

気になる身体において第1位は自他ともに「口臭」、不安を感じている人は8割以上  
現代社会にはびこる“スマホ口臭”に注意！40代からは“お口の加齢臭”も  
カギは舌の上の菌のケア「臭活」

監修: 中城歯科医院 院長 歯学博士 鍼灸師 中城 基雄先生

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表: 対馬ルリ子/産婦人科医)では、口臭に関する意識調査を、全国の20代~50代の男女871名を対象に実施しました。

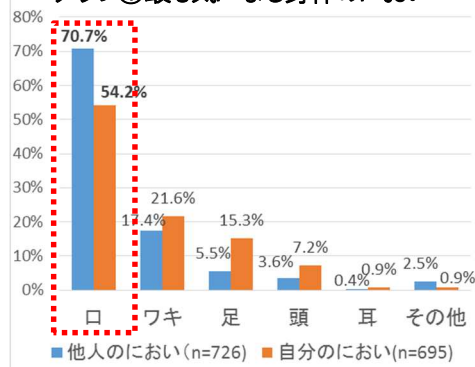
■気になる一方で指摘しづらい「口臭」、生活スタイルの変化も影響

身体においての最も気になるのは自他ともに第1位が「口臭」(グラフ①)で、「自分の口臭がするかどうか不安に感じたことがある」人は8割を超える結果となりました(グラフ②)。また、「他人の口臭が気になったことがある」人は9割以上にのぼる一方で、相手に伝えたことがある人は約3割にとどまっており、口臭が指摘されにくい現状が表れています(P3.グラフ⑦)。

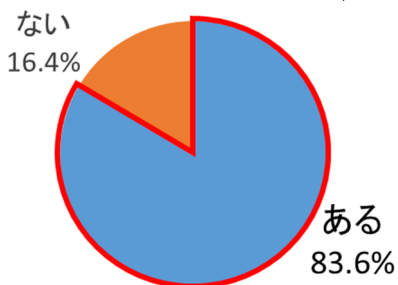
また、生活スタイルの変化による口臭の実態も明らかとなりました。

スマートフォンを全く使用していない人の中で「自分の口臭を感じたことがある」人が5割なのに対し、1時間未満、2時間未満では7割を越え、2時間以上になると8割が口臭を自覚しており、現代人特有の生活スタイルが口臭にも少なからず影響していることが窺えます(グラフ③)。

グラフ①最も気になる身体において

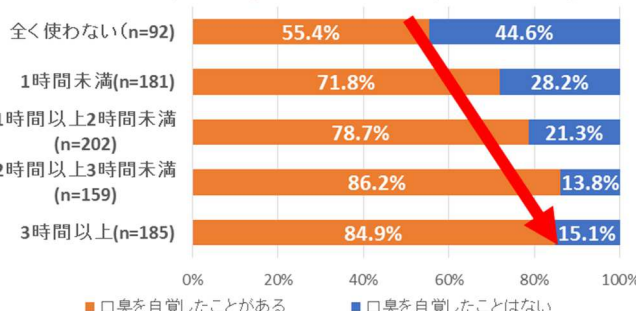


グラフ②自分の口臭について不安を感じた経験 (n=819)



グラフ③口臭自覚経験とスマートフォン使用時間の関係

スマートフォン長時間使用者は口臭自覚経験率が高い！



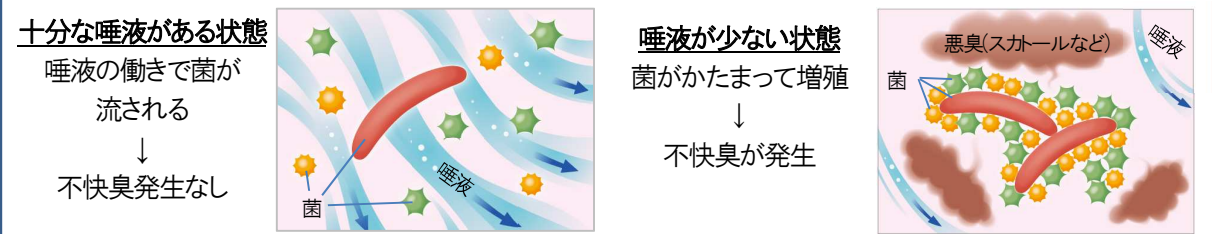
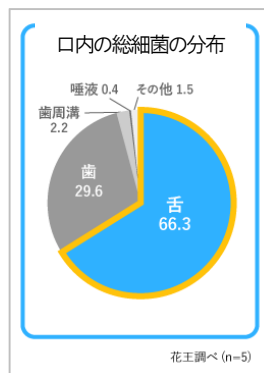
調査結果を踏まえ、口臭治療の専門家として12年間で3,500人以上の悩みに向き合ってきた歯学博士の中城基雄先生は、口臭の原因、とりわけ昨今注視されている“スマホ口臭”と“口内加齢臭”について次のように述べています。

■菌のかたまり「舌苔」が口臭発生を引き起こす

口臭には、歯周病や糖尿病など病気によって起こるものもありますが、程度の差はあれ誰もが病気によらない生理的口臭を持っています。これは、口内に生息している様々な菌が食べカスなどを分解する時に発生するからです。

生理的口臭が発生しやすい場所は、普段オーラルケアの届きにくい「舌」です。個人差はありますが、口内の菌の6割以上が舌に存在する人もいます。

ほとんどの人の舌の上には、「舌苔(ぜったい)」と呼ばれる白っぽい苔のような菌のかたまりがついています。通常は唾液の働きで菌が流され、口内は清潔に保たれますが、唾液が減少すると菌がかたまりやすくなり、不快なにおいの原因となる「スクロール」などの悪臭成分が発生してしまいます。そのため、唾液が少なく、舌苔の量が多い人ほど口臭が強くなりやすい傾向にあります。



## ■現代人に多い口臭の原因とは

### <IT化にともなう“スマホ口臭”の増加>

唾液が少なくなる原因の一つとして、急激に普及したスマートフォンの使用実態が考えられます。一般的にスマートフォンを使用する際、

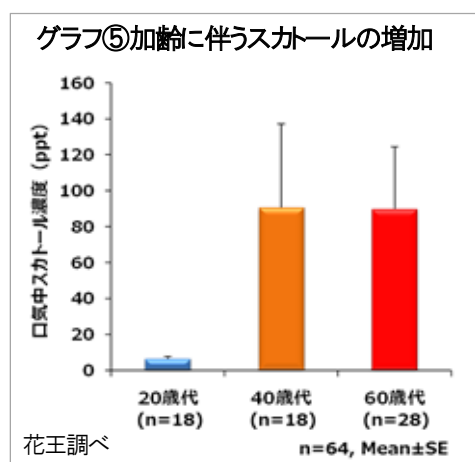
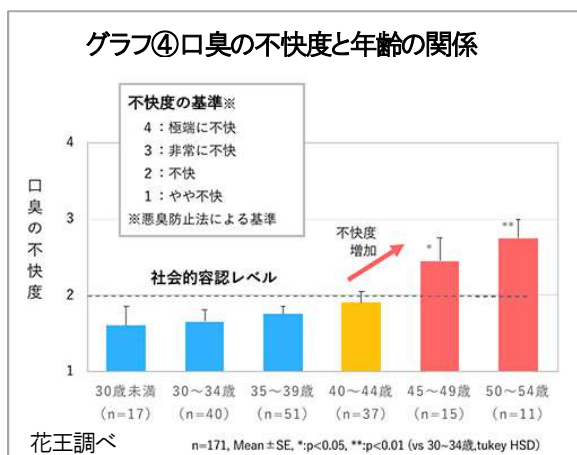
- ①唾液腺を圧迫するうつむき加減の姿勢
- ②顔の筋肉を動かさないことによる咀嚼筋のこわばり
- ③画面に集中することで続く緊張状態

などの悪条件が重なり、唾液の分泌が減少し、口臭が発生するリスクが高くなります。スマートフォンの使用機会が多い現代のライフスタイルにおいて、“スマホ口臭”は見逃ごせない状況にあります。

### <40代以降は「お口の加齢臭」にも注意>

年齢を重ねるにつれて、様々な原因が重なり、唾液の分泌量が減る傾向にあるため、口臭の不快感が増やしくなります。40代以降では口臭が「社会的容認レベル(50cm程度の距離で口臭が感じられない状態)」を超え、周囲に口臭が届いてしまう人が増加します(グラフ④)。

また、最近の調査では、口内において、不快なお口の原因となる成分「スカール」が40代以降に急激に増えることが分かっています(グラフ⑤)。身体に加齢臭が気になる年代になってきたら、口臭にも注意しましょう。



## ■口臭を緩和する「臭活」3ポイント

口臭は自分で気づきにくく、人にも指摘しづらいものですが、適切なケアで改善できます。就活や婚活など人生の節目にも、口臭のセルフケア「臭活」をおすすめします。

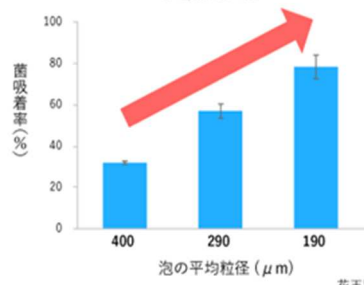
### 1. 泡ハミガキを舌に直のせて舌苔ケア

口臭を抑えるには、舌の上にある菌のかたまり(舌苔)を取り除くことがポイントですが、歯ブラシや舌ブラシでゴシゴシすると舌が傷つく恐れがあるため、泡タイプのハミガキを使うのがおすすめです。泡はきめ細かいほど汚れを吸着しやすい性質があります(グラフ⑥)。きめ細かな泡を舌に直のせることで普段の歯磨きで舌の上の菌のかたまりを洗浄し、自然に舌苔をケアすることができます。

最近では、舌の上の菌のかたまりに着目して開発された泡ハミガキもあります。

### グラフ⑥きめ細かい泡に菌が高密度着

一定の菌数の菌液に泡を処理し、泡に吸着された菌数から菌吸着率を算出  
n=3, Mean±SD



### 2. スマホ口臭には背伸びと舌の体操を

スマートフォンやパソコンを長時間使う時は、唾液腺をほぐすための簡単なストレッチをしましょう。

30分に1回はあごを上げて背伸びをし、固まった顔の筋肉をほぐします。

あわせて、舌を少し出し、右回転・左回転それぞれに12回、唇をなめるようにぐるぐる回すと、唾液の分泌がより促されます。加齢や緊張で口が渇く時も同じ方法で口の中をうるおすことができます。

なお、緊張時や空腹時には唾液の分泌量が少ないため、カフェインが含まれるコーヒーやエナジードリンクを飲むと胃酸が過剰に分泌されてしまい、口臭につながる恐れがあります。

### 3. 朝食は良く噛んで唾液を分泌

寝ている間は唾液が分泌されず、口内で菌が繁殖しやすい環境になるため、起床時には口臭が強くなります。よく噛んで咀嚼筋を動かしながら朝ごはんを食べ、口の中をうるおしましょう。また、腸内環境を整えることも口臭対策のポイント。食物繊維を含んだものをよく噛んで食べましょう。

## ■口臭が不安な人も気にしていない人も、まずはチェック！

自分の口臭は自分ではなかなか気づけないものです。これは、自分が発しているにおいを常に感じていると、他の生き物のにおいが感じられなくなってしまうことから、自然界で生き延びるための習性として備わっているものです。現在の生活習慣から、あなた自身の口臭リスクをチェックしてみましょう。

### <口臭リスクチェック>

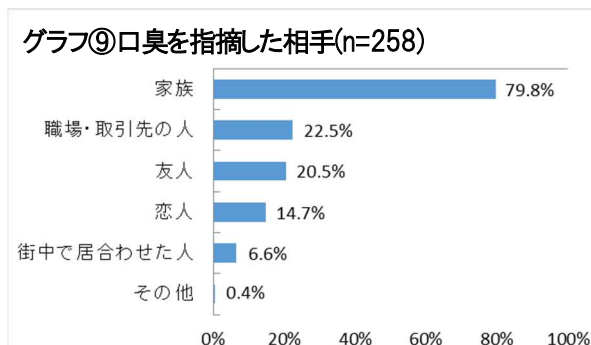
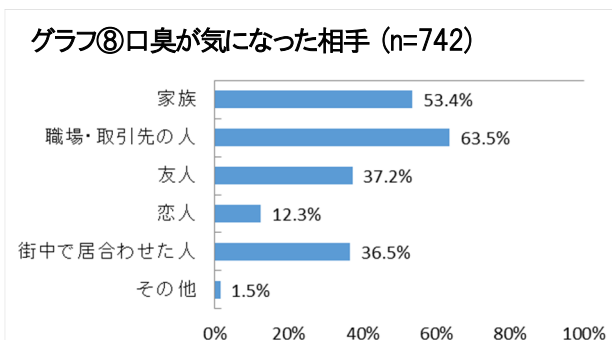
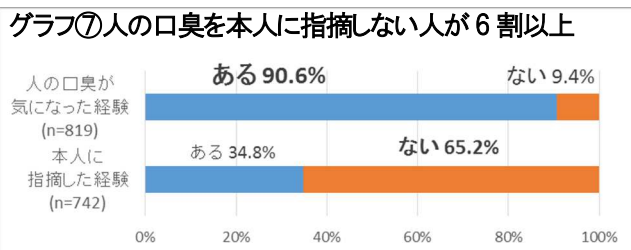
- スマートフォンを1日2時間以上使っている。
- ストレスや緊張感を感じやすいほうだ。
- 1日の中で人と話す機会が少ない。
- 口の渇きやねばつきを感じることもある。
- ダイエットのため食事制限をしている。
- 食べるのが早いとよく言われる。
- 朝食を抜くことが多い。
- お腹の調子が良くない。
- 食物繊維はあまりとらない。
- コーヒーやエナジードリンクを1日に複数回飲む。

0～1個：口臭リスク小 口内を清潔に保ち、この状態を保ちましょう。  
 2～4個：口臭リスク中 体調を崩した時に口臭が発生しそうです。毎日のケアを徹底しましょう。  
 5個以上：口臭リスク大 生活習慣の見直しから臭活に取り組むのがおすすめです。

### <自分の口臭についてさらに知りたい場合>

湿らせたガーゼで舌の上をやさしくぬぐい、袋に密閉して半日おいてからにおいをかいでみましょう。人が感じるにおいと近いにおいを感じることができます。

### <参考資料>



### <「口臭に関する意識調査」調査概要>

調査方法：インターネット調査  
 調査期間：2018年4月13日～4月18日  
 調査対象：全国の20歳～59歳の男女871名

監修：中城 基雄(なかじょう もとお)



【現職】

中城歯科医院 院長  
日本口臭学会 認定医  
日本歯科色彩学会理事  
全日本鍼灸学会認定師  
日本健康・栄養食品協会(JHNFA)認定食品保健指導士  
日本ニュートリション協会 サプリメントアドバイザー

【経歴】

東京歯科大学卒業。日本大学大学院歯学研究科(日本大学歯学部歯科放射線科で学位取得)修了後、中城歯科医院院長に就任。2006 年から口臭治療をメインに行い、東洋医学の知見に基づき体質由来の口臭を治療することで「病気や不調も治る歯科医院」として知られる。テレビ・ラジオ・新聞・雑誌などのメディア露出も多数。

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い 2014 年 9 月 1 日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日：2014 年 9 月 1 日
- ・医師・専門家：対馬 ルリ子(産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長)  
(50 音順) 小島 美和子(管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役)  
(敬称略) 川嶋 朗(統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授)  
中村 格子(整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長)  
福田 千晶(産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー)  
渡邊 賀子(漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長)
- ・協 賛：花王株式会社、株式会社カープスジャパン、パナソニック株式会社 (五十音順)
- ・Web サイト:『ウェルラボ』: <http://www.well-lab.jp/> (2014 年 9 月 11 日 OPEN)

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9155 Email:info@well-lab.jp