

全国47都道府県・4700人「口臭ケア意識調査」&男女200人「口臭実態調査」で
「日本人の口臭の現状と課題」を大解剖！

『口臭白書 2019』

中高年男性より、若年女性の方が口臭が強い!?

～歯科通院でしか治せない!? 「プレス・ハザード」対策の意義が浮き彫りに～

プレス・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パ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・利川寛）>では、口腔（こうくう）トラブルの中でも大きな 이슈の一つである「口臭ケア」啓発の一環として、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、株式会社タイヨウの口臭測定器※を用いた首都圏214人を対象とした実態調査を行い、日本人の口臭の実態、各都道府県別の傾向などをまとめた『口臭白書2019』を編さんしました。

主な調査結果は以下の通りです。※株式会社タイヨウの口臭測定器＝B/Bチェッカー Oral/Breath Gas Detector mBA-22

全国47都道府県・4700人にアンケート「口臭ケアの意識」調査

- **自分の口臭に対する意識・・・日本人の90.6%が「気になった経験あり」**
-特に男性は、虫歯や歯並びなどを抑え、口腔内の悩み第1位が「口臭」
- **口臭ケア習慣・・・主流は“セルフケア”、“プロケア”（歯科医院での診察・指導） 予防者はわずか5%**
-日本人の平均歯磨き回数は1日2.2回、3回以上磨く人も30%以上
-口臭予防にかける時間は1日平均9.5分、コストは月額平均600.8円
-歯科医院で口臭に関する診察・指導を受ける人は5.1%
- **周囲の口臭が気になる場面・・・特に気になるのは「仕事の打ち合わせ」と「デート」**
-割合が最も多かったのは「仕事の打ち合わせ」（69.6%）、日本人の7割が「口臭を我慢しながら仕事している」!?
-女性はデート中の相手の口臭に悩む経験が多い（男性32.5%：女性45.7%）、特に30代女性は過半数（50.6%）が経験。
- **都道府県別にみる『口臭ケア意識』・・・県民性と口臭ケア意識の意外な関係性!?**
-口臭予防意識が高い県 全国第1位は徳島県
-「阿波商人」が交易を通じて育んだ外向性・情報感性が、ケア意識の高さを育んだ!?

Web調査 ■実施時期:2019年4月17日(水)～4月23日(火) ■調査手法:インターネット調査 ■調査対象:全国の20～60代の男女4700人（各県100人）

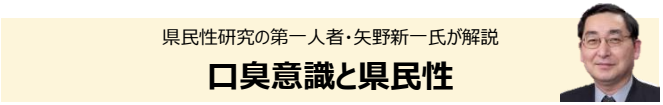
男女214人を測定「口臭レベルの実態」調査

- **性年代別にみる口臭レベルの実態・・・深刻なのは「男性より女性」**
-基準値オーバー比率は女性（17.9%）が男性（8.3%）の2倍以上
-「中高年の男性」より「若い女性」の方が口臭のきつい人が多い!?
- **「歯磨きの頻度」と口臭は無関係！ 歯科医院に行かないと口臭は治らない？**
-歯磨き回数の多い人の方がむしろ基準値オーバー比率は高い。セルフケアだけでなく、歯科医院に行かないと口臭は治らない？
- **夫婦・恋人間コミュニケーションにも口臭は大きく影響？**
-キス頻度が高い人は、基準値オーバー比率が低い結果に

測定調査 ■実施時期:2019年5月10日(金)、5月12日(日) ■調査手法:会場調査 ■調査対象:首都圏在住の20～60代の男女214人



歯周病予防の第一人者・若林健史氏に聞く
口臭の原因と効果的な対策



県民性研究の第一人者・矢野新一氏が解説
口臭意識と県民性

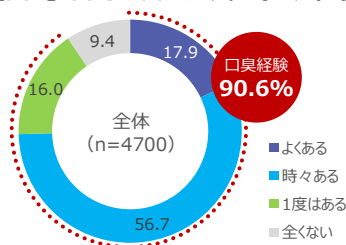
日本人の口臭に対する意識と悩み

■ 口臭は国民病?! 日本人の9割が気になる自分の「口臭」 男性にとっては口の中の一番の悩み

まず自分自身の口臭が気になった経験を聞くと、2割弱が「よくある」（17.9%）、6割が「時々ある」（56.7%）と答えており、「1度はある」（16.0%）を加えると、実に日本人の9割（90.6%）が口臭が気になった経験を持っています【図1】。

また、口の中に関する現在の悩みを聞くと、全体では「歯の黄ばみ」（36.3%）、「歯石」（27.9%）、「口臭」（27.3%）の順ですが、男性では「口臭」（27.9%）が一番の悩みのタネとなっています【図2】。

【図1】 自身の口臭が気になった経験



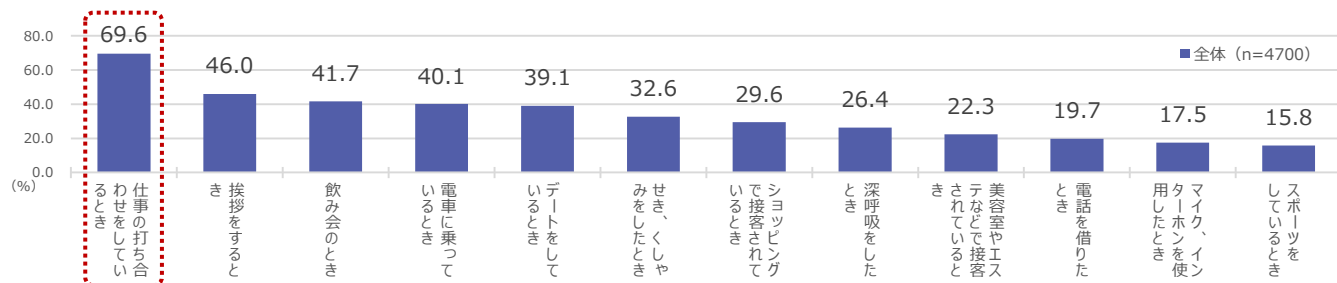
【図2】 口の中の悩みTOP5

		全体 (n=4700)	男性 (n=2350)	女性 (n=2350)
1位	歯の黄ばみ	36.3	口臭がある 27.9	歯の黄ばみ 44.9
2位	歯石がある	27.9	歯の黄ばみ 27.8	歯石がある 30.1
3位	口臭がある	27.3	歯石がある 25.6	歯並びが悪い 28.1
4位	歯垢がある	23.7	虫歯 21.4	歯垢がある 27.6
5位	歯並びが悪い	22.1	歯垢がある 19.9	口臭がある 26.6

■ 他人の口臭が気になるシーン第1位「仕事の打ち合わせ」 日本人の7割が口臭に耐えて仕事する?!

次に、他人と接する中で相手の口臭が気になるシーンを聞くと、「仕事の打ち合わせをしているとき」（69.6%）が最も多く、日本人の7割が仕事上の口臭問題に直面しています【図3-1】。にもかかわらず、仕事関係で口臭を指摘できる相手は「同性の上司や先輩」（8.6%）、「異性の上司や先輩」（6.1%）、「同性の部下や後輩」（5.0%）、「異性の部下や後輩」（2.4%）と1割以下と少なく、大半が指摘もできず我慢するしかない状況に陥っています【図3-2】。具体的にエピソードを聞くと【図4】のように読むだけでも目が痛くなるような、悲痛なエピソードが多数寄せられました。

【図3-1】 他人の口臭が気になったシーン



【図3-2】 口臭を指摘できる相手



【図4】 仕事にまつわる口臭エピソード

- 会社の上司の口が常にドブ臭い。隣に座って、距離を取ってにもかかわらず臭すぎてたまに偏頭痛がする（鹿児島県 男性）
- 自分でも口臭が気になるなあと思っていたら、同僚が顔を背けているのを見て思わずブルーになってしまった（山梨県 男性）
- 自分では気づかなかったが、同僚から人事異動の際にマウスウォッシュを渡されてショックを受けた（和歌山県 男性）
- 接客業のため人と接する距離が近いので、ランチ後に男性のお客様に関わると、結構な確率でニンニク入りのラーメンを食べた方が多いです！仕事だからとは割り切りますが、正直なところ寄りたくないです（長野県 女性）
- 職場で向かいに座っている人の口臭がものすごくひどかった。口を閉じていたらまだ良かったが、少しでも口から息を漏らしたり、会話したりすると、もうさまじく臭う。あまりにもひどいため、一時期職場に行くのが本当に嫌だった。この春から職場異動になったので、心の底からうれしい（滋賀県 女性）
- 同僚が明らかに歯周病で、近くにいるだけですごい臭いがします。隣で作業になったり、その人に聞かなければならないことは息を止めています（北海道 女性）

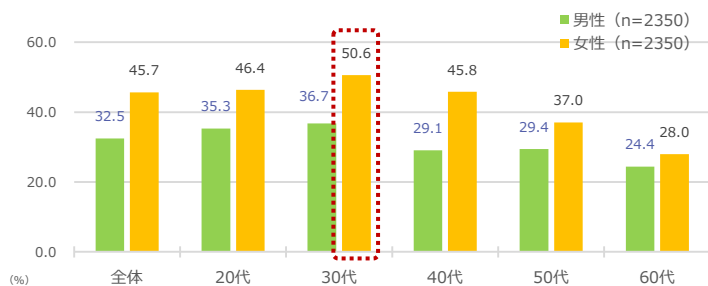
口臭と恋愛における対人関係の関係性

■ オトコは気づかない!? 恋愛と口臭 30代女性の2人に1人はデートでクサイ思いをしている

前述【図3-1】の相手の口臭が気になるシーンで、「デートをしているとき」に口臭が気になるのは全体で39.1%でした。これを男女別に見ると、男性32.5%に対し、女性は45.7%が気になると答えています。中でも30代女性は50.6%と、2人に1人がデートのときの相手の口臭でイヤな思いをしています【図5】。

具体的なエピソードを聞くと【図6】のように、女性だけでなく男性も口臭がデートのクサイ思い出となっています。

【図5】 デートで相手の口臭が気になった経験



【図6】 恋愛にまつわる口臭エピソード

- 口臭を気にしすぎて、会話や人との距離が気になり人間関係がおっくうになった（奈良県 男性）
- キスをした時に嫌がられた（大阪府 男性）
- 恋人の口臭が気になり、本人には直接言えなかったが、別れの原因の1つだった（秋田県 女性）
- 旦那とキスできそうな雰囲気だったけど気になって避けるときがあった（富山県 女性）
- 前に付き合っていた恋人の口臭がきつくて、いろいろと重なって別れてしまいました。夜は歯を磨かずに寝るタイプで、歯を磨くように何度かすすめましたが、マウスウォッシュをするようになり…、根本的な解決にはならないのでげんなりしたのを覚えてます（和歌山県 女性）
- 主人の口臭がドブのような臭いがして、指摘したが本人がこの匂いに気づいてなくて、自分の臭いにはこんなにも気づかないものなんだってことにビックリしたのと同時に、自分の臭いは大丈夫なのか不安になりました（沖縄県 女性）

コラム

● 息がさわやかそうな著名人といえば…

「息がさわやかそう」で思い浮かぶ著名人を、タレントパワーランキングでの認知率上位200名から選択してもらいました。

その結果、1位:綾瀬はるかさん（2011票）、2位:新垣結衣さん（1967票）、3位:石原さとみさん（1757票）、4位:北川景子さん（1541票）、5位:有村架純さん（1320票）が息がさわやかそうなTOP5に選ばれました。男性は1位:GACKTさん（831票）、2位:相葉雅紀さん（779票）、3位:斎藤工さん（650票）、4位:羽生結弦さん（582票）、5位:向井理さん（563票）となりました。男女ともに、白い歯と笑顔が印象的な顔ぶれです。

息がさわやかそう、で思い浮かぶ著名人TOP5

対象は全体（n=4700）

総合順位	1位	2位	3位	4位	5位	総合順位	1位	2位	3位	4位	5位
女性TOP5	綾瀬はるか	新垣結衣	石原さとみ	北川景子	有村架純	男性TOP5	GACKT	相葉雅紀(嵐)	斎藤工	羽生結弦	向井理
得票数	2011	1967	1757	1541	1320	得票数	831	779	650	582	563

日本人の歯磨きの現状

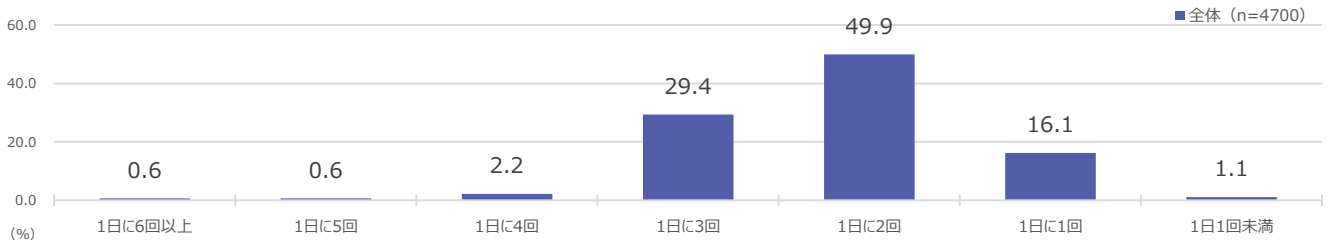
■ 日本人の歯磨き回数は、1日平均2.2回

自身の口臭に悩み、他人の口臭にも悩まされる日本人ですが、どのような口臭対策を行っているのか見てみましょう。

まず1日の歯磨き回数を聞くと、「1日に2回」が49.9%、「1日に3回」が29.4%となり、3人に1人は「1日3回以上」（32.8%）磨いています。日本人の平均歯磨き回数は1日2.20回となり、複数回の歯磨きが習慣化されているようです〔図7-1〕。

都道府県別にみると、「鹿児島県」（2.45回）、「山梨県」「島根県」（同率2.41回）が歯磨き頻度が高めです〔図7-2〕。

〔図7-1〕 1日の歯磨き回数



〔図7-2〕 1日の歯磨き回数 都道府県別ランキング

対象は全体 (n=4700)

順位		平均回数 (回)	順位		平均回数 (回)	順位		平均回数 (回)
1位	鹿児島県	2.45	13位	岩手県	2.26		徳島県	2.21
2位	山梨県	2.41		宮崎県	2.26		福岡県	2.21
	島根県	2.41	15位	栃木県	2.23		大分県	2.21
4位	長崎県	2.33		埼玉県	2.23		全国平均	2.20
	愛知県	2.33		新潟県	2.23	28位	北海道	2.19
	沖縄県	2.33		千葉県	2.23	29位	兵庫県	2.18
7位	高知県	2.31		山口県	2.23	30位	長野県	2.17
8位	茨城県	2.29	20位	鳥取県	2.22		青森県	2.17
9位	東京都	2.28		熊本県	2.22		大阪府	2.17
	石川県	2.28	22位	秋田県	2.21	33位	福井県	2.16
11位	神奈川県	2.27		滋賀県	2.21		奈良県	2.16
	広島県	2.27		香川県	2.21		愛媛県	2.16

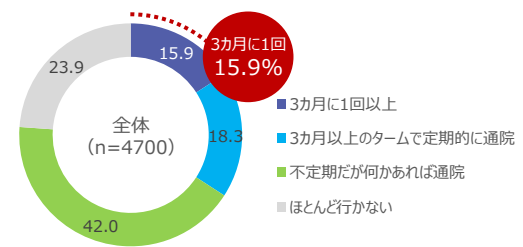
日本人の歯科通院の頻度と目的

■ 理想的な歯科通院の頻度は「3カ月に1回」以上。でもその割合は、わずか15%

歯科医院への通院状況について、理想的な定期受診頻度といわれる「3カ月に1回」以上の歯科通院をしているのは、全体の15.9%にとどまりました。

都道府県別にみると、「大阪府」（29.0%）、「奈良県」（25.0%）、「愛知県」（24.0%）、「山口県」（23.0%）、「兵庫県」（22.0%）が高いのに対し、「栃木県」はわずか4.0%でした【図8-2】。

【図8-1】 歯科医の通院状況



【図8-2】 3カ月に1回以上の歯科医院への定期通院 都道府県別ランキング

対象は全体（n=4700）

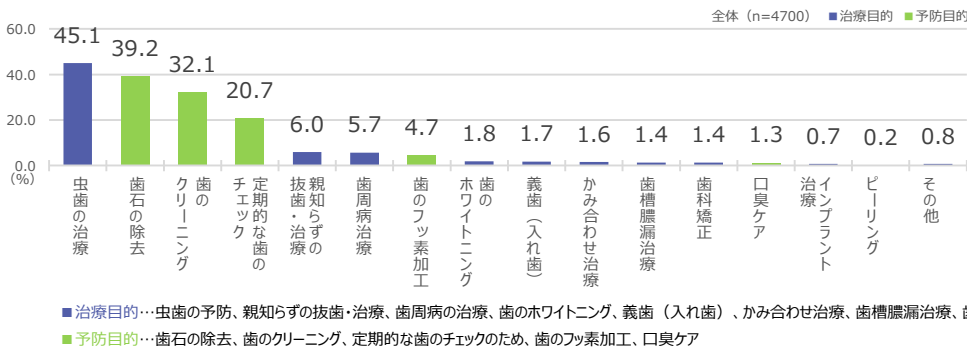
順位	定期的通院 (%)	順位	定期的通院 (%)	順位	定期的通院 (%)	順位	定期的通院 (%)
1位	大阪府 29.0	15位	群馬県 18.0	24位	宮城県 15.0		大分県 13.0
2位	奈良県 25.0		高知県 19.0		千葉県 15.0		宮崎県 13.0
3位	愛知県 24.0		岐阜県 18.0		石川県 15.0	38位	山形県 12.0
4位	山口県 23.0		三重県 17.0		京都府 15.0		長野県 12.0
5位	兵庫県 22.0	17位	滋賀県 17.0		広島県 15.0	40位	和歌山県 11.0
6位	埼玉県 20.0		岡山県 17.0		香川県 15.0		鳥取県 11.0
	佐賀県 20.0		長崎県 17.0		鹿児島県 15.0		沖縄県 11.0
	熊本県 20.0	21位	秋田県 16.0	31位	茨城県 14.0	43位	青森県 10.0
9位	北海道 19.0		山梨県 16.0		富山県 14.0		福島県 10.0
	岩手県 19.0		静岡県 16.0		福岡県 14.0		島根県 10.0
	神奈川県 19.0			34位	東京都 13.0	46位	福井県 7.0
	徳島県 19.0				新潟県 13.0	47位	栃木県 4.0
			全国平均 15.9				

■ 通院目的第一位は「虫歯の治療」。一方で予防目的の通院も増加

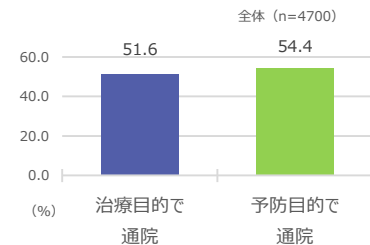
歯科医への通院目的を聞くと、「虫歯の治療」（45.1%）が第一位となりました。次いで「歯石の除去」（39.2%）、「歯のクリーニング」（32.1%）、「定期的な歯のチェック」のため（20.7%）がランキング上位となりました【図9-1】。

通院目的を治療と予防とで分類すると、虫歯治療などの治療目的で通院する人が51.6%であるのに対し、歯のクリーニングなどの予防目的で通院する人は54.4%でした【図9-2】。治療だけでなく、予防目的での歯科通院も増加してきていることがうかがえる結果となりました。

【図9-1】 歯科医への通院目的



【図9-2】 歯科医への通院目的



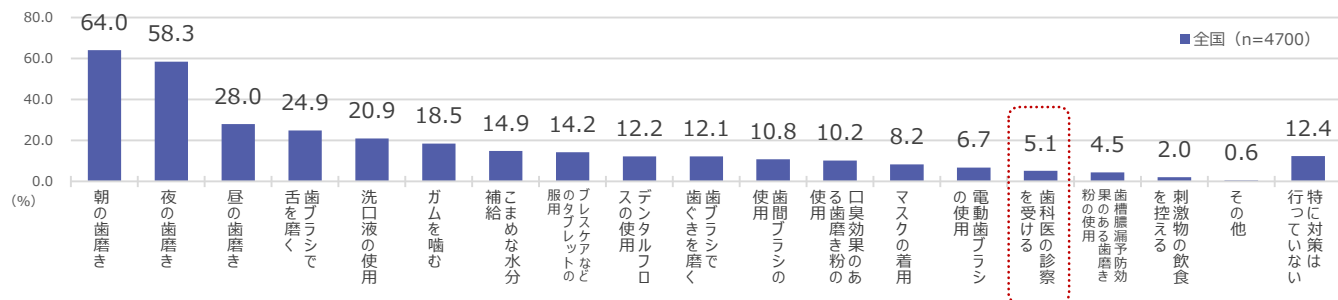
日本人の口臭ケアについての意識

■ 日本人の9割が何らかの口臭対策を行っているが、セルフケアが中心で“フロケア”はごく少数

日常的にどのような口臭ケアをおこなっているのかについて聞くと、歯磨きはもちろんのこと、「歯ブラシで舌を磨く」（24.9%）、「洗口液の使用」（20.9%）など、上位にランクインしたのはいずれもセルフケアの対策法となっています。

一方で「歯科医の診察を受ける」と回答したのはわずか5.1%に過ぎず、口臭対策として歯科医・歯科衛生士の診察・指導を受ける人はごく少数派であることが明らかとなりました【図10】。

【図10】 日常的に行っている口臭ケア



■ 日本人の日常的な口臭ケア予算は月額600.8円、口臭ケア時間は1日9.5分

口臭ケアに日常的に取り組んでいると答えた4118人に、1か月にかける口臭ケア金額を聞くと、平均で600.8円となりました。

都道府県別に見ると、「千葉県」が最も高く807.0円、最も低いのは「長野県」で437.2円となりました【図11】。

【図11】 日常的な口臭ケアにかかる1か月当たりの平均金額

対象は口臭ケア実践者 (n=4118)

順位	口臭ケア月額 (円)	順位	口臭ケア月 (円)	順位	口臭ケア月 (円)	順位	口臭ケア月 (円)
1位	千葉県 807.0	13位	山梨県 654.0	24位	新潟県 588.1	36位	宮崎県 544.3
2位	静岡県 767.9	14位	大分県 641.5	25位	香川県 586.5	37位	奈良県 538.8
3位	東京都 741.4	15位	鹿児島県 640.9	26位	愛媛県 583.9	38位	島根県 535.2
4位	和歌山県 735.2	16位	茨城県 637.0	27位	滋賀県 575.0	39位	山形県 528.7
5位	愛知県 704.5	17位	熊本県 628.8	28位	福井県 573.3	40位	岐阜県 504.8
6位	大阪府 696.6	18位	山口県 628.0	29位	長崎県 570.1	41位	石川県 502.8
7位	鳥取県 695.9	19位	群馬県 626.7	30位	北海道 564.1	42位	高知県 496.7
8位	福島県 686.4	20位	富山県 614.0	31位	宮城県 563.3	43位	佐賀県 495.8
9位	兵庫県 684.9	21位	福岡県 606.2	32位	埼玉県 559.6	44位	神奈川県 491.4
10位	岩手県 683.9	22位	広島県 605.2	33位	京都府 557.7	45位	岡山県 478.8
11位	青森県 668.7	全国平均	600.8	34位	秋田県 555.7	46位	沖縄県 450.0
12位	徳島県 665.9	23位	栃木県 591.1	35位	三重県 544.4	47位	長野県 437.2

また、日常的な口臭ケアにかかる時間を聞くと、1日平均9.5分となりました。「東京都」が12.9分と最も長く、最も時間をかけないのは「岐阜県」で7.0分です【図12】。

【図12】 日常的な口臭ケアにかかる1日当たりの平均時間

対象は口臭ケア実践者 (n=4118)

順位	口臭ケア時間 (分/日)	順位	口臭ケア時間 (分/日)	順位	口臭ケア時間 (分/日)	順位	口臭ケア時間 (分/日)
1位	東京都 12.9		新潟県 10.2		千葉県 9.5		長崎県 8.5
2位	青森県 11.7		愛知県 10.2	25位	宮崎県 9.3		岡山県 8.5
3位	広島県 11.6		栃木県 10.2		高知県 9.3	38位	徳島県 8.3
4位	山梨県 11.0	16位	大分県 10.0	27位	山形県 9.2	39位	鳥取県 8.2
	滋賀県 11.0		愛媛県 10.0	28位	鹿児島県 9.1		石川県 8.2
6位	茨城県 10.8	18位	群馬県 9.9	29位	神奈川県 9.0		秋田県 8.2
	兵庫県 10.8	19位	長野県 9.8		三重県 9.0	42位	島根県 8.0
8位	北海道 10.5	20位	和歌山県 9.7		福井県 9.0		福島県 8.0
9位	福岡県 10.4		宮城県 9.7	32位	埼玉県 8.8		富山県 8.0
10位	岩手県 10.3	22位	奈良県 9.6		熊本県 8.8		大阪府 8.0
	静岡県 10.3	23位	香川県 9.5	34位	京都府 8.7	46位	山口県 7.6
12位	沖縄県 10.2	全国平均	9.5	35位	佐賀県 8.5	47位	岐阜県 7.0

都道府県別「口臭ケア意識」ランキング（総合）

■ 都道府県別「口臭ケア意識」総合ランキング 1位「徳島県」 2位「茨城県」 3位「高知県」

当プロジェクトでは「都道府県別『口臭ケア意識』ランキング」と題し、下記の3つの独自基準※を設定し、それぞれ1位を47点～47位を1点として点数化し、総合得点を集計しました。その結果「口臭ケア意識」の高い県は、1位「徳島県」（120点）、2位「茨城県」（113点）、3位「高知県」（109点）となりました〔図13〕。

〔図13〕 都道府県「口臭ケア意識」総合ランキング

対象は全体（n=4700）

順位			総合得点 (点)			順位			総合得点 (点)			順位			総合得点 (点)		
1位	徳島県	120	13位	兵庫県	91		富山県	78	37位	宮城県	61						
2位	茨城県	113	14位	和歌山県	90	26位	福島県	77	38位	鳥取県	60						
3位	高知県	109	15位	長崎県	88	27位	埼玉県	75		大分県	60						
4位	大阪府	107	16位	愛知県	86	28位	島根県	73	40位	青森県	59						
5位	長野県	103	17位	東京都	85	29位	山梨県	72	41位	福岡県	58						
6位	熊本県	101		滋賀県	85	30位	福井県	71	42位	新潟県	56						
7位	静岡県	98	19位	石川県	84	31位	奈良県	70	43位	京都府	55						
8位	鹿児島県	96	20位	沖縄県	82	32位	岡山県	66	44位	岐阜県	43						
9位	愛媛県	94	21位	秋田県	81	33位	岩手県	64	45位	北海道	42						
	佐賀県	94	22位	広島県	80		千葉県	64	46位	山形県	20						
11位	山口県	93	23位	栃木県	78	35位	香川県	62	47位	三重県	19						
12位	群馬県	92		神奈川県	78		宮崎県	62									

徳島県 1位 120点

予防目的定期通院	6位	11.0%	42点
口臭知識	7位	68.0%	41点
口臭ケア実践率	11位	50.0%	37点

茨城県 2位 113点

予防目的定期通院	15位	8.0%	33点
口臭知識	5位	69.0%	43点
口臭ケア実践率	11位	50.0%	37点

高知県 3位 109点

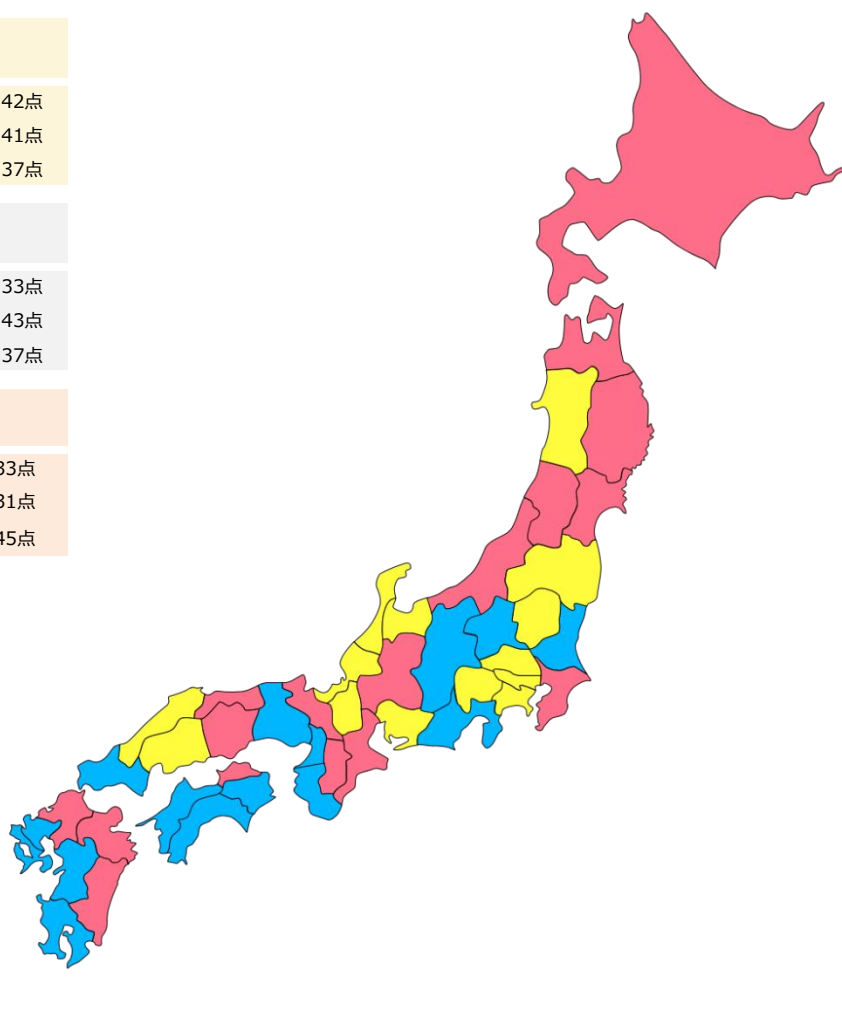
予防目的定期通院	15位	8.0%	33点
口臭知識	17位	65.0%	31点
口臭ケア実践率	3位	55.0%	45点

大阪府 4位 107点

予防目的定期通院	3位	13.0%	45点
口臭知識	2位	70.0%	46点
口臭ケア実践率	32位	43.0%	16点

長野県 5位 103点

予防目的定期通院	22位	7.0%	26点
口臭知識	2位	70.0%	46点
口臭ケア実践率	17位	49.0%	31点



※「口臭ケア意識」とは、次の①②③を基準とし、独自で算出したものです。

①3カ月に1回以上の予防目的での定期的な通院率…歯の予防を目的に3カ月に1回以上定期的に通院している割合。

②正しい口臭知識の認知率…若林先生の監修。口臭の原因として「歯磨き不足」「虫歯や歯周病など口の病気」「不規則な生活リズム」のいずれかを選んだ人が、口臭原因を正しく理解している口臭知識認知率の高い人であり、その割合。

③より積極的な口臭ケアの実践率…若林先生の監修。口臭ケアとしてより有効な「歯科医の診察」「デンタルフロスの使用」「歯間ブラシの使用」の3つのいずれかを日常的に実践している人の割合。

県民性研究の第一人者・矢野新一氏に聞く、「口臭ケア意識と県民性」

「都道府県別『口臭ケア意識』ランキング」結果をもとに、各都道府県の文化や県民性と口臭ケア意識の相関性について、県民性研究の第一人者である矢野新一氏に解説をしていただきました。



徳島県

事前の予防が結局オトク？ 阿波商人気質が、無駄な治療より賢い予防を選択



阿波商人が、大阪をはじめ全国で活躍してきた徳島県。阿波商人として稼ぐためにはビジネスの相手を説得したり、競合相手に勝たなくてはなりません。そのなかで口への意識も高くなりやすかったのでしょう。また、商人気質は、病気がひどくなって治療にお金や時間をかけるのは無駄でもったいないと捉えます。早めの対策でケアする方が得と考え、予防する習慣が身についたと考えられます。また、「すだち」の生産地として有名な徳島県。みかんが味を楽しむ果物であるのに対し、すだちは香りを楽しむ果物。そこから香りを楽しむようになり、自然と口臭に対する意識も高くなりやすい、と考えられそうです。



茨城県

納豆県・茨城県民は、口臭エチケットも自然と身につく（？）



北は水戸の殿様の城下町、南は東京から来た人が多く、南北で県民性が異なる茨城県。北部は徳川御三家のお膝元でもあり、冠婚葬祭が派手で見栄っ張り、みっともないことを恥ずかしいと感じる意識が強い。また、肥沃（ひよく）な土壌で昔からお金持ちの農家が多く、見栄を張る余裕もあることから、みっともないことをしない美意識と合わさって、口臭対策にも積極的と考えられます。一方県南は、「茨城都民」と呼ばれるほど東京に通勤・通学する人が多く、流行など東京の影響を色濃く受けています。また、ご近所づきあいや情報交換が盛んなようで、「隣のお宅でやってるからうちも…」と草の根的に口臭ケアが広がっているのかも。また、茨城県は全国的に納豆の生産・消費量が多い県。当たり前のように納豆を食べているため、口臭への意識も高くなっていきやすいでしょう。



高知県

流行に敏感で新しもの好きの高知県民は、オシャレ上級者としてフロスやブラシも使いこなす



男性は頑固で強情な「いごっそう」、女性は明るく活発な「はちきん」と呼ばれる高知県民。お金が入ったら全部飲んでしまうほどの酒飲み県で、お酒をたくさん飲む人が尊敬されます。海と山に囲まれた地理的条件からか、「高知の隣はアメリカ」と言われるほど外向的な狩猟民族タイプです。そんな高知県民は、新しもの好きで流行に敏感なオシャレさん。当然、お口のエチケット意識も高く、口臭ケア実践率全国3位の実績の通り、デンタルフロスや歯間ブラシを積極的に活用しているのかもしれませんが。また、高知県はゆずの生産地としても有名です。隣の徳島県のすだちと同様、香りを楽しむ果物を生産していく中で、香りへの意識につながっていった可能性がありそうです。

口臭ケア意識はお金活用の積極性と情報力の違いかも？ 正しい知識と身近な歯科医が口臭予防の要に

徳島県、茨城県、高知県の上位3県に共通するのは、都会への意識の高さです。徳島は大阪、茨城は東京、高知はアメリカと、自分たちの先を行く文化や情報に積極的に接し吸収する傾向があります。そんな中から、口臭に対する意識が高まり、定期的な通院や知識、対策が身についていったと考えられます。

一方、総合得点が低い三重県と山形県ですが、三重県は日本三大商人（大阪商人、近江商人）のひとつ伊勢商人の発祥の地であり、山形県は近江商人をルーツとする山形商人のまちです。時間やお金の無駄を嫌う同じ商人気質でありながら、阿波商人をルーツとする徳島県民は口臭ケア意識が高いのに対し、なぜ三重と山形は意識が低いのでしょうか。例えば、口臭に対する知識の認知率（8p図15参照）を見ると、徳島県7位（認知率68.0%）、三重県47位（50.0%）、山形県46位（52.0%）となり、徳島県民は知識レベルが高いことがわかります。

また、厚生労働省「平成29年医療施設（静態・動態）調査」によると、人口10万人当たりの歯科診療所数は、徳島県が全国4位（57.6軒）と歯科環境が恵まれているのに対し、三重県34位（46.5軒）、山形県40位（44.0軒）となっています。

明確な理由はわかりませんが、口臭に対する知識の違いや歯科医院の身近さなどが関係するのではないのでしょうか。



矢野新一（やの・しんいち）

1949年東京生まれ、横浜市西区育ち。株式会社ナンバーワン戦略研究所所長。エリアマーケティングの第一人者で、かつ県民性研究の第一人者。専修大学経営学部（コンピュータ経営管理）卒業後、市場調査会社、ファストフード業界を経て、株式会社ランチエスターシステムズに入社。チーフコンサルタントとして活躍後、1985年に独立。

50冊の著作を持つ県民性研究の第一人者で、「ベケポン」「スクール革命」「月曜から夜ふかし」などTV番組の出演をはじめ、「秘密のケンミンshow」などへのアドバイスも数多く行うなど幅広く活躍中。

都道府県別『口臭ケア意識』 部門別ランキング

下記は、口臭ケアに積極的に取り組む都道府県別『口臭ケア意識』の、部門別ランキングです。調査結果について引き続き、県民性研究の第一人者である矢野新一氏に、解説をしていただきました。

■ 予防目的で3カ月に1回以上歯科医に通院する県 1位「奈良県」 2位「熊本県」 3位「大阪府」

3カ月に1回以上の予防目的での定期的な通院率は全国平均で7.4%ですが、通院率が高いのは、「奈良県」（15.0%）、「熊本県」（14.0%）、「大阪府」（13.0%）と西日本が多くなっています〔図14〕。

●矢野氏のコメント…奈良や大阪はお金の使い方が上手なエリア。特に大阪は、治療にお金がかかることを「損」と捉え、事前に予防する方が「得」と考えるところから、予防目的での通院が多いのではないかと考えられます。

【図14】 3カ月に1回以上予防目的で定期的に通院率ランキング

順位		予防目的で通院 (%)	順位		予防目的で通院 (%)	順位		予防目的で通院 (%)	順位		予防目的で通院 (%)
1位	奈良県	15.0	15位	山口県	9.0	29位	滋賀県	7.0	38位	鹿児島県	6.0
2位	熊本県	14.0		愛媛県	9.0		京都府	7.0		沖縄県	6.0
3位	大阪府	13.0		茨城県	8.0		福岡県	7.0		山形県	5.0
4位	愛知県	12.0		千葉県	8.0		大分県	7.0		山梨県	5.0
	岡山県	12.0		静岡県	8.0		宮崎県	7.0		三重県	5.0
6位	徳島県	11.0		広島県	8.0		宮城県	6.0		島根県	5.0
7位	石川県	10.0		香川県	8.0		秋田県	6.0	42位	青森県	4.0
	兵庫県	10.0		高知県	8.0		群馬県	6.0		新潟県	4.0
	佐賀県	10.0		長崎県	8.0		東京都	6.0		鳥取県	4.0
10位	北海道	9.0		全国平均	7.4		富山県	6.0	45位	福井県	3.0
	岩手県	9.0	22位	神奈川県	7.0		岐阜県	6.0	46位	栃木県	2.0
	埼玉県	9.0		長野県	7.0		和歌山県	6.0	47位	福島県	0.0

■ 口臭知識認知率が高い県 1位「富山県」 2位「長野県」「大阪府」「山口県」

若林先生の監修により口臭の原因として「歯磨き不足」「虫歯や歯周病など口の病気」「不規則な生活リズム」のいずれかを選んだ人が、口臭原因を正しく理解している口臭知識認知率の高い人となりました。全国平均は62.9%となり、「富山県」（71.0%）、「長野県」「大阪府」「山口県」（70.0%）が上位県となっています〔図15〕。

●矢野氏のコメント…富山や長野は真面目で堅実な教育県として知られており、そういった気質が口臭知識率の引き上げにもつながるでしょう。

【図15】 口臭知識認知率ランキング

順位		口臭知識 (%)	順位		口臭知識 (%)	順位		口臭知識 (%)	順位		口臭知識 (%)
1位	富山県	71.0		熊本県	67.0		新潟県	63.0		沖縄県	60.0
2位	長野県	70.0	14位	宮城県	66.0		兵庫県	63.0	37位	埼玉県	59.0
	大阪府	70.0		和歌山県	66.0		長崎県	63.0		奈良県	59.0
	山口県	70.0		鳥取県	66.0		全国平均	62.9		香川県	59.0
5位	茨城県	69.0	17位	群馬県	65.0	28位	秋田県	62.0	40位	青森県	58.0
	滋賀県	69.0		山梨県	65.0		福岡県	62.0		広島県	58.0
7位	福井県	68.0		高知県	65.0	30位	岩手県	61.0		大分県	58.0
	徳島県	68.0		鹿児島県	65.0		島根県	61.0	43位	千葉県	57.0
9位	福島県	67.0	21位	東京都	64.0	32位	岐阜県	60.0	44位	岡山県	56.0
	栃木県	67.0		石川県	64.0		愛媛県	60.0	45位	北海道	53.0
	静岡県	67.0		京都府	64.0		佐賀県	60.0	46位	山形県	52.0
	愛知県	67.0	24位	神奈川県	63.0		宮崎県	60.0	47位	三重県	50.0

■ 口臭ケア実践率が高い県 1位「沖縄県」 2位「鹿児島県」 3位「青森県」「島根県」「高知県」

若林先生によると口臭ケアとしてより有効なのが、「歯科医の診察」「デンタルフロスの使用」「歯間ブラシの使用」です。このいずれかを日常的に実践している人が、より積極的な口臭ケアを実践している人です。全国平均は46.3%となり、「沖縄県」（61.0%）、「鹿児島県」（58.0%）、「青森県」「島根県」「高知県」（55.0%）が上位県となりました〔図16〕。

●矢野氏のコメント…デンタルフロスはアメリカでは一般的です。なので、アメリカ文化が浸透している沖縄ではフロスを使用する人が多い、と考えられますね。

【図16】 より有効な口臭ケア実践率ランキング

順位		口臭ケア実践率 (%)	順位		口臭ケア実践率 (%)	順位		口臭ケア実践率 (%)	順位		口臭ケア実践率 (%)
1位	沖縄県	61.0		栃木県	50.0		新潟県	46.0	36位	富山県	41.0
2位	鹿児島県	58.0		和歌山県	50.0		静岡県	46.0		奈良県	41.0
3位	青森県	55.0		徳島県	50.0		兵庫県	46.0		福岡県	41.0
	島根県	55.0		佐賀県	50.0		大分県	46.0	39位	山口県	40.0
	高知県	55.0	17位	山梨県	49.0	28位	鳥取県	45.0	40位	岩手県	39.0
6位	秋田県	54.0		長野県	49.0		宮崎県	45.0		宮城県	39.0
	群馬県	54.0		長崎県	49.0		岡山県	44.0		山形県	39.0
8位	愛媛県	52.0	20位	神奈川県	48.0	30位	香川県	44.0		岐阜県	39.0
9位	東京都	51.0	21位	福井県	47.0	32位	石川県	43.0		三重県	39.0
	広島県	51.0		全国平均	46.3		滋賀県	43.0	45位	愛知県	36.0
11位	福島県	50.0	22位	埼玉県	46.0		大阪府	43.0	46位	京都府	35.0
	茨城県	50.0		千葉県	46.0		熊本県	43.0	47位	北海道	33.0

都道府県別『口臭ケア意識』ランキング（一覧）

	〔図7-2〕			〔図8-2〕		〔図11〕		〔図12〕		〔図14〕			〔図15〕			〔図16〕			〔図13〕			
	1日の歯磨き 回数 (回/日)			3か月に1回以上の 定期的通院率 (%)		1か月当たりの 口臭ケアコスト (円/月)		1日当たりの 口臭ケア時間 (分/日)		3か月に1回以上 予防目的での 定期通院率（%）			口臭ケア知識 認知率 (%)			口臭ケア実践率 (%)			総合順位			
北海道	28位	2.19		9位	19.0	30位	564.1	8位	10.5	10位	9.0	38点	45位	53.0	3点	47位	33.0	1点	45位	42点	北海道	
青森県	30位	2.17		43位	10.0	11位	668.7	2位	11.7	42位	4.0	6点	40位	58.0	8点	3位	55.0	45点	40位	59点	青森県	
岩手県	13位	2.26		9位	19.0	10位	683.9	10位	10.3	10位	9.0	38点	30位	61.0	18点	40位	39.0	8点	33位	64点	岩手県	
宮城県	36位	2.15		24位	15.0	31位	563.3	20位	9.7	29位	6.0	19点	14位	66.0	34点	40位	39.0	8点	37位	61点	宮城県	
秋田県	22位	2.21		21位	16.0	34位	555.7	39位	8.2	29位	6.0	19点	28位	62.0	20点	6位	54.0	42点	21位	81点	秋田県	
山形県	37位	2.12		38位	12.0	39位	528.7	27位	9.2	38位	5.0	10点	46位	52.0	2点	40位	39.0	8点	46位	20点	山形県	
福島県	38位	2.11		43位	10.0	8位	686.4	42位	8.0	47位	0.0	1点	9位	67.0	39点	11位	50.0	37点	26位	77点	福島県	
茨城県	8位	2.29		31位	14.0	16位	637.0	6位	10.8	15位	8.0	33点	5位	69.0	43点	11位	50.0	37点	2位	113点	茨城県	
栃木県	15位	2.23		47位	4.0	23位	591.1	12位	10.2	46位	2.0	2点	9位	67.0	39点	11位	50.0	37点	23位	78点	栃木県	
群馬県	43位	2.08		15位	18.0	19位	626.7	18位	9.9	29位	6.0	19点	17位	65.0	31点	6位	54.0	42点	12位	92点	群馬県	
埼玉県	15位	2.23		6位	20.0	32位	559.6	32位	8.8	10位	9.0	38点	37位	59.0	11点	22位	46.0	26点	27位	75点	埼玉県	
千葉県	15位	2.23		24位	15.0	1位	807.0	23位	9.5	15位	8.0	33点	43位	57.0	5点	22位	46.0	26点	33位	64点	千葉県	
東京都	8位	2.28		34位	13.0	3位	741.4	1位	12.9	29位	6.0	19点	21位	64.0	27点	9位	51.0	39点	17位	85点	東京都	
神奈川県	11位	2.27		9位	19.0	44位	491.4	29位	9.0	22位	7.0	26点	24位	63.0	24点	20位	48.0	28点	23位	78点	神奈川県	
新潟県	15位	2.23		34位	13.0	24位	588.1	12位	10.2	42位	4.0	6点	24位	63.0	24点	22位	46.0	26点	42位	56点	新潟県	
富山県	44位	2.06		31位	14.0	20位	614.0	42位	8.0	29位	6.0	19点	1位	71.0	47点	36位	41.0	12点	23位	78点	富山県	
石川県	8位	2.28		24位	15.0	41位	502.8	39位	8.2	7位	10.0	41点	21位	64.0	27点	32位	43.0	16点	19位	84点	石川県	
福井県	33位	2.16		46位	7.0	28位	573.3	29位	9.0	45位	3.0	3点	7位	68.0	41点	21位	47.0	27点	30位	71点	福井県	
山梨県	2位	2.41		21位	16.0	13位	654.0	4位	11.0	38位	5.0	10点	17位	65.0	31点	17位	49.0	31点	29位	72点	山梨県	
長野県	30位	2.17		38位	12.0	47位	437.2	19位	9.8	22位	7.0	26点	2位	70.0	46点	17位	49.0	31点	5位	103点	長野県	
岐阜県	38位	2.11		15位	18.0	40位	504.8	47位	7.0	29位	6.0	19点	32位	60.0	16点	40位	39.0	8点	44位	43点	岐阜県	
静岡県	45位	2.05		21位	16.0	2位	767.9	10位	10.3	15位	8.0	33点	9位	67.0	39点	22位	46.0	26点	7位	98点	静岡県	
愛知県	4位	2.33		3位	24.0	5位	704.5	12位	10.2	4位	12.0	44点	9位	67.0	39点	45位	36.0	3点	16位	86点	愛知県	
三重県	41位	2.09		17位	17.0	35位	544.4	29位	9.0	38位	5.0	10点	47位	50.0	1点	40位	39.0	8点	47位	19点	三重県	
滋賀県	22位	2.21		17位	17.0	27位	575.0	4位	11.0	22位	7.0	26点	5位	69.0	43点	32位	43.0	16点	17位	85点	滋賀県	
京都府	41位	2.09		24位	15.0	33位	557.7	34位	8.7	22位	7.0	26点	21位	64.0	27点	46位	35.0	2点	43位	55点	京都府	
大阪府	30位	2.17		1位	29.0	6位	696.6	42位	8.0	3位	13.0	45点	2位	70.0	46点	32位	43.0	16点	4位	107点	大阪府	
兵庫県	29位	2.18		5位	22.0	9位	684.9	7位	10.8	7位	10.0	41点	24位	63.0	24点	22位	46.0	26点	13位	91点	兵庫県	
奈良県	33位	2.16		2位	25.0	37位	538.8	22位	9.6	1位	15.0	47点	37位	59.0	11点	36位	41.0	12点	31位	70点	奈良県	
和歌山県	46位	2.04		40位	11.0	4位	735.2	20位	9.7	29位	6.0	19点	14位	66.0	34点	11位	50.0	37点	14位	90点	和歌山県	
鳥取県	20位	2.22		40位	11.0	7位	695.9	39位	8.2	42位	4.0	6点	14位	66.0	34点	28位	45.0	20点	38位	60点	鳥取県	
島根県	2位	2.41		43位	10.0	38位	535.2	42位	8.0	38位	5.0	10点	30位	61.0	18点	3位	55.0	45点	28位	73点	島根県	
岡山県	47位	1.98		17位	17.0	45位	478.8	35位	8.5	4位	12.0	44点	44位	56.0	4点	30位	44.0	18点	32位	66点	岡山県	
広島県	11位	2.27		24位	15.0	22位	605.2	3位	11.6	15位	8.0	33点	40位	58.0	8点	9位	51.0	39点	22位	80点	広島県	
山口県	15位	2.23		4位	23.0	18位	628.0	46位	7.6	10位	9.0	38点	2位	70.0	46点	39位	40.0	9点	11位	93点	山口県	
徳島県	22位	2.21		9位	19.0	12位	665.9	38位	8.3	6位	11.0	42点	7位	68.0	41点	11位	50.0	37点	1位	120点	徳島県	
香川県	22位	2.21		24位	15.0	25位	586.5	23位	9.5	15位	8.0	33点	37位	59.0	11点	30位	44.0	18点	35位	62点	香川県	
愛媛県	33位	2.16		9位	19.0	26位	583.9	16位	10.0	10位	9.0	38点	32位	60.0	16点	8位	52.0	40点	9位	94点	愛媛県	
高知県	7位	2.31		9位	19.0	42位	496.7	25位	9.3	15位	8.0	33点	17位	65.0	31点	3位	55.0	45点	3位	109点	高知県	
福岡県	22位	2.21		31位	14.0	21位	606.2	9位	10.4	22位	7.0	26点	28位	62.0	20点	36位	41.0	12点	41位	58点	福岡県	
佐賀県	38位	2.11		6位	20.0	43位	495.8	35位	8.5	7位	10.0	41点	32位	60.0	16点	11位	50.0	37点	9位	94点	佐賀県	
長崎県	4位	2.33		17位	17.0	29位	570.1	35位	8.5	15位	8.0	33点	24位	63.0	24点	17位	49.0	31点	15位	88点	長崎県	
熊本県	20位	2.22		6位	20.0	17位	628.8	32位	8.8	2位	14.0	46点	9位	67.0	39点	32位	43.0	16点	6位	101点	熊本県	
大分県	22位	2.21		34位	13.0	14位	641.5	16位	10.0	22位	7.0	26点	40位	58.0	8点	22位	46.0	26点	38位	60点	大分県	
宮崎県	13位	2.26		34位	13.0	36位	544.3	25位	9.3	22位	7.0	26点	32位	60.0	16点	28位	45.0	20点	35位	62点	宮崎県	
鹿児島県	1位	2.45		24位	15.0	15位	640.9	28位	9.1	29位	6.0	19点	17位	65.0	31点	2位	58.0	46点	8位	96点	鹿児島県	
沖縄県	4位	2.33		40位	11.0	46位	450.0	12位	10.2	29位	6.0	19点	32位	60.0	16点	1位	61.0	47点	20位	82点	沖縄県	
全国平均	2.20			15.9		600.8		9.5														

ご参考：都道府県別人口10万当たりの歯科診療所数

■ランキング順

順位	(軒)	順位	(軒)	順位	(軒)	順位	(軒)
1位 東京	77.5	13位 岡山	51.6	25位 香川	49.0	37位 宮城	45.8
2位 大阪	62.4	14位 新潟	51.3	26位 埼玉	48.5	38位 福島	45.7
3位 福岡	60.6	14位 高知	51.3	27位 茨城	48.4	39位 秋田	44.4
4位 徳島	57.6	16位 奈良	51.2	28位 山口	48.3	40位 山形	44.0
5位 和歌山	57.1	17位 佐賀	50.5	29位 岐阜	48.1	41位 沖縄	42.7
6位 広島	55.4	18位 栃木	50.4	29位 静岡	48.1	42位 富山	42.1
7位 北海道	55.2	19位 京都	50.3	31位 熊本	47.8	43位 石川	42.0
8位 兵庫	54.2	20位 愛媛	50.2	32位 岩手	46.8	44位 青森	41.8
8位 長崎	54.2	21位 鹿児島	50.1	33位 大分	46.7	45位 島根	39.6
10位 神奈川	53.7	22位 群馬	49.9	34位 三重	46.5	46位 滋賀	39.3
11位 山梨	53.0	23位 愛知	49.6	35位 鳥取	46.2	47位 福井	38.0
12位 千葉	52.1	24位 長野	49.4	36位 宮崎	46.0		

■都道府県順

	(軒)		(軒)		(軒)		(軒)
北海道	55.2	東京	77.5	滋賀	39.3	香川	49.0
青森	41.8	神奈川	53.7	京都	50.3	愛媛	50.2
岩手	46.8	新潟	51.3	大阪	62.4	高知	51.3
宮城	45.8	富山	42.1	兵庫	54.2	福岡	60.6
秋田	44.4	石川	42.0	奈良	51.2	佐賀	50.5
山形	44.0	福井	38.0	和歌山	57.1	長崎	54.2
福島	45.7	山梨	53.0	鳥取	46.2	熊本	47.8
茨城	48.4	長野	49.4	島根	39.6	大分	46.7
栃木	50.4	岐阜	48.1	岡山	51.6	宮崎	46.0
群馬	49.9	静岡	48.1	広島	55.4	鹿児島	50.1
埼玉	48.5	愛知	49.6	山口	48.3	沖縄	42.7
千葉	52.1	三重	46.5	徳島	57.6	全国平均	54.1

都道府県別人口10万対 歯科診療所数 厚生労働省「平成29年医療施設（静態・動態）調査」
平成29(2017)年10月1日現在

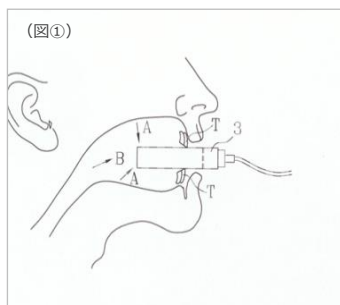
日本人の「口臭レベルの実態」

日本人の口臭レベルはどの程度の基準にあるのか？ その実態を調査すべく、20～60代の男女214人を対象に、株式会社タイヨウの口臭測定器「BBチェッカー」（写真①）を用いて、口臭測定を行いました。

（図①）のようにガス検出プローブを口腔内に直接挿入し（in situ方式）、呼気ガスとは区別して口腔内のガスのみを抽出、被験者の口臭レベルを0～100に数値化して測定しました。口臭レベルについては、30を超えると周囲に臭いを発し始める、50を超えると周囲の人が気になるレベルの臭い、となっています。



B/Bチェッカー Oral/Breath Gas Detector mBA-22



測定値	口臭との関係
0～10	全くニオイを感じない
10～30	ニオイを感じない
30～50	ほとんど感じない
50以上	かすかなニオイを感じる
60以上	何らかのニオイを感じる
80以上	比較的ニオイを感じ、ときには特有のニオイを感じる
100以上	強いニオイを感じる、症状がある者の寝起きのレベル

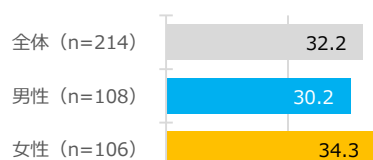
■ 意外!? 男性より女性の方が口臭レベルの平均が高い

全被験者の口臭測定値平均は32.2。男女別で見ると、男性30.2、女性34.3となり、女性の方が測定値平均が高くなっています（①）。

周囲の人が気になる口臭レベルである「50以上」は、全体の13.1%となり、およそ8人に1人が基準値オーバーとなりました。その割合を男女で比較すると、基準値をオーバーした人の割合は、男性（8.3%）に比べて女性（17.9%）の方が2倍以上も多いという結果になりました（②）。

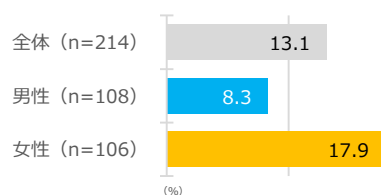
また20～30代を「若年層」、40～60代を「中高年齢層」とし、年代別に見ると、女性40代以上の中高年齢層では24.1%、つまり約4人に1人ものが、基準値を超える口臭レベルであるという結果が出ました（③）。

① 口臭測定値（平均値）

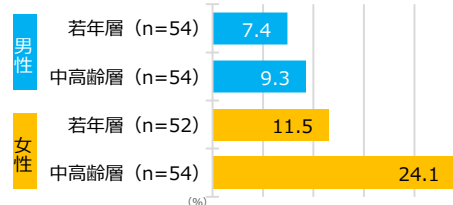


クサイ→

② 口臭測定値「50以上」の割合



③ 口臭測定値「50以上」の割合（年代・性別）

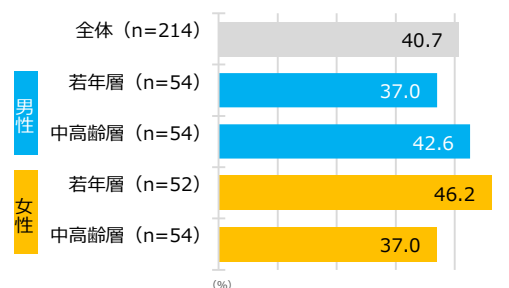


■ 基準値未満でも油断は禁物 約4割の人が要注意ゾーン 口臭予備軍に

またすべての世代において、もっとも割合が多かったのは測定値が「30～50未満」の人でした。全性年代平均で40.7%、とくに若年層の女性は46.2%と、半数近くにのぼります（④）。

この「30～50未満」の口臭レベルについては、周囲の人を気にさせてしまう値ではないものの、一歩ケア方法を間違えたり、歯周疾患が進行するとすぐに基準値オーバーをする要注意層であるといえます。

④ 口臭測定値「30～50未満」の割合（年代・性別）



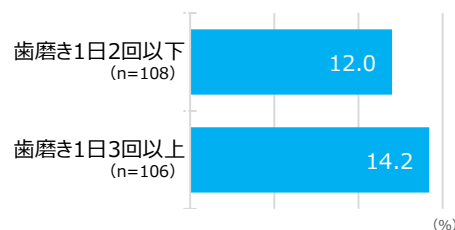
日本人の「口臭レベルの実態」

■ 歯磨き回数だけで口臭は解決しない!? 1日2回歯磨きする人より3回する人の方が口臭が強い

1日の歯磨き回数で、口臭測定値「50以上」の比率を比較しました（⑤）。

1日の歯磨き回数が少ない「1日2回以下」は12.0%、回数が多い「1日3回以上」は14.2%となり、3回以上磨く方が基準値オーバー比率は高い、という結果になりました。やはり、歯磨きだけのセルフケアでは、口臭ケアに限界があるようです。

⑤歯磨き回数別 口臭測定値「50以上」比率

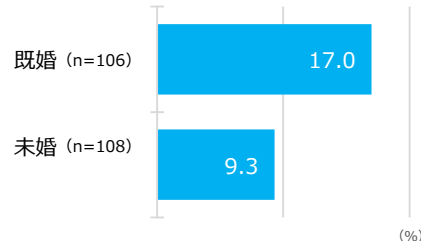


■ 実証！ お口が臭う相手とはキスも遠のく

Web調査〔図3-1〕（1p参照）の通り、全体の4割（39.1%）が「デートをしているとき」に口臭が気になるという意見があり、夫婦や恋人など、パートナーとのコミュニケーションにおいて、口臭は大きな 이슈であるということがわかりました。そこで、パートナー間コミュニケーションと、口臭測定値の関係について調査・分析をしました。

まず、未・既婚で口臭測定値「50以上」の比率を比較すると、「未婚」9.3%に対して、「既婚」は17.0%となり、既婚者の方が基準値オーバー比率は高いという結果になりました（⑥）。未婚のうちは、口臭に気を使っている、結婚をすると口臭に気を使わなくなってしまう…という現実が読み取れます。

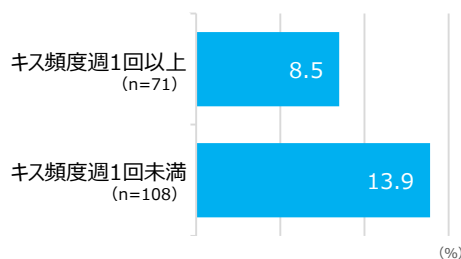
⑥未・既婚別 口臭測定値「50以上」比率



次に、キスの頻度と口臭測定値の関係をみると、「週1回以上」キスをする人の口臭測定値「50以上」は8.5%、「週1回未満」の人は13.9%とキス頻度が低い人の方が、基準値オーバー比率が高くなっています（⑦）。

臭うからキスしなくなるのか、キスしないからケアしなくなって臭うようになるのか、どちらが先かは定かではありませんが、お口が臭う相手とはキスをしないという事実を裏付ける結果となりました。

⑦キスの頻度別 口臭測定値「50以上」比率
対象は未回答35を除くn=179



歯周病予防の第一人者・若林健史先生に聞く、「口臭の原因と効果的な対策」

■ 自分も周囲も苦しむ慢性的なニオイ その正体は自分では治せない「病的口臭」です

口臭にはいくつかの種類がありますが、大きく分けて以下の2種類に分類することができます。

- ① **生理的口臭**・・・起床時や空腹時、食事の後など一時的に口臭が強くなるもので、時間の経過とともに減少
- ② **病的口臭**・・・呼吸器系や消化器系の病気などによるものもあるが、多くは歯周病など口腔内トラブルが原因

一時的にニオイが発生する生理的口臭とは異なり、病的口臭は、慢性的に発生し、知らず知らずのうちに周りの人に不快感を与えます。また自己流のセルフケアだけでは解消できず、歯科医に通院して治療を受けることが必要となります。

☆「病的口臭」に至るまでのメカニズム

- ① 歯間や歯茎の食べかすに、口の中の細菌が付着し歯垢となる
- ② ネバネバした歯垢に口の中のカルシウムが付着し、石のように固くこびりつき歯石となる
- ③ 歯石にさらに細菌がつき、歯周ポケットと呼ばれる歯茎の見えない部分にまで付着し歯周病を引き起こす
- ④ 細菌の塊である歯垢や歯石は歯茎に炎症を起こすため、白血球が集まり細菌と戦う
- ⑤ その死骸がニオイを発する膿（うみ）となり、口臭の原因となる

■ 「セルフケア」は大切。でも、歯科医・歯科衛生士の「プロケア」あってこそ。

歯に付着した歯垢が、病的口臭発生の発端となるわけですが、この歯垢は、歯磨きの際の「磨き残し」が原因となって生じるものです。磨き残しは、どれだけ上手に歯を磨いている人でも2割程度は生じるといわれています。歯を磨く際の癖や骨格・歯並びによって、十分に磨ききれない部分があるためです。今回の「実態調査」において、歯磨き頻度が多い人の方がむしろ数値が悪い、という結果が出ましたが、いくら熱心なセルフケアを行っても、一歩間違えた方法でケアしてしまうと口臭リスクは低減しない、という好例です。

さまざまな口臭ケアグッズを活用して、自分でケアをおこなうことはもちろん有効です。しかしながら、セルフケアではどうすることもできない疾患や、歯の汚れもあるということ、それらが強烈な口臭を発生させる恐れがある、ということを理解することが大切。ぜひ3カ月に1回程度を目標に歯医者に通院していただき、歯のメンテナンスやカウンセリング、ケア方法についての指導を受けていただくことが望ましいです。セルフケアとプロケア、両輪でケアをおこなうことで、口腔環境は格段に良くなるはずです。

■ 実は女性の方が危険！ 口臭、歯周病リスクをもたすわけ

女性は、男性に比べて歯周病リスクが高いといわれています。それは、女性ホルモンの分泌量の変化が、口腔内の血液循環やブラーク中の細菌に与える影響によるものです。今回、女性の方が口臭スコアが悪かったのも、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。

☆女性は、人生で3度「歯周病リスク」が高まる！

- 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



若林健史（わかばやし・けんじ）

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。

「ブレス・ハザードプロジェクト」について

■ 発足背景



年間4000万人ともいわれるインバウンド観光客の急増や、さまざまな国際的イベントを控えるなかで、日本人にとって「きれいな歯・さわやかな息」でコミュニケーションを行うことの意義・重要性は急速に高まってきているといえます。

しかしながら、先進各国のなかでも日本人は、オーラルケア意識が高くないといわれています。とりわけ口臭については、外国人にとっての「嘲笑的」になることも少なくなく、オーラルプロテクトコンソーシアムが2016年に実施した「オーラルケアの実態に関する調査」では、在日外国人の約7割が「日本人の口臭にガッカリした経験がある」と回答しています。

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などを「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。

■ 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の分野で、医療に携わるすべての方々のためにお役に立て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パイオニア企業。

<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。