

『口臭白書2019』日本人の口臭ケアの現状と課題を明らかに。

## 「女性の口臭が深刻な事態」であることが判明

### 女性は人生で3度“口臭リスク”が高まる

～歯科通院でしか治せない!? 「ブレス・ハザード」対策の意義が浮き彫りに～

#### 『口臭白書2019』調査から見えてきた、日本人の口臭ケアの課題とは

- **男性より女性の方が口臭レベルが深刻であることが判明**  
⇒「中高年のおじさんより、若いおねえさんの方が口が臭い」?  
⇒ホルモンバランスの乱れ、妊娠・出産・子育てと口臭に関係性あり?
- **歯磨き頻度と口臭レベルには相関性がないことが判明**  
⇒セルフケア意識が高まっているものの、熱心なセルフケアだけでは限界あり?  
⇒**歯科医・歯科衛生士によるプロケアが重要**に?
- **仕事から恋愛まで、口臭は「対人コミュニケーションにおけるビッグイシュー」**  
⇒日本人の7割が「周囲の口臭に悩まされながら」仕事をしている  
⇒女性の半数が、デート中の相手の口臭に悩んだ経験あり。別れの原因にも?

「口臭がひどい」のは酒やタバコをたしなむおじさんの方が多い——そんな固定観念が行いも崩れ去る調査データが明らかとなりました。

ブレス・ハザードプロジェクト<若林健史（日本歯周病学会 理事 専門医・指導医）、歯科医療総合商社である株式会社モリタ（大阪府吹田市 代表取締役社長・森田晴夫）、生体ガス測定システムのバイオニア企業である株式会社タイヨウ（大阪市 代表取締役社長・利川寶）>は、来る6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に先立ち、全国47都道府県・4700人を対象とした口臭ケアに関する意識調査と、首都圏214人を対象とした口臭測定調査を行い、その調査結果をもとに『口臭白書2019』を編さん。日本人の口臭ケアの現状と課題についてまとめました。

#### [調査結果の詳細はこちら](#)

「ブレス・ハザードプロジェクト」公式サイト(5/29オープン)

[gogohaisha.com](http://gogohaisha.com)

当プロジェクトでは、自身や周囲を悩ませる口臭、そしてその原因となる口腔内の疾患リスク等を「ブレス・ハザード(Breath Hazard)」と銘打ち、そのケアに関する正しい知識の啓発を通じて、“口臭大国・ニッポン”の汚名を返上し、国民一人一人の健康でさわやかな口腔環境に貢献することを目指します。

## 実は女性の方が危険！ 口臭リスクをもたらすわけ

『口臭白書2019』調査によると、口臭測定スコアにおいて基準値（口臭測定スコア50）をオーバーした人の割合が、男性8.3%に対し、女性は17.9%と、女性の方が2倍以上の割合に上りました（図1）。

性年代別に見ると（図2）の通り、「中高年齢層の男性」9.3%に対し、「若年齢層の女性」11.5%となり、「中高年の男性より若い女性の方が『口臭がニオイ』という意外な事実が明らかとなりました。

また、より口臭スコアが深刻なのは、40～60代の「中高年齢層の女性」であり、基準値を超えた人の割合は24.1%と圧倒的に多く、約4人に1人が基準値オーバーという結果になりました。

（図1）口臭測定値「基準値以上」の割合



（図2）口臭測定値「基準値以上」の割合（年代・性別）



※若年齢層：20～39歳／中高年齢層：40～69歳

### ■ 女性は「人生で3度、口臭リスクが高まる」

「女性の口臭が深刻な事態」この原因について、歯科医師の若林健史氏は「口臭の原因である歯周病のリスクが、男性に比べ女性の方が高い」という点を指摘します。「口臭には一時的に臭いが発生する『生理的口臭』と、主に口腔内の疾患や汚れに端を発する『病的口臭』がありますが、この病的口臭の原因となる歯周病は、女性ホルモンの分泌量の変化が、口腔内の血液循環やプラーク中の細菌に影響を与える関係で、女性の方がより罹患（りかん）リスクが高いのです。特に①：思春期 ②：妊娠・出産期 ③：更年期の3つのタイミングで高まりやすいとされています。今回、女性の方が口臭基準値をオーバーした人が多かったのも、この“女性特有の”歯周病リスクと少なからず関係しているのではないのでしょうか」

仕事に家事、子育てと男性以上に日々の用事に追われ、心身の状態を気づかう余裕もなかなか持ちにくい女性。健康はもちろんのこと、対人関係にも大きな影響を及ぼす「口臭」についても、実は男性以上に、一層適切なケアが求められるといえるでしょう。

#### ☆口臭リスクが高まる時期と原因

##### ①：思春期

・・・ホルモンバランスが変化しやすい時期。月経のたびに歯ぐきが腫れやすくなる

##### ②：妊娠・出産期

・・・女性ホルモンが細菌の一種、プレボテラ・インテルメディアの発育を促進、出血を起こしやすい状態に

##### ③：更年期

・・・更年期症状の一分症としてホルモンのバランスが崩れ、歯周組織が変化し、歯周病症状が悪化する恐れ



## 『口臭白書 2019』について

日本人の、口臭に対する「ケアの意識」、および「口臭レベルそのものの実態」について体系的に調査・整理することで、日本人の口臭ケアにおける現状や課題を明らかにすることを目指しました。

## ■ 調査概要

全国47都道府県・4700人にアンケート  
「口臭ケアの意識」調査

全国の対象者に対して、口臭というものに抱く認識や、日々の口臭ケアをどのように実践しているのか等をアンケート調査。性別・年齢・地域等クラス毎の差異を割り出しながら実情を明らかに。

- 集計方法：インターネットによるアンケート調査
- 調査期間：2019年4月17日(水)～23日(火)
- 調査対象：全国の男女20～69歳  
各都道府県100名、計4700名  
※男女／若年(20～30代)・中高齢(40～60代)各50名

男女200人を測定  
「口臭レベルの実態」調査

口臭測定器を用いて、対象者の口臭レベルを実態調査。“口臭そのもの”の実態と、日々のケア状況、生活習慣との相関性を明らかに。

- 集計方法：会場調査
- 調査期間：2019年5月10日(金)、12日(日)
- 調査対象：首都圏在住の男女20～69歳 214名

## ■ 「ブレス・ハザードプロジェクト」について

当プロジェクトでは、自身や周囲を悩ませる口臭、そしてその原因となる口腔内の疾患リスク等を「ブレス・ハザード(Breath Hazard)」と銘打ち、そのケアに関する正しい知識の啓発を通じて、“口臭大国・ニッポン”の汚名を返上し、国民一人一人の健康でさわやかな口腔環境に貢献することを目指します。

「ブレス・ハザードプロジェクト」オフィシャルサイト(5/29オープン)

[gogohaisha.com](http://gogohaisha.com)

## ※プロジェクトメンバー



## 若林 健史

日本大学客員教授、日本歯周病学会理事・専門医・指導医、日本臨床歯周病学会・認定医・指導医。医療法人社団真健会(若林歯科医院、オーラルケアクリニック青山) 理事長。

1982年、日本大学松戸歯学部卒業。89年、東京都渋谷区代官山にて開業。2014年、代官山から恵比寿南に移転。日本大学客員教授、日本歯周病学会理事を務める。

歯周病専門医・指導医として、歯科医師向けや一般市民向けの講演多数。テレビCMにも出演。

<https://wdental.jp/>



## 株式会社モリタ

1916年に歯科医療器材の輸入商社としてスタートし、2016年に創業100年を迎えた歯科医療総合商社。

歯科医療機器の販売から開業・経営コンサルティング、医療情報提供まで行う。歯科医療機器卸国内でトップシェア(56.2%※)を占めるリーディングカンパニー。

<https://japan.morita.com/>

※『歯科機器・用品年鑑 2019年版(29版)』参照



## 株式会社タイヨウ

創業以来、一貫して生体ガス測定システム分野で、医療に携わるすべての方々のためにお役に立てるよう

専門機器の開発に従事。医療機械及び健康開発機材開発・製造、販売および、

理化学機器の開発・製造、販売を行う、生体ガス測定システムのバイオニア企業。

<http://www.t-taiyo.com/>

※実態調査では、同社の口臭測定器「B/Bチェッカー Oral/Breath Gas Detector mBA-22」を使用。