

第四次全国口腔健康流行病学调查报告



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报告》

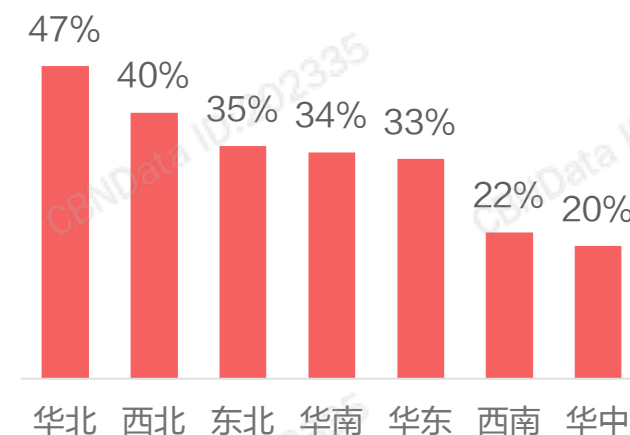
2019 口腔关注的信息渠道



数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据  
数据说明：您如何了解到口腔护理的重要性及相关知识？  
N=2300

大数据·全洞察

2019 各地区定期口腔健康检查人数比例



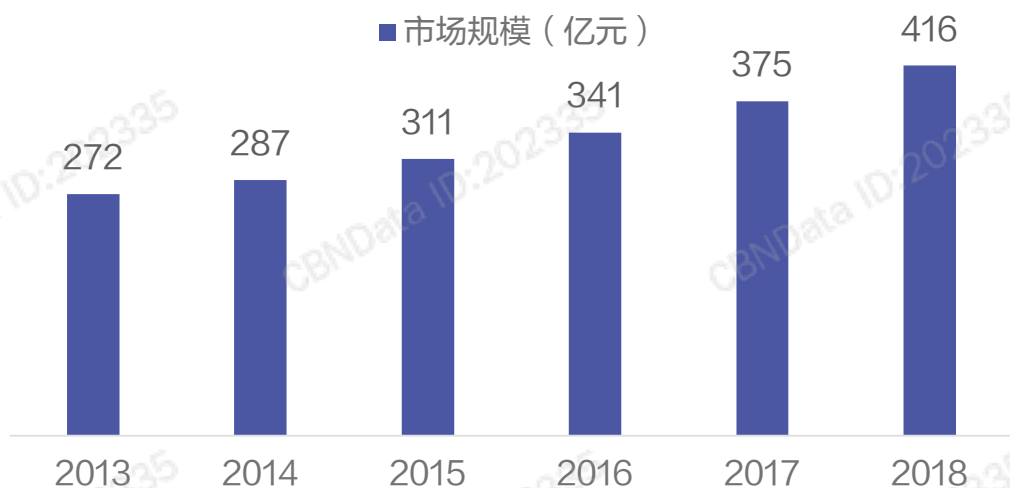
数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据  
数据说明：您是否会定期安排口腔健康检查（每年检查一次算作定期口腔检查人群比例）？ N=2300



## 口腔护理意识的提高驱动线上口腔护理市场的蓬勃发展

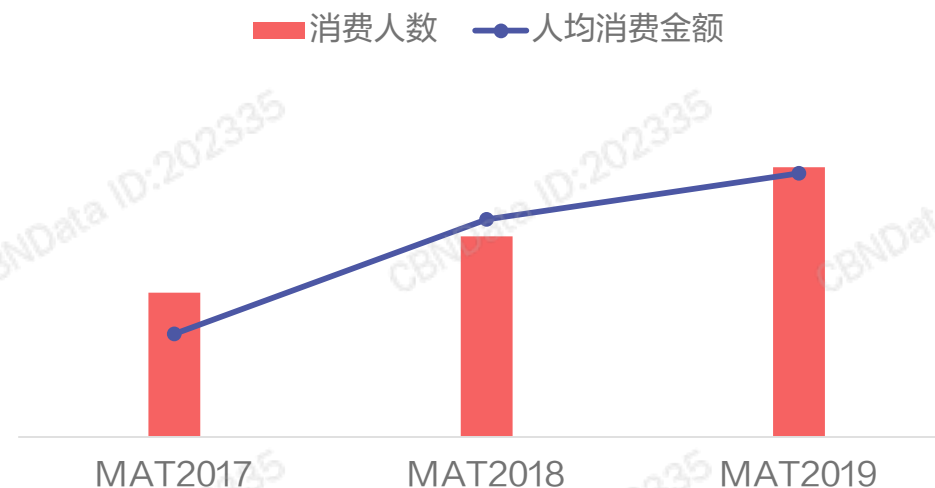
口腔护理意识的提升以及口腔健康关注度上升共同推动口腔护理市场规模快速发展，近三年线上消费人数和人均消费金额不断提升。

2013-2018 中国口腔护理市场规模



数据来源：Euromonitor（消费金额以Retail Value RSP计算）

MAT2017-MAT2019 线上口腔护理消费趋势



数据来源：CBNData消费大数据



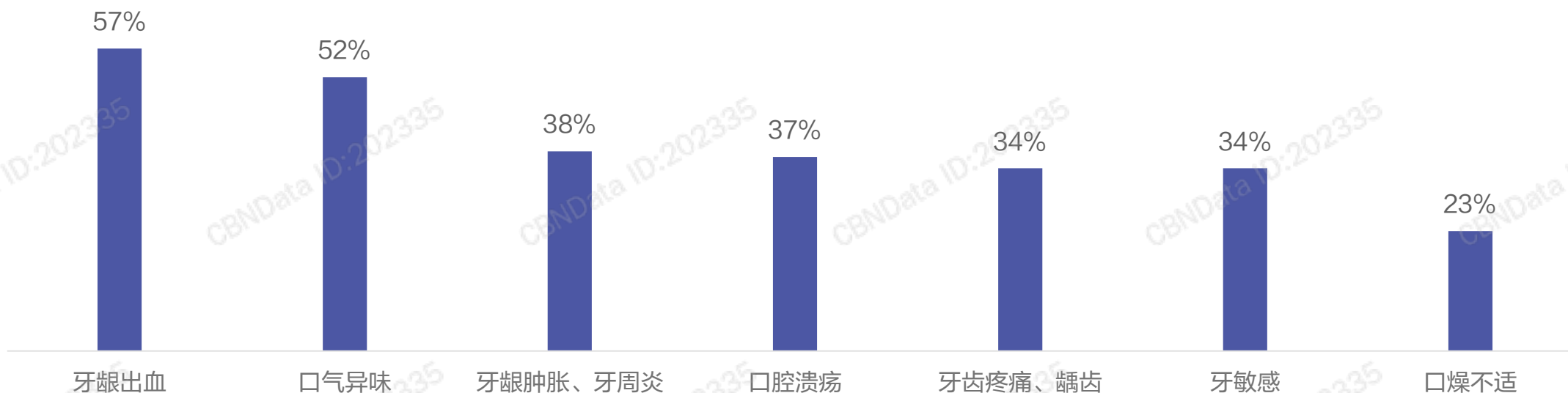
TWO

# 饮食习惯 与口腔问题分析

## 牙龈出血、口气异味、牙龈肿胀成为最困扰人们的口腔问题

虽说国民口腔健康意识在强化，但口腔问题的困扰依旧萦绕国民心头，像牙龈出血、牙疼、口燥等问题都是口腔健康预警的信号；口腔问题分布情况来看，牙龈出血和口气异味是位列前二位的症状，其次牙龈肿胀、口腔溃疡也是比较多发的口腔问题。

2019 口腔问题分布情况

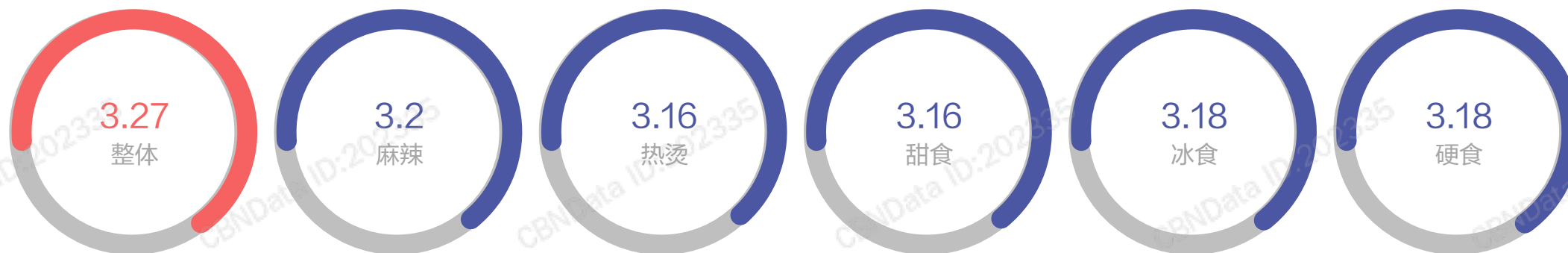


数据来源：2019年7月CBNData调研数据

数据说明：您平时有以下口腔问题困扰吗？N=2139，为针对口腔问题和饮食习惯两者的相关研究，选取牙龈出血、口气异味、牙龈肿胀、牙周炎、口腔溃疡、牙敏感、口燥不适六个口腔问题维度展开分析

## 美食虽好，但可能会引起口腔问题

作为最爱吃、最会吃的国家，我们的口腔健康也会存在一些“中国特色问题”；麻辣、热烫、甜食、冰食和硬食相关饮食习惯者口腔健康程度自评分均低于平均水平3.27分。



数据来源：2019年7月CBNData调研数据

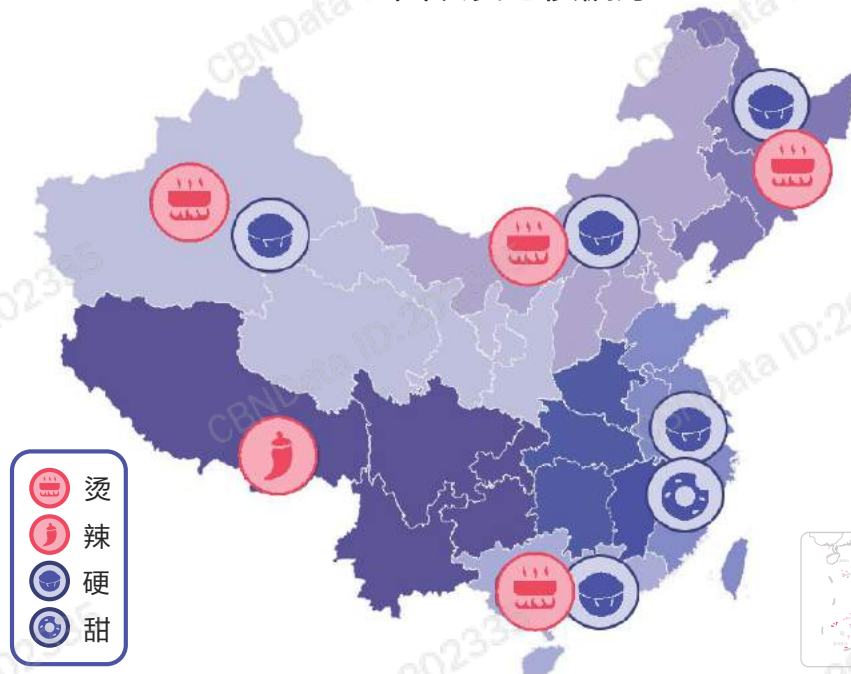
数据说明：请您根据自己的口腔健康打分？N=2300（5分表示非常健康，1分表示非常不健康）

大数据·全洞察

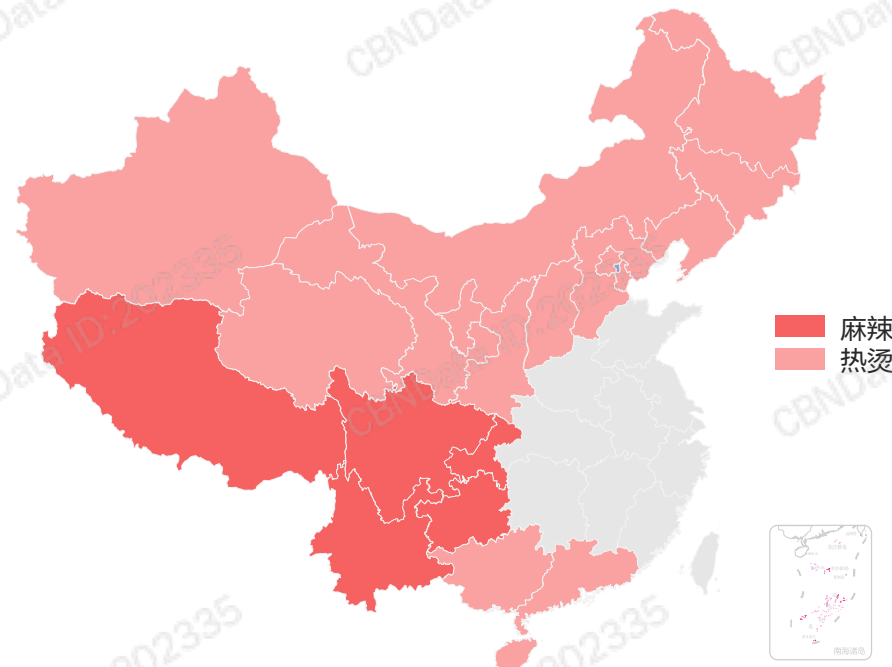
## 喜硬、爱烫、嗜辣是大众普遍的饮食偏好

我国国土辽阔，地方美食品类众多，各个地区的居民都有自己的“美食文化”；大部分地区都偏好热烫和硬食，西南地区嗜辣，华东地区喜甜；喜欢麻辣和热烫的地区覆盖度较高，这样的饮食习惯可能是口腔健康的隐患。

2019 全国饮食习惯偏好



2019 全国偏好热烫饮食习惯的地区辐射



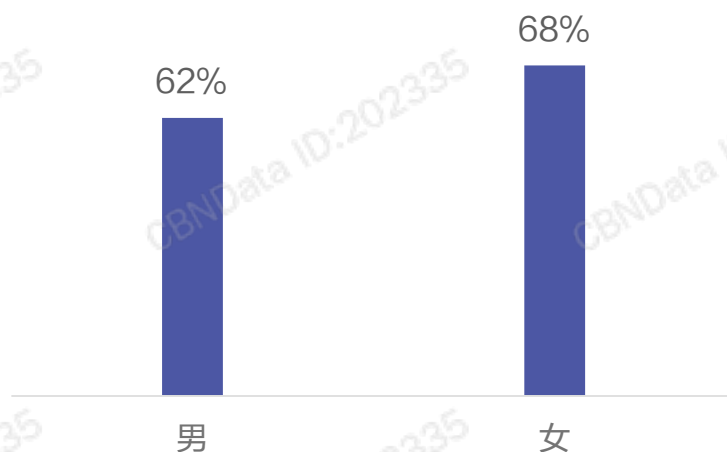
数据来源：2019年7月CBNData调研数据  
数据说明：您是否有以下饮食习惯？ N=2300

饮食习惯偏好根据TGI计算得出， $TGI = \text{饮食习惯中某地区人数占比} / \text{该地区占总人数的占比} - 1$ ；大于0代表偏好，小于0代表不偏好；全国饮食偏好图中标注排名前2位的饮食偏好

## 麻辣|超六成受访者喜食辣，女性及年轻一代更偏爱

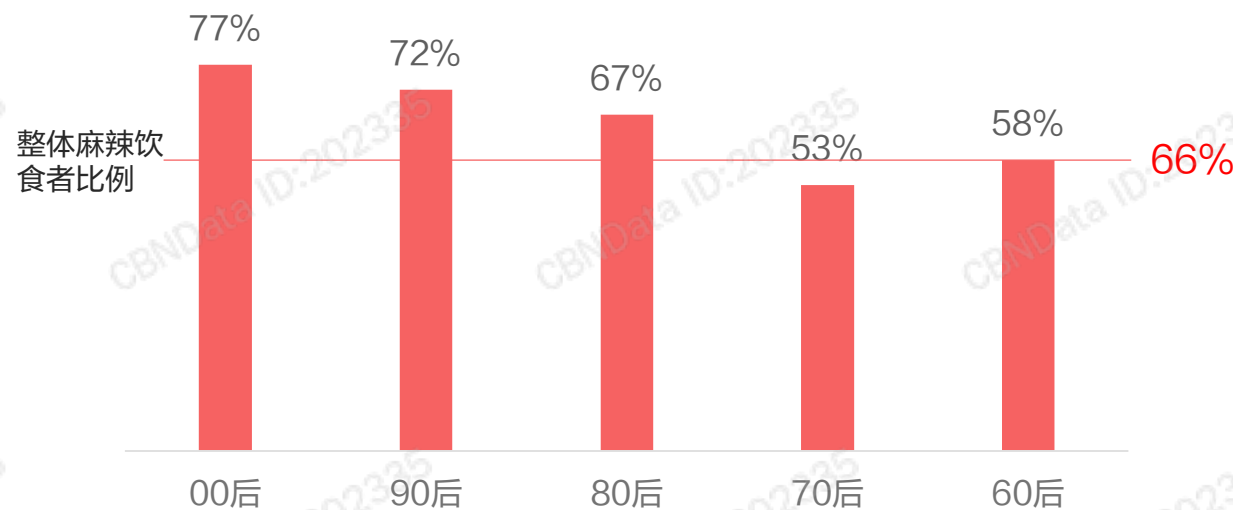
女性嗜辣比例高于男性，00后、90后年轻一代有麻辣饮食习惯的人数比例高达70%以上。

2019不同性别对麻辣饮食习惯者比例



数据来源：2019年7月CBNData调研数据  
数据说明：您是否习惯吃麻辣香锅、火锅等辣食？N=2300

2019 各代际麻辣饮食习惯者比例

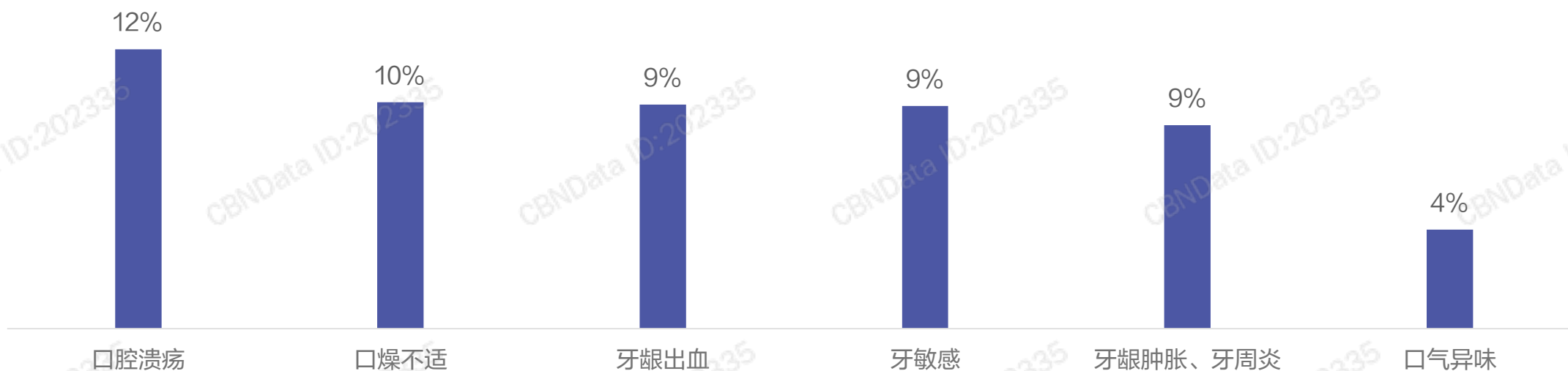


数据来源：2019年7月CBNData调研数据  
数据说明：您是否习惯吃麻辣香锅、火锅等辣食？N=2300

## 麻辣|口腔溃疡、口燥不适、牙龈出血等口腔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，麻辣会给口腔粘膜带来刺激，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。

2019 麻辣饮食习惯者易患口腔问题



数据来源：2019年7月CBNData调研数据

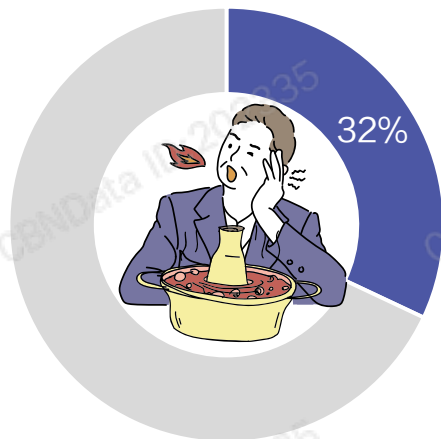
数据说明：您平时有以下口腔问题困扰吗？N=2300

麻辣饮食习惯者易患的口腔问题根据TGI计算得出， $TGI = \text{麻辣饮食习惯者某口腔问题的患病率} / \text{整体受访者该口腔问题的患病率} - 1$

## 热烫|三成受访者偏爱烫食热饮，男性热烫饮食习惯更显著

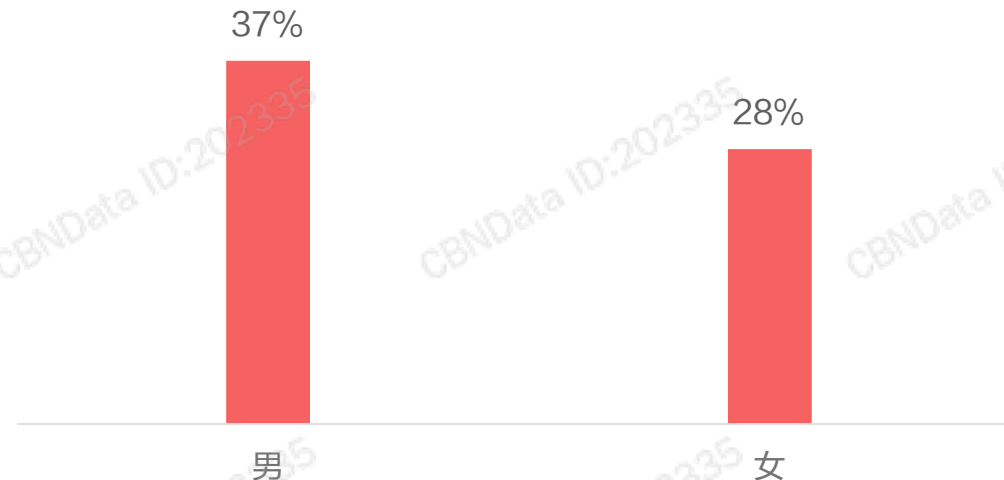
超30%的受访者有吃烫饭、喝烫水、饮热茶的习惯，其中男性热烫食物爱好者比例显著高于女性。

2019 偏好热烫饮食习惯者比例



数据来源：2019年7月CBNData调研数据  
数据说明：您是否有吃烫饭、喝烫水、饮热茶的习惯？ N=2300

2019 不同性别热烫饮食习惯者比例



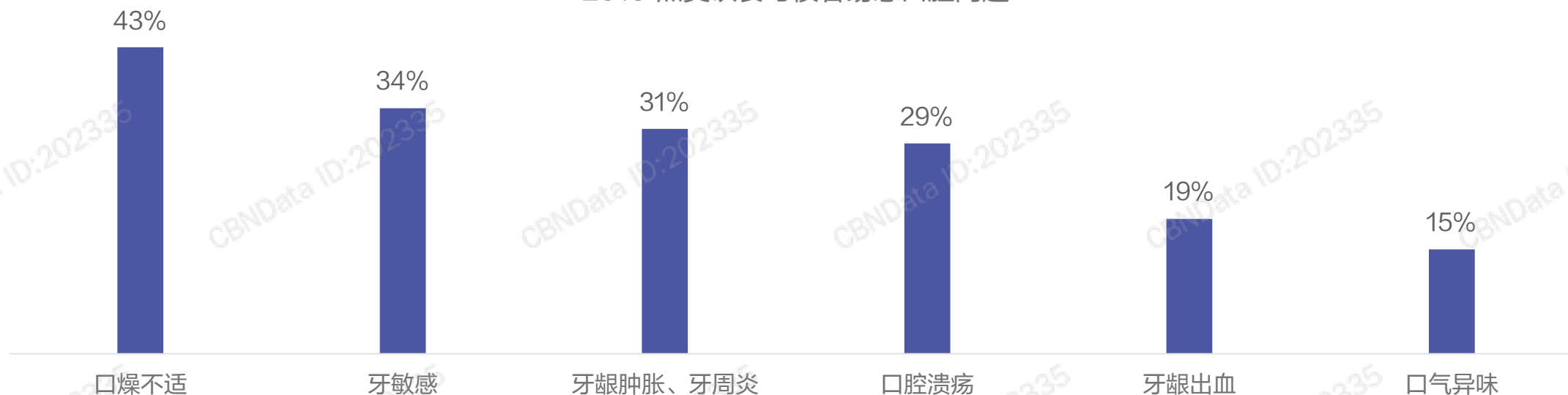
数据来源：2019年7月CBNData调研数据  
数据说明：您是否有吃烫饭、喝烫水、饮热茶的习惯？ N=2300



## 热烫|常烫食热饮，易有口燥不适、牙敏感、牙龈肿胀的口腔症状

口腔内组织表面覆盖柔软的粘膜，只能耐受50度左右的温度刺激，过烫的食物会损伤粘膜表面细胞；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。

2019 热烫饮食习惯者易患口腔问题



数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据

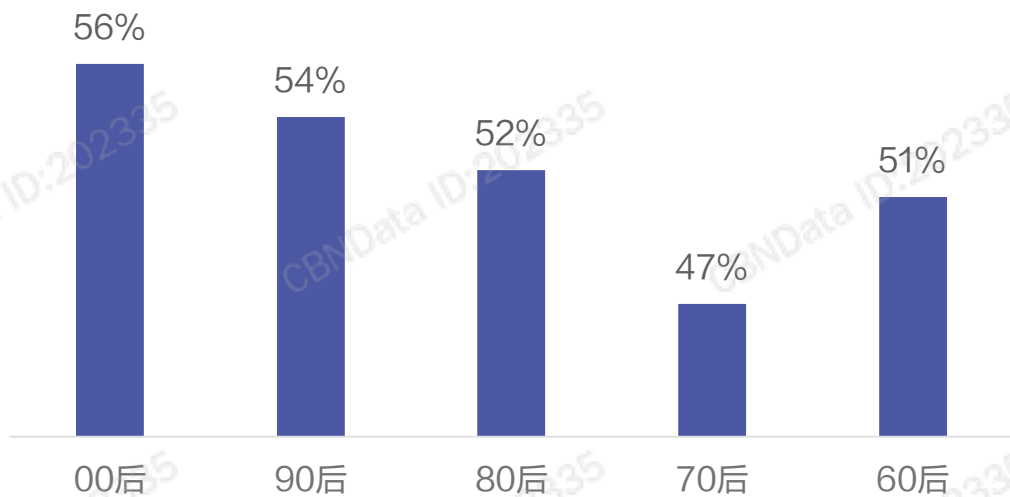
数据说明：您平时有以下口腔问题困扰吗？N=2300

热烫饮食习惯者易患的口腔问题根据TGI计算得出，TGI=热烫饮食习惯者某口腔问题的患病率/整体受访者该口腔问题的患病率-1

## 甜食|年轻人嗜甜比例高，甜食是工作压力的良方

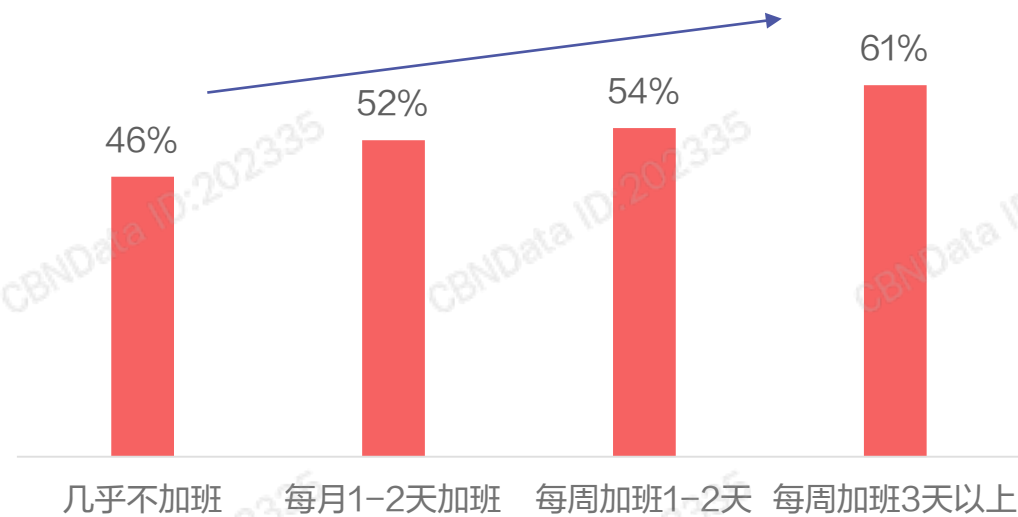
越年轻，越嗜甜，00后和90后吃甜食的人数比例较高；而甜食偏好情况与加班也有一定关系，甜食中的糖分可以刺激多巴胺及肾上腺素的分泌，会让很多人感到精神饱满从而释放压力，而加班情况越严重严重，偏爱甜品的人数比例也越高。

### 2019 各代际甜食爱好者比例



数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据  
数据说明：您是否习惯吃蛋糕、甜点等甜食？ N=2300

### 2019 加班者中甜食爱好者比例

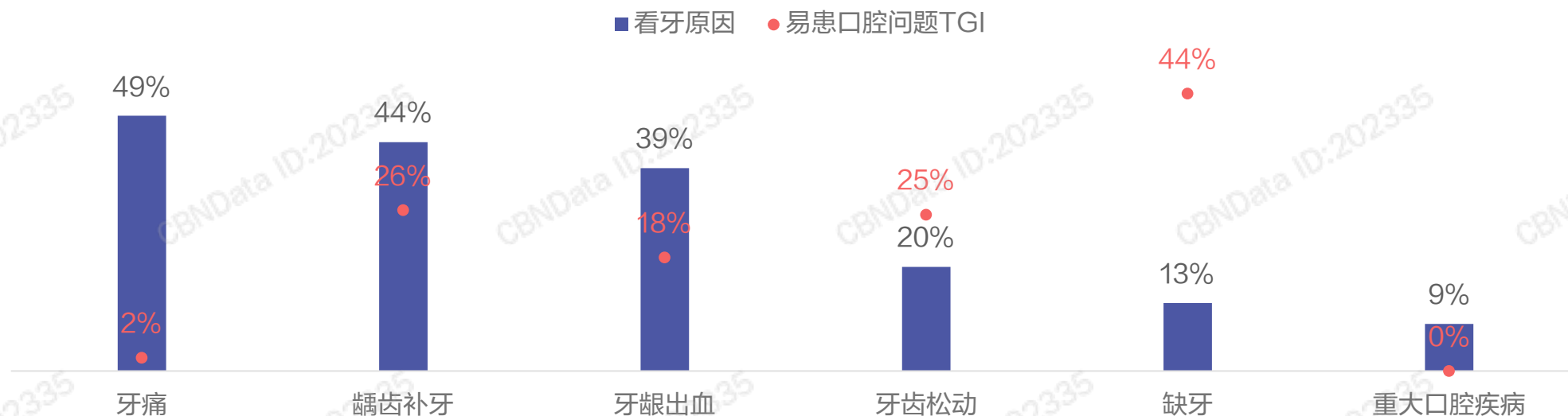


数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据  
数据说明：您是否习惯吃蛋糕、甜点等甜食？ N=2300

## 甜食|甜食爱好者更易患缺牙、龋齿、牙齿松动等口腔疾病

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。从口腔问题易患情况来看，甜食爱好者更易因缺牙、龋齿补牙、牙齿松动等原因而看牙医。

2019 甜食爱好者易患口腔问题及看牙原因



数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据

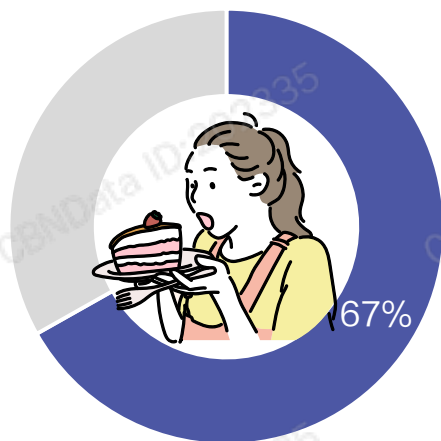
数据说明：您看牙的原因有哪些？N=1661

甜食爱好者易患的口腔问题根据TGI计算得出， $TGI = \text{甜食爱好者某口腔问题的看病率} / \text{非甜食爱好者该口腔问题的看病率} - 1$

## 硬冷|硬冷偏好的硬核人群占六成，男性更偏爱硬食，女性更钟情冷食

男性比女性更偏好像螃蟹、坚果的硬食，而对于冰激凌、冰咖啡等冷食的偏好，女性更胜一筹；整体来看，偏好硬冷食物的人数比例达67%。

2019 硬冷食物偏好者比例

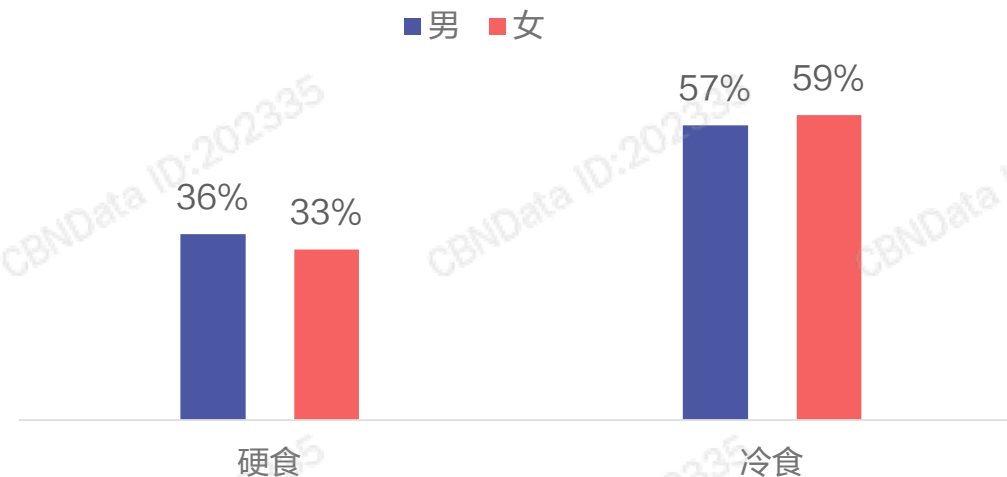


数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据

数据说明：您是否有吃坚果、螃蟹等硬食的习惯？您是否喜欢喝冰饮料、吃冰激凌？

N=2300

2019 不同性别硬冷食物偏好者比例



数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据

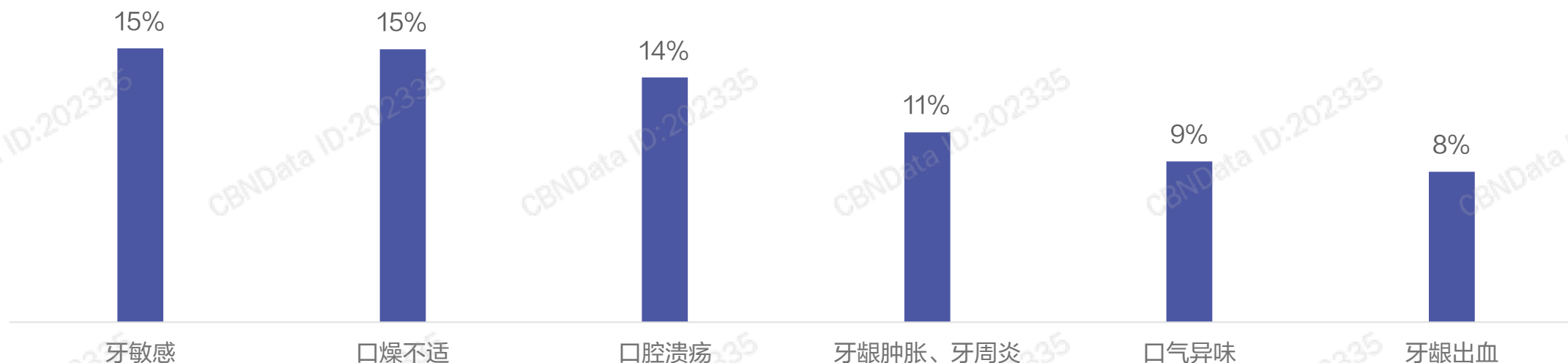
数据说明：您是否有吃坚果、螃蟹等硬食的习惯？您是否喜欢喝冰饮料、吃冰激凌？

N=2300

## 硬冷|常吃硬冷食物易有牙敏感、口燥不适、口腔溃疡的症状

饮食时要避免用牙齿咬坚硬的食物，以免造成牙隐裂从而引发疼痛、敏感等症状；同时，冰冷的食物会刺激牙齿本身就有炎症的问题口腔，带来异常酸痛的症状；对于易患口腔溃疡的人们来说，坚硬的食物更是要小心食用，在咀嚼过程中硬食对溃面产生摩擦刺激，可能会导致溃面再次受损，加重炎症。

2019 冷硬食物偏好者易患口腔问题



数据来源：2019年7月CBNData调研数据

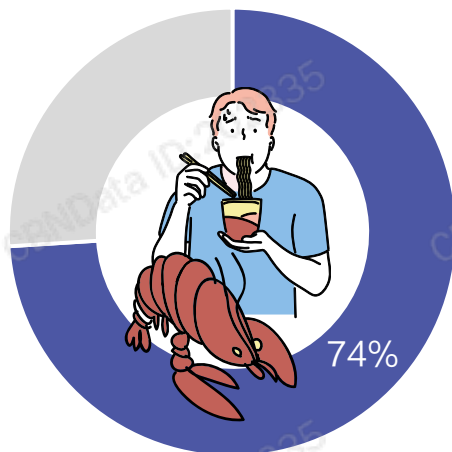
数据说明：您平时有以下口腔问题困扰吗？N=2300

硬冷食物偏好者易患的口腔问题根据TGI计算得出， $TGI = \text{硬食偏好者者某口腔问题的患病率} / \text{整体受访者该口腔问题的患病率} - 1$

## 宵夜|七成人群有深夜宵夜的习惯，宵夜爱好者口腔健康度较低

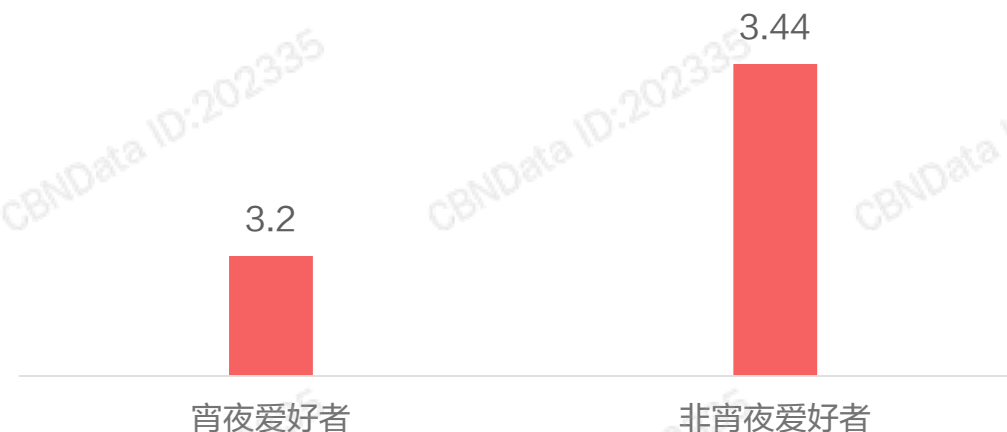
无论是玩还是工作，吃喝成了人们后半夜的闲愉时光，74%的受访者有吃宵夜的习惯，宵夜爱好者的口腔健康度低于非宵夜爱好者。

2019 宵夜爱好者比例



数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据  
数据说明：您是否喜欢吃宵夜？ N=2300

2019 宵夜爱好者口腔健康度对比

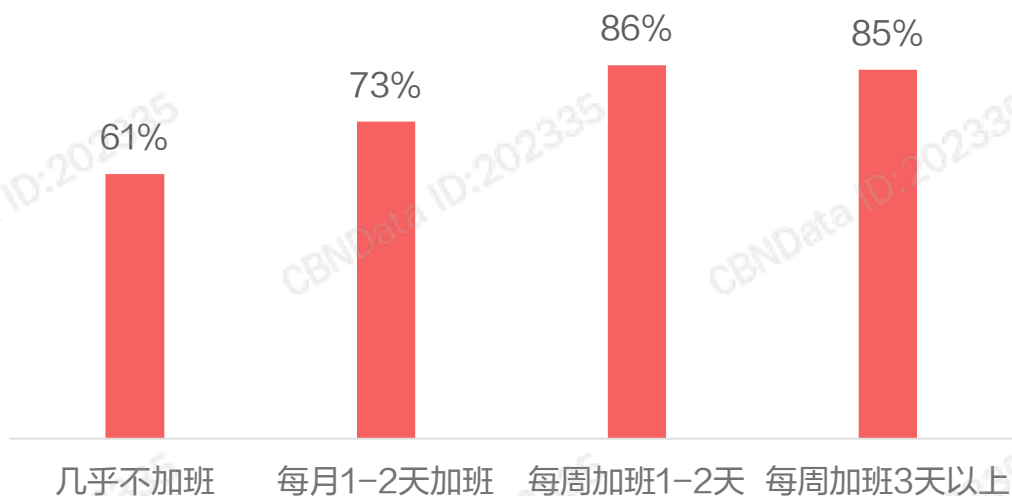


数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据  
数据说明：您是否喜欢吃宵夜？ N=2300

## 宵夜|“加班狗”夜里更有胃口，麻辣重口宵夜吃的最欢

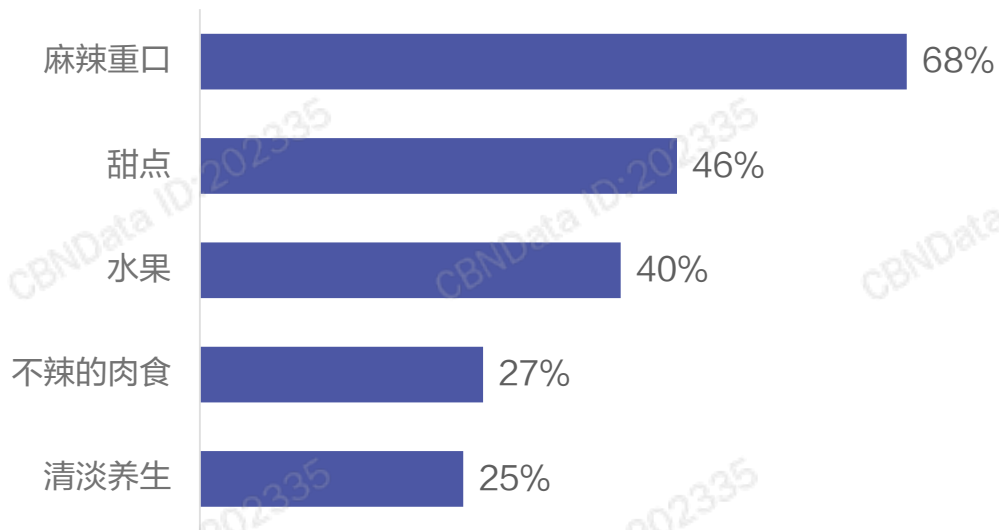
宵夜是漫漫长夜的灵魂，加班党习惯在深夜用美食舔舐伤口，麻辣重口的小龙虾、烧烤更受偏好。

2019 加班人群有点宵夜习惯的比例



数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据  
数据说明：您是否喜欢吃宵夜？N=2300

2019 加班人群宵夜偏好分布



数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据  
数据说明：您是否喜欢吃宵夜？N=1163

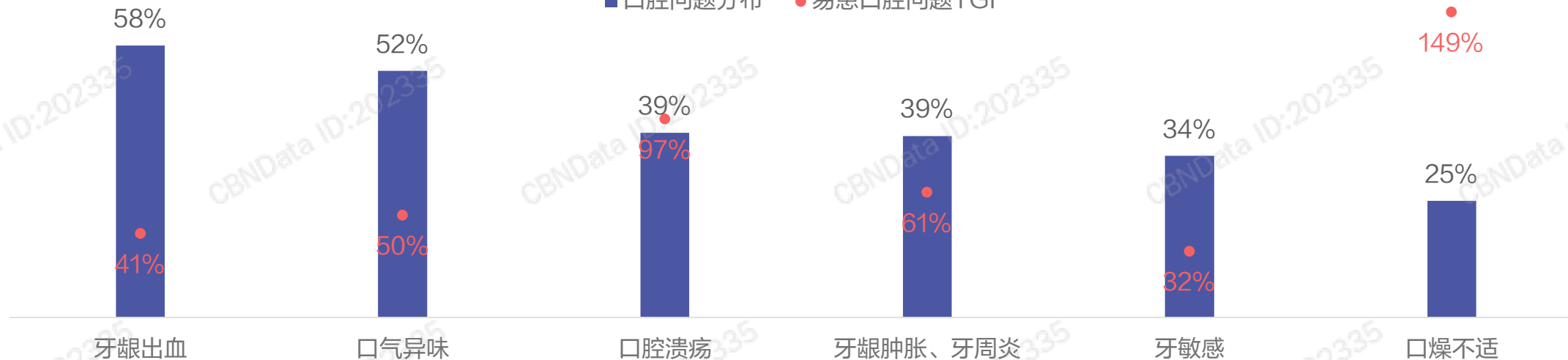


## 宵夜|深夜饮食更易带来口燥不适、口腔溃疡等问题

烧烤和小龙虾是宵夜界的“常青树”，而夜里吃重口的食物更会带来内火旺盛的隐患，加之睡眠不足，宵夜党深受口燥不适和口腔溃疡的困扰，数据表明宵夜党在口燥不适、口腔溃疡方面的TGI指数较高。

2019 宵夜爱好者易患口腔问题

■ 口腔问题分布    ● 易患口腔问题TGI



数据来源：2019年7月CBNData调研数据

数据说明：您平时有以下口腔问题困扰吗？N=2300

宵夜爱好者易患的口腔问题根据TGI计算得出， $TGI = \text{宵夜爱好者某口腔问题的患病率} / \text{非宵夜爱好者该口腔问题的患病率} - 1$

### 无辣不欢者



**问题：**  
口腔溃疡、口燥  
不适、牙龈出血

### 热血真汉子



**问题：**  
口燥不适、牙敏  
感、牙龈肿胀

### 甜食自由党



**问题：**  
缺牙、龋齿、牙  
齿松动

### 硬核实力派



**问题：**  
牙敏感、口燥不  
适、口腔溃疡

### 深夜美食家



**问题：**  
口燥不适、口腔  
溃疡

# THREE

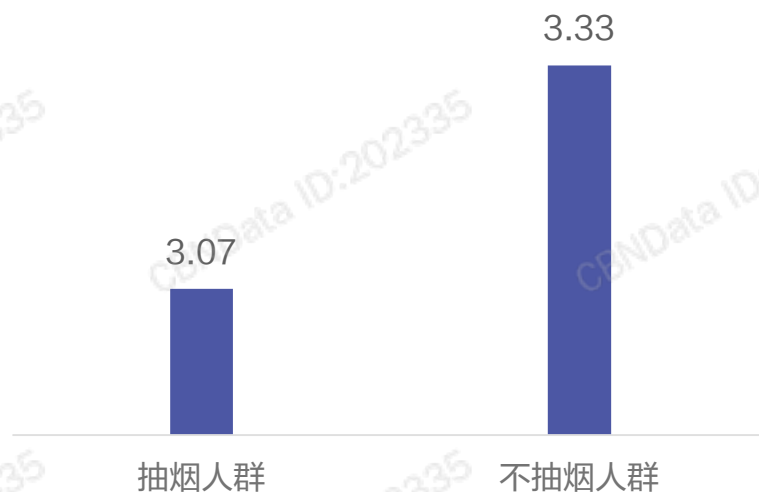
---

## 生活习惯 与口腔问题洞察

## 抽烟人群的口腔健康度得分低于不抽烟人群，其在牙疼、口燥和口气异味问题上较突出

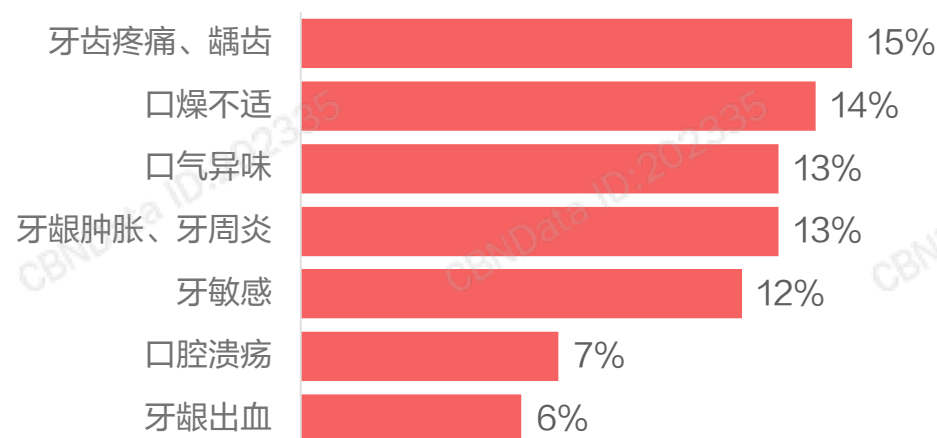
抽烟有害健康，调研显示抽烟人群的口腔健康度得分低于不抽烟人群。抽烟人群在各个口腔问题的提及率均高于不抽烟人群，和后者相比，抽烟人群在牙齿疼痛、口燥不适和口气异味口腔问题上提及率最高。

2019 抽烟人群口腔健康度评分



数据来源：2019年7月CBNData调研数据  
数据说明：您是否抽烟？ N=2300

2019 抽烟人群更易患的口腔疾病

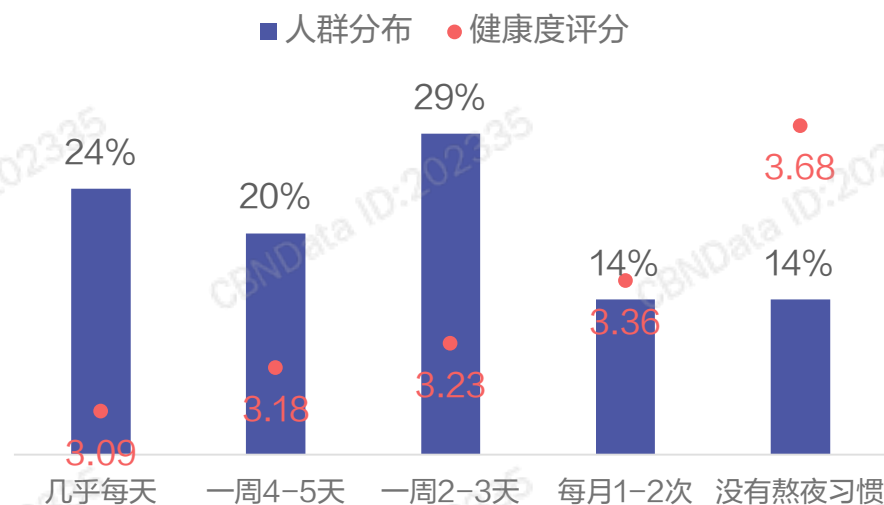


数据来源：2019年7月CBNData调研数据  
数据说明：您平时有以下口腔问题困扰吗？ N=2300  
易患指抽烟与不抽烟人群两者口腔问题患病率的TGI差值

## 熬夜频率和口腔健康相关性较强，重度熬夜族相比不熬夜人群在牙敏感和牙齿疼痛方面隐患大

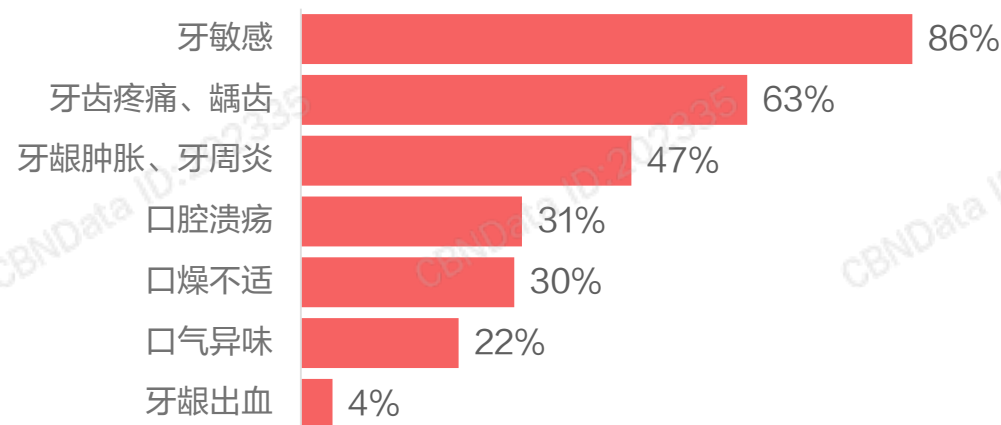
熬夜频率和口腔健康相关性较强，熬夜程度越深，口腔健康度越低。重度熬夜族在牙敏感和牙齿疼痛两个口腔隐患上和不吃夜人群的差异最大。

### 2019 不同熬夜程度人群分布和口腔健康度评分



数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据  
数据说明：您是否经常熬夜？（熬夜指12点后入睡）N=2300

### 2019 重度熬夜人群易患的口腔问题



数据来源：2019年7月CBNDATA调研数据  
数据说明：您平时有以下口腔问题困扰吗？N=2300  
重度熬夜人群易患的口腔问题根据TGI计算得出，TGI=重度熬夜人群口腔问题的患病率/不熬夜人群该口腔问题的患病率-1

FOUR

# 更精细的口腔护理 -线上口腔护理产品 消费趋势洞察



## 花式解决口腔难题，线上口腔护理产品愈发精进

不同的饮食习惯、多样的生活习惯造成了不同的口腔问题，而这些问题在不同地域、个体上存在较大差异。针对不同群体的口腔护理诉求，口腔护理品类不断发展，呈现出口味多元化、功效细分化和精细护理化的发展趋势。

MAT2019 线上口腔护理相关搜索关键词



数据来源：CBNData消费大数据

数据说明：词云根据淘系口腔护理商品对应搜索词的搜索人数统计

口腔护理发展趋势



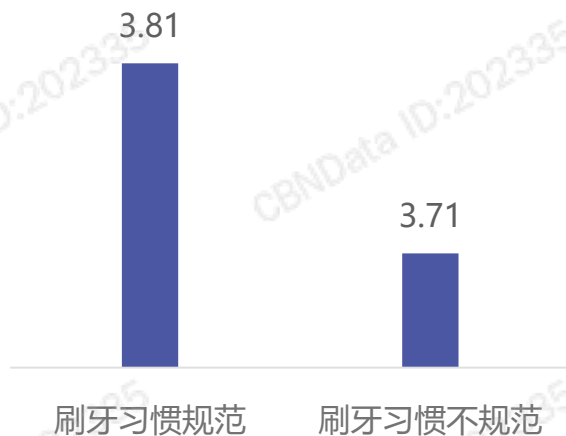
数据来源：CBNData消费大数据



## 刷好牙有助于规范口腔健康，牙膏选择上不同地区的消费者关注点不同

刷牙习惯良好者口腔健康度更高，牙膏与人们口腔清洁息息相关，整体来看，功效及味道是消费者在选择牙膏时最关注的因素；不同地区牙膏选择上侧重点也有所差异，北方地区在选择牙膏时较关注牙膏的功效，西南和华中地区更看重牙膏的味道，华东地区对品牌有着较高的要求。

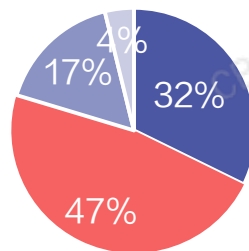
2019 不同刷牙习惯人群  
口腔健康度评分



数据来源：2019年7月CBNData调研数据  
数据说明：请您根据口腔健康打分？N=2300（5分表示非常健康，1分表示非常不健康）；刷牙规范者指刷牙时长2分钟以上的人群，低于2分钟者算作刷牙不规范者

2019 选择牙膏时最关注的因素

■ 功效 ■ 味道 ■ 品牌知名度 ■ 随便买

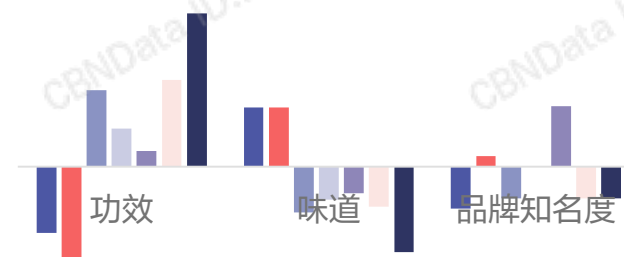


数据来源：2019年7月CBNData调研数据  
数据说明：您选择牙膏时最关注什么方面？N=2300

大数据·全洞察

2019 选购牙膏时最关注的因素  
偏好度

■ 西南 ■ 华中 ■ 华北 ■ 华南  
■ 华东 ■ 东北 ■ 西北

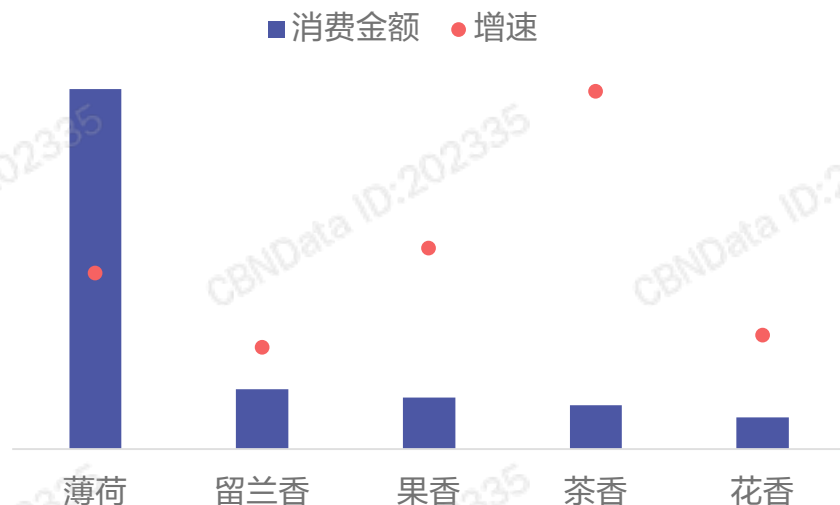


数据来源：2019年7月CBNData调研数据  
数据说明：您选择牙膏时最关注什么方面？N=2300  
选择牙膏偏好度根据TGI计算得出，TGI=某地区关注因素的选择比例/整体该关注因素的选择比例-1

## 牙膏口味多元化，口齿留香有选择

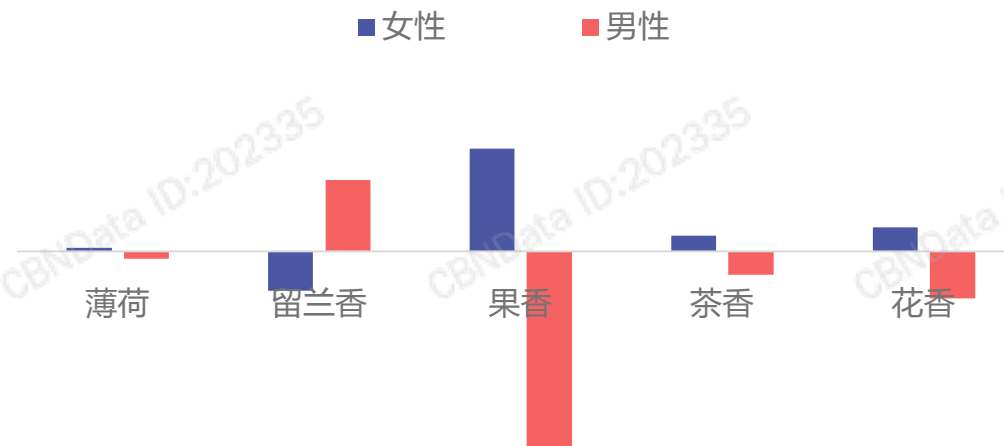
线上消费数据显示传统的薄荷香仍旧是牙膏的主流香味，但新型口味如茶香和果香增速较快。从性别来看，男性和女性消费者对牙膏的香味偏好不同，男性更喜欢留兰香，女性则更喜欢果香。

MAT2019 线上不同口味牙膏消费金额和增速



数据来源：CBNData消费大数据

MAT2019 线上不同性别消费者对牙膏口味偏好



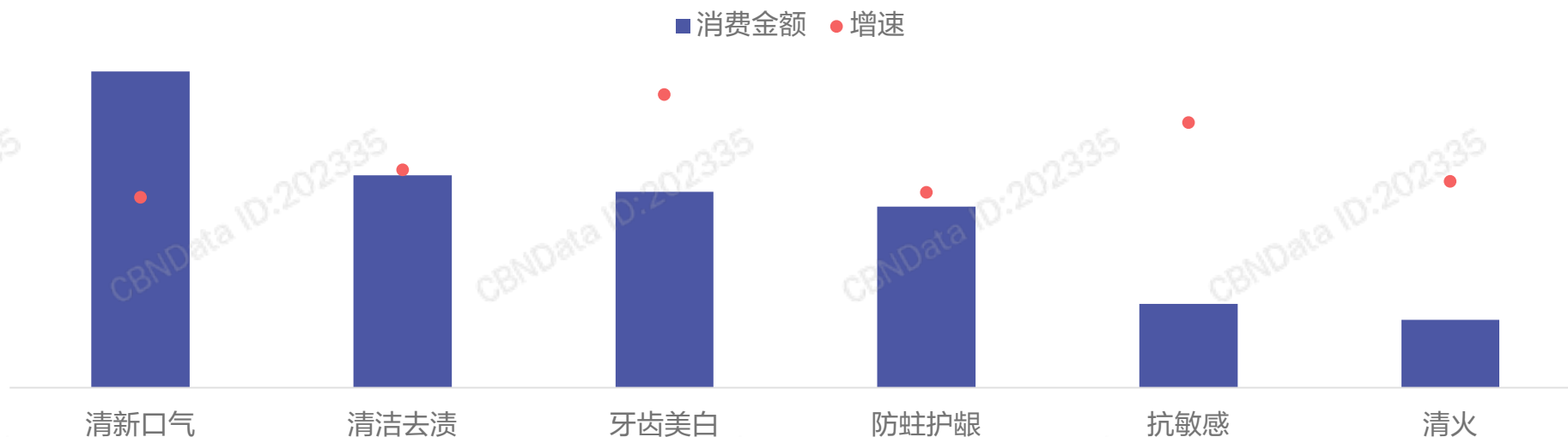
数据来源：CBNData消费大数据

牙膏口味偏好根据TGI计算得出， $TGI = \frac{\text{不同性别人群在不同口味牙膏的分布}}{\text{总体人群在不同口味牙膏的分布}} - 1$

## 功能性牙膏逐渐成为日常口腔护理的新选择

牙膏行业多年来发展趋向专业化，在满足大众清新口气和洁牙等基础口腔诉求之上，还衍生出防蛀护龈、抗敏感等功能护理功效，针对不同牙齿问题提供了专业解决方案，护龈、抗敏、清火等功能牙膏逐渐成为日常口腔护理的新选择，体现出消费者对口腔健康的关注度升级。

MAT2019 线上不同功效牙膏消费金额和增速

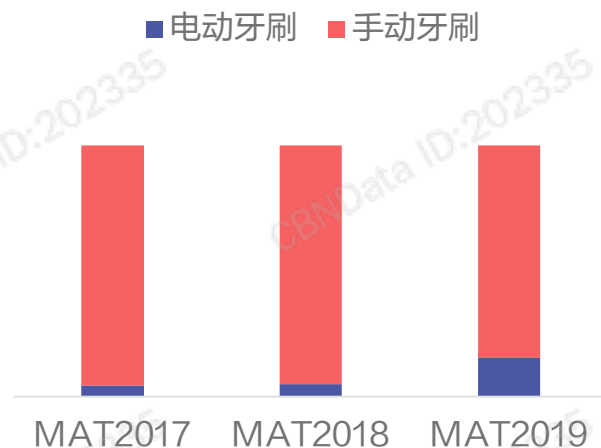


数据来源：CBNData消费大数据

## 电动牙刷纠正不良刷牙习惯，特定人群刷牙有细分选择

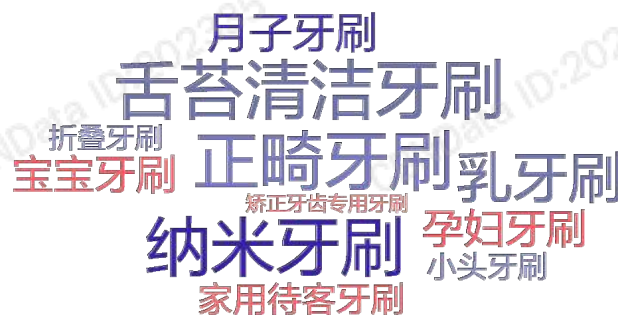
电动牙刷在传统洁牙的基础上，纠正不正确的手动刷牙习惯，有效地降低牙齿清洁不净的概率。与此同时，针对牙齿状况特殊的特定群体如婴幼儿和牙齿矫正阶段患者的洁牙问题，以及更深层的舌苔厚、口气重等口腔问题，传统牙刷不断在适用人群、适用部位等方面细分化发展，针对性牙刷成为细分消费者的新选择。以洁牙且呵护幼儿稚嫩牙釉质的乳牙刷为例，近三年线上消费人数和人均消费金额不断提高。

MAT2017-MAT2019 线上不同  
类型牙刷的消费量占比



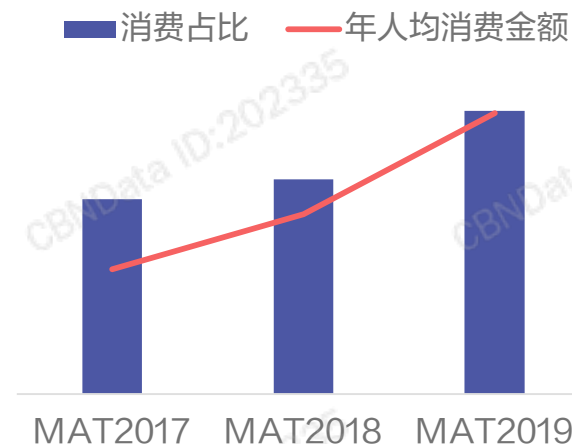
数据来源：CBNData消费大数据

线上牙刷品类搜索热词



数据来源：CBNData消费大数据

MAT2017-MAT2019 线上乳  
牙刷消费趋势



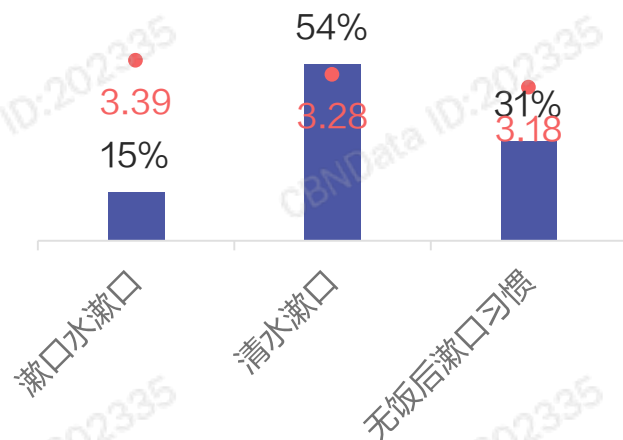
数据来源：CBNData消费大数据

## 漱口水功能性强，养成漱口习惯有助于加强口腔健康

69%的人群有饭后漱口的习惯，而15%的人会使用专业漱口水漱口。漱口水能在有效刷牙的基础上，深入口腔各部位，减少口臭及其引起的牙菌斑，调研数据显示有饭后用漱口水习惯的人群健康度得分高于其他人群。线上数据显示小包装的漱口水因携带方便越来越受到消费者青睐。

### 2019 不同漱口习惯人群分布

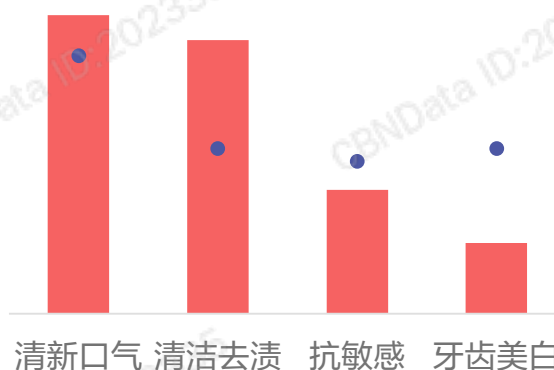
■ 用户比例 ● 口腔健康度得分



数据来源：2019年7月CBNData调研数据  
数据说明：以下哪种描述符合您饭后漱口的习惯？口腔护理对您的重要性如何，用1-5分打分？（1分代表完全不重要，5分代表很重要）？ N=2300

### MAT2019 线上不同功效漱口水消费金额和增速

■ 消费金额 ● 增速

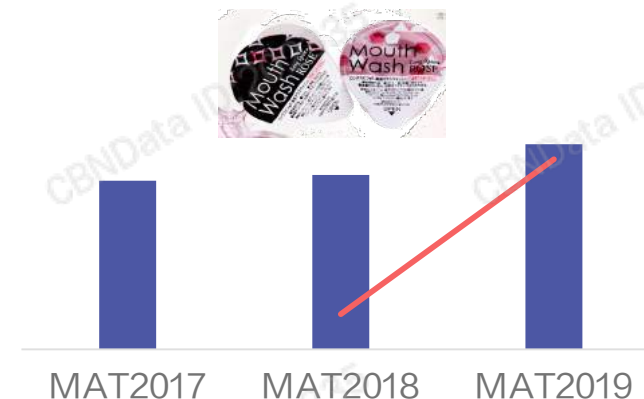


数据来源：2019年7月CBNData调研数据

大数据·全洞察

### MAT2019 线上小包装漱口水消费金额和增速

■ 消费金额 — 增速

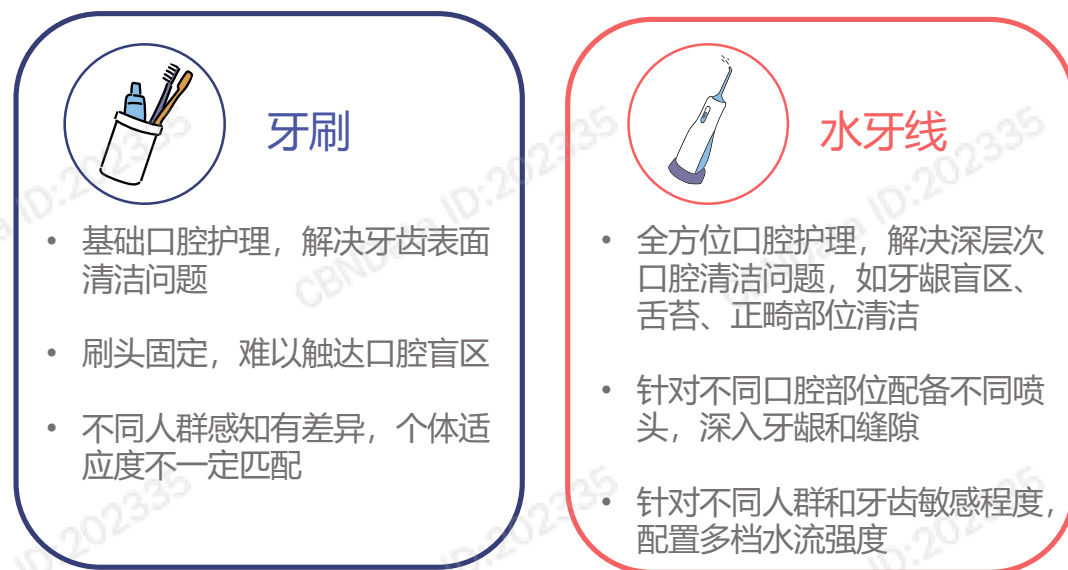


数据来源：CBNData消费大数据  
数据说明：小包装包含一次性、果冻装漱口水

## 口腔健康事关颜值，口腔护理再精益求精也不过分

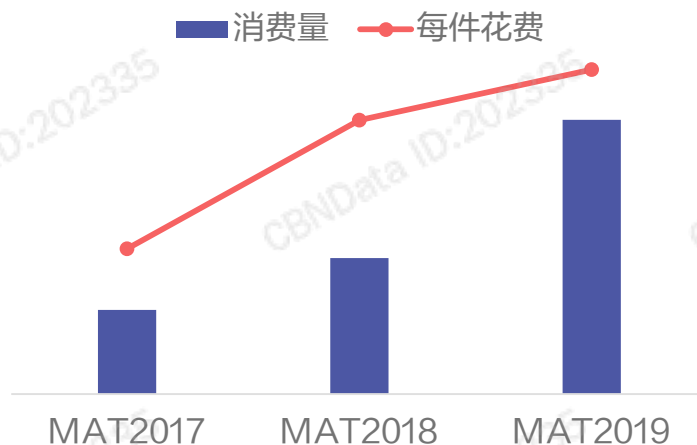
口腔健康事关颜值，水牙线（洗牙器）和牙粉满足了消费者对口腔更极致的追求——牙龈盲区清洁和护理。以水牙线为例，相比于传统牙线和牙线棒，它通过多喷头解决深层次口腔清洁问题，旋转装置设计360度触达牙龈盲区，而多清洗强度使得牙敏感的孕妇和老人也能适用，因此消费者在线上购买水牙线的消费量和每件花费逐年攀升。

### 牙刷和水牙线对比




数据来源：CBNData消费大数据

### MAT2017-MAT2019 线上水牙线 消费量及件单价



数据来源：CBNData消费大数据





# DATA COVERAGE 数据说明

报告作者：祝依一 康倩 龚萌茜

视觉设计：邹文佳 孙昕彤




用户研究方法：

本报告中提到的数据，来自CBNData在2019年7月，对中国用户口腔护理及饮食习惯相关问题进行的针对性调研。

调研有效样本数量：N=2300

为保证调研结果不会因样本结构而产生偏差，我们对用户所在省份及城市和年龄制定了配额。





# DATA COVERAGE 数据说明



数据来源：CBNData消费大数据

CBNData消费大数据汇集多方数据，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：2016.4.1-2019.3.31

- MAT2017：2016年4月-2017年3月
- MAT2018：2017年4月-2018年3月
- MAT2019：2018年4月-2019年3月

人群标签：基于消费者在平台上一年的消费行为确定；

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。