

報道関係者各位

歯垢リスク PR 事務局

【花粉症と口臭に関する実態調査】

花粉症の人の 9 割以上が「口臭が気になる」と回答

春は口臭が悪化する!?

花粉症が引き起こす“第 3 のトラブル”の正体は「歯垢リスク」の蓄積

鼻・目に続く「口の変化」に要注意。唾液の減少が歯垢を増やし口臭の原因に。

花粉症シーズンは「噛む」と「磨く」の W ケアで歯垢を減らす新習慣を

花粉症は日本人のおよそ 4 人に 1 人が悩まされている「国民病」とも言われています。くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの一般的な症状に加え、近年では「口臭が気になる」と感じる方も増えています。この季節特有の口呼吸や薬の副作用が口腔内の乾燥を引き起こすことで歯垢が増加し、口臭の悪化という悪循環につながっていると考えられています。

このたび、歯垢リスク PR 事務局は、花粉症による口臭の実態を明らかにするため、全国 20 代～60 代男女 508 名を対象にアンケート調査を実施いたしました。

春は“**口臭**”が悪化する!?



花粉症による「口呼吸」が口腔内環境を悪化！

花粉症薬の副作用で「口臭」が出やすくなる可能性も

花粉症の症状が出ている時期は、鼻づまりなどの影響で無意識のうちに口呼吸になりやすくなります。口呼吸が続くことで口腔内が乾燥し、唾液の分泌量が低下します。唾液は本来、口腔内を洗浄・保護する働きを持っており、その分泌が不足することで、食べかすが残りやすく、歯垢が付着しやすくなる環境が生まれます。

さらに、唾液が減少すると歯垢中の嫌気性菌が増殖しやすくなり、卵や玉ねぎが腐ったような不快なニオイのもととなる揮発性硫黄化合物（VSC）が発生しやすくなります。これは、口臭の主な原因物質とされています。また、歯垢が石灰化して歯石になると、歯の表面がざらつき、自浄作用が低下することで、さらに歯垢がたまりやすくなるという悪循環に陥ります。

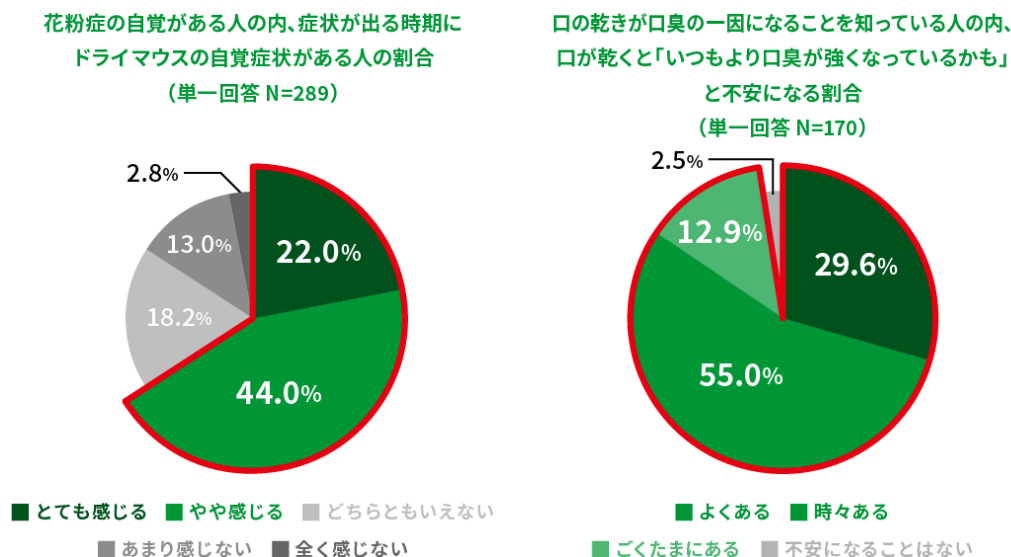
加えて、花粉症の症状緩和のために使用される市販の抗ヒスタミン薬には、唾液分泌を抑制する副作用を持つものもあります。鼻水を止める作用と引き換えに、唾液の分泌まで低下し、口腔内の乾燥がさらに進むことで、**歯垢の蓄積や口臭のリスクが高まる恐れ**があります。

花粉症シーズン、「口の乾き」を感じる人は66%

さらに花粉症の人の9割以上が「口臭が気になる」と回答

歯垢リスクPR事務局が実施した調査では、「花粉症」「おそらく花粉症」と自覚する人に、症状が出る時期に、口腔内乾燥を感じるかを聞いたところ、「とても感じる（22.0%）」、「やや感じる（44.0%）」と、全体の66.0%が「口の乾きを感じる」と回答。

さらに「口の乾き（唾液の分泌が少ない状態）が口臭の一因になる」ことを知っている人のうち、口腔内が乾燥している際に「いつもより口臭が強くなっているかも」と不安を抱く頻度について、「よくある（29.6%）」「時々ある（55.0%）」「ごくたまにある（12.9%）」と97.5%にのぼりました。特に20代では、男性100%、女性95.6%が口臭への不安を感じており、花粉症シーズンにおける“においへの意識の高まり”がうかがえます。



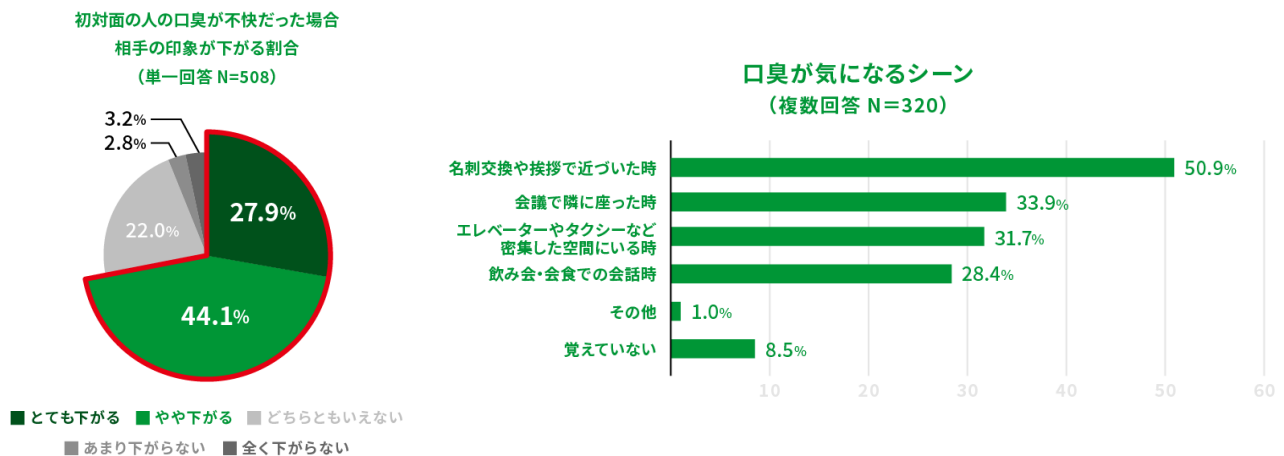
“新生活”と“第一印象”に直結！春の「においリスク」に要注意

7割以上が「口臭が原因で初対面の相手への印象が下がる」と回答

春は新しい出会いが増える季節でもあります。ビジネスや学校など初対面の場面が増える中、「第一印象」としての“におい”の重要性にも注目が集まっています。

同調査では、6割以上が「初対面で相手の口臭が気になったことがある」と回答。さらに、その場合に

相手の印象が「とても下がる (27.9%)」「やや下がる (44.1%)」と答えた人は 7 割以上にのぼりました。口臭が気になるシーン TOP3 は「名刺交換や挨拶で近づいた時 (50.9%)」「会議で隣に座った時 (33.9%)」「エレベーターやタクシーなど密集した空間にいる時 (31.7%)」。ビジネスシーンでの“距離の近さ”がにおいリスクを高めていることがうかがえます。



【大阪大学大学院歯学研究科 久保庭先生監修】

花粉症シーズンにこそ食後 5 分程度のガム習慣で歯垢を抑制、口臭予防を！

春の口臭対策として注目したいのが、“歯垢ケア”。日頃の歯みがきだけでなく、歯垢をしっかりと落とすケアや歯垢を作りにくくするケアをプラスすることで、花粉症シーズンの口臭リスクは大きく減らせます。この春は、目・鼻の対策に加えて、「口腔環境のケア」も花粉症対策の一つとして意識してみたいかがでしょうか。

<口臭セルフチェック方法>

● コップ・袋を使う

清潔なコップまたは小さめのビニール袋を準備。深呼吸してから、ゆっくりとコップの中に息を吹き出します。数秒間フタをするように手で塞ぎ、ニオイを閉じ込めた後、コップの中の空気を嗅ぐ。

息を「勢いよく」出すとニオイが薄まるため、ゆっくり吐き出すことがポイントです、また、食後・歯みがき直後は避け、朝の起床後に行うと最も本来のニオイがわかりやすいです。

● 歯間ブラシ・デンタルフロスのニオイを確認する

通常どおり歯間ブラシやデンタルフロスを使用した後すぐに、フロスのニオイを鼻に近づけて確認。強い生臭さや腐敗臭に近い強烈なニオイを感じたら歯垢が原因で口臭が発生している可能性が高いです。

<今日から出来る！お手軽口臭ケア 3 選>

1. キシリトール配合ガムを噛んで唾液の分泌をサポート

1 回に約 5 分間、ガムを噛み続けることで唾液の分泌が促され、口腔内のうるおい（自浄作用）をサポートします。花粉症シーズンは口呼吸や服薬等の影響で口腔内が乾燥しやすく、歯垢がたまりやすいためです。

態になりやすいため、食後の“噛むケア”を習慣化することが重要です。

近年の研究※1では、ストレスは口腔乾燥や口腔環境の悪化を招き口臭の原因になることと、ストレス環境下で増加した口腔内の口臭原因物質をガムの咀嚼によって抑制できることが明らかになっています。さらに、ユーカリ抽出物配合ガムは、歯垢の形成や蓄積を抑えることで、口臭の原因物質（VSC）を減らし口臭を改善する効果が期待できます※2。食後にキシリトール入りのガムを噛むことは、唾液の分泌を促して歯垢をつきにくくする効果があり、歯ブラシでは届きにくい部分のケアをサポートしてくれます。

2. 歯ブラシ+フロスや歯間ブラシで歯垢の徹底除去

毎日しっかり歯みがきができていう自信がある方でも歯みがきだけでは歯垢を十分に落としきすることは難しく、みがき残しが多く残る場合があります。正しく歯みがきを行っても歯みがきだけで落とせる汚れは約6割と言われ、4割も歯垢などの汚れが残ったままです。デンタルフロスや歯間ブラシを+αのケアとして取り入れることで歯垢の残留を減少できます。

3. スキマ時間に出来る唾液腺マッサージ

グズなしでどこでもできるのが唾液腺マッサージです。耳下腺、舌下腺、顎下腺の3点をゆっくり指で押し当てるようにしましょう。

※1 参考文献：株式会社ロッテ「[スマートフォン使用時に増加する口腔内の口臭原因物質を、ガム咀嚼によって抑制することを確認](#)」

※2 参考文献：Tanaka M, et al. Effect of Eucalyptus-Extract Chewing Gum on Oral Malodor: A Double-Masked, Randomized Trial. J Periodontol. 2010.

【本リリースの全体監修】



大阪大学大学院歯学研究科 口腔感染制御学系部門 予防歯科学講座 教授

久保庭 雅恵先生

1988年京都大学農学部卒業。1995年大阪大学歯学部卒業。フロリダ大学歯学部研究員などを経て、2024年に大阪大学歯学部教授。専門は予防歯科学、口腔細菌学。日本口腔衛生学会理事・学術委員長。近畿・中国・四国口腔衛生学会常任幹事。日本バイオフィルム学会理事。国際歯科学研究学会日本部会（JADR）評議員。日本口腔衛生学会指導医・専門医

現役世代の約2人に1人が抱える、歯垢による健康弊害の危険性「歯垢リスク」

大阪大学大学院歯学研究科 特任教授 天野 敦雄先生監修「歯垢リスクチェックシート」

本調査は、大阪大学大学院歯学研究科 特任教授 天野敦雄先生監修のもと制作した「歯垢リスクチェックシート」をもとに実施しました。このシートでは、普段の口腔ケアなどの項目から、日常生活の中に潜む“歯垢リスク”を可視化しています。過去の調査では、10代後半～60代の約2人に1人が歯垢リスクを抱えていることが明らかになっています。

詳細：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000001.000168995.html>

\ 自分のお口の状態を確認してみよう! /

歯垢リスク

— チェックシート —

- ☐ 歯みがきにかかる時間が短い(1回1分以下)
- ☐ 自分の口の臭いが気になる時がある
- ☐ セルフケアをしたときに、歯ぐきから出血することがある
- ☐ フロス、歯間ブラシなどは使用していない
- ☐ 歯並びが悪い部分がある
- ☐ 口の中の渇きが気になる時がある
- ☐ いつもお口が開いているまたは指摘されたことがある
- ☐ 歯科検診を1年以上受けていない
- ☐ 朝起きた時、口の中がネバネバしていると感じる時がある
- ☐ 歯の表面がザラザラしていると感じる時がある

※上記の**10個のうち5個以上**チェックがある場合は明らかに「**歯垢リスク**」をおもひます。
 また、チェックが**2個以上**ある人も「**歯垢リスクの可能性**」として注意が必要です。

※チェックシートは大阪大学 大学院歯学研究科 特任教授 天野 敦雄先生監修のもと作成されております

■ 調査概要

調査名	: 花粉症と口臭に関する実態調査
調査期間	: 2025 年 12 月 25 日 (水) ～2026 年 1 月 1 日 (木)
調査対象	: 全国 20 代～60 代男女
調査人数	: 508 名
調査方法	: インターネット調査