

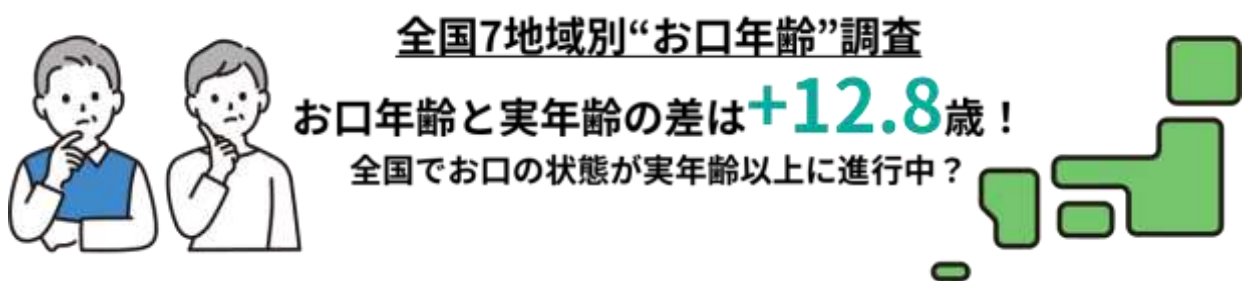
2025.11.5

## 全国 47 都道府県の“お口年齢”を大調査！

全国でお口の状態が実年齢以上に進行中？“お口年齢”と実年齢の平均差は+12.8 歳と判明！

予防歯科 野尻先生「お口を健康に保つには、日々の小さな意識の積み重ねが重要」

アース製薬株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：川端克宜）は、当社が独自に開発した、歯や口内の状態・生活習慣などから算出される、口内健康状態を「お口年齢」と用いて、全国7地域（北海道地域、東北地域、関東地域、中部地域、近畿地域、中国・四国地域、九州・沖縄地域）の20～60代男女3,500名を対象に調査を実施しました。その結果、お口年齢の平均は、実年齢+12.8歳となり、全国的にお口の状態が実年齢以上に進行していることが明らかになりました。特に、お口年齢が進行していたのは40代となり、「間食の多さ」が要因となりうることが明らかになりました。



## 調査トピックス

- ① “お口年齢”と実年齢の平均差は+12.8 歳と判明！全国的にお口の状態が実年齢以上に進行している結果にその内、特にお口年齢が高いのは40代！一方、平均差が最も小さいのは20代という結果に
- ② 最も“お口年齢”が高い40代の約半数が「ほぼ毎日間食する」と回答  
実年齢との差がもっとも小さい20代との差は11pt、間食頻度とお口年齢に関連性が明らかに。
- ③ お口年齢の差が最も大きかったのは「東北地域」と判明！  
最も差が小さい「関東地域」は「歯科医院で検診を受ける」頻度が高く、ストレス要因にも地域差。
- ④ 実年齢に近い結果となった82.4%が「リモートワーク週1回未満」と回答！  
おうち時間の長さが“お口年齢”に関係？

★予防歯科 野尻真里先生「実年齢に近い良好なお口環境を維持するには、毎日の丁寧なオーラルケアと、歯科医院での定期的な専門ケア・検診が不可欠」

素材ダウンロード URL 共通 PASS【1105】

画像素材：【<https://x.gd/lsW3Y>】

※情報解禁日時：2025 年 11 月 5 日（水）AM11:00※

## ■アース製薬が新たに提唱する「お口年齢」とは？

「お口年齢」とは、歯や口内の状態、生活習慣などから判断される口内の健康状態の指標のことです。「お口年齢ケア」とは、口内環境を整えることで、清潔感のある印象を保ち、美と健康をつくるセルフケア習慣を指します。

### 【算出方法】

お口年齢は、チェックシートで当てはまった数をもとに算出します。

チェックの数が多いほど、お口の健康状態が実年齢よりも年上に算出される仕組みです。

チェックが 0～4 個 → お口年齢は「実年齢と同じ」

チェックが 5～9 個 → お口年齢は「実年齢 + 10 歳」

チェックが 10～14 個 → お口年齢は「実年齢 + 20 歳」

チェックが 15 個以上 → お口年齢は「実年齢 + 30 歳」

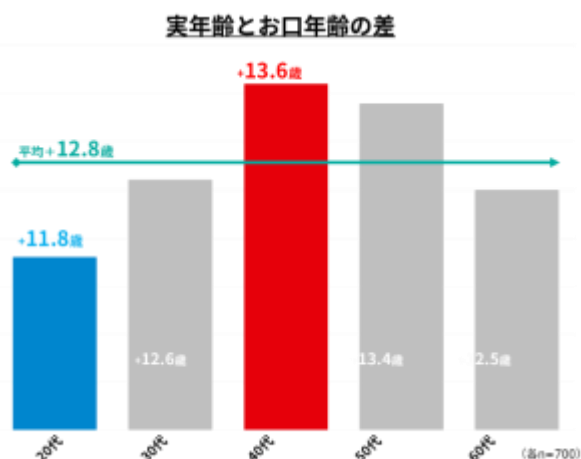


## 調査トピックス

### ① “お口年齢”と実年齢の平均差は +12.8 歳と判明！全国性的にお口の状態が実年齢以上に進行している結果に。その内、特にお口年齢が高いのは 40 代！一方、平均差が最も小さいのは 20 代という結果に

全国調査の結果、“お口年齢”は実年齢より平均 12.8 歳高いことが判明しました。年代別に見ると、実年齢との差が最も大きかったのは 40 代で +13.6 歳。一方、差が最も小さかったのは 20 代で +11.8 歳となりました。

全年代で実年齢を上回る結果となり、全国性的にお口の健康状態に課題があることが明らかになりました。仕事や家庭、日々対応に追われる 40 代は、忙しさからオーラルケアの習慣が平均的に不足しやすい毎日を送っているのかもしれない。

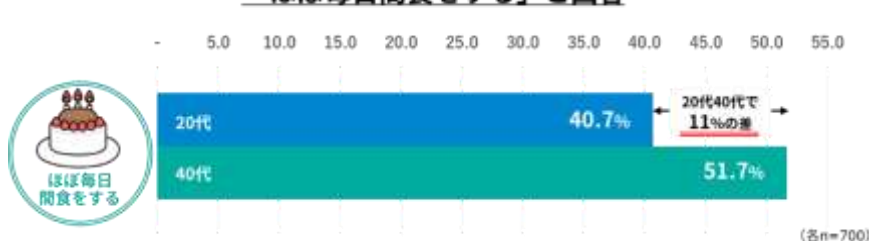


### ② 最も“お口年齢”が高い 40 代の約半数が「ほぼ毎日間食する」と回答

実年齢との差がもっとも小さい 20 代との差は 11pt、間食頻度とお口年齢に関連性が明らかに。

今回の調査では、間食の頻度が高い人ほど“お口年齢”が実年齢より高くなる傾向が明らかになりました。最も“お口年齢”が高い 40 代では、「ほぼ毎日間食をする」と回答した人が 51.7%と半数を超え、他の年代よりも高い割合となっています。一方で、実年齢との差が最も小さかった 20 代では、「ほぼ毎日間食をする」と答えた人は 40.7%にとどまり、40 代と比べて 11pt も低い結果となりました。間食の回数が少ないことで、オーラルケアが必要なタイミングでしっかりケアできている可能性が考えられます。

### 「ほぼ毎日間食をする」と回答



### ③ お口年齢の差が最も大きかったのは「東北地域」と判明！

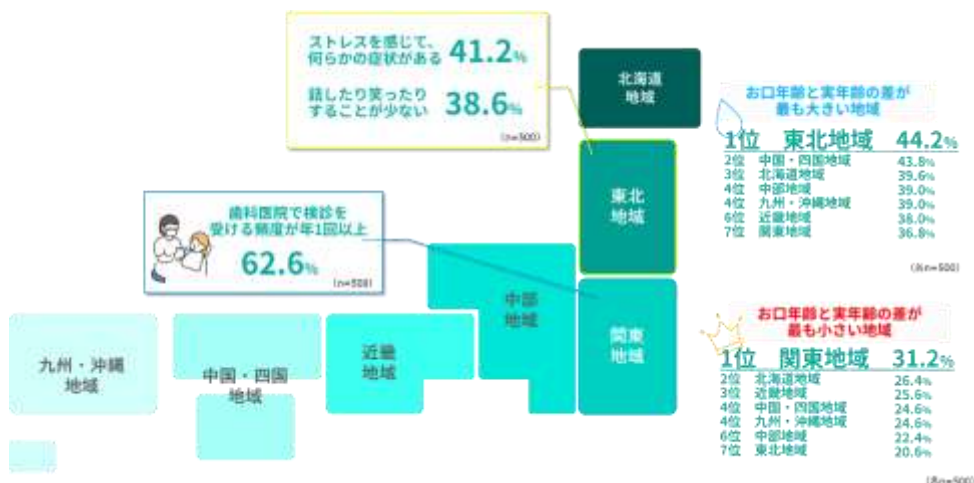
**最も差が小さい「関東地域」は「歯科医院で検診を受ける」頻度が高く、ストレス要因にも地域差。**

お口年齢を地域別に見ると、実年齢との差が+20 歳以上ある人の割合が 44.2%と最も大きかったのは「東北地域」でした。一方、実年齢との差が最も小さかったのは「関東地域」。実年齢に近かった人が 31.2%と最も多い結果となりました。

歯科医院で検診を受ける頻度について、「関東地域」では年 1 回以上と答えた人が 62.6%でした。一方、実年齢との差が大きかった「東北地域」は 51.6%となり、11pt も差があることが分かりました。こうしたお口ケアの習慣がお口年齢に影響を与えているかもしれません。

また、ストレス要因についても地域差が見られました。「東北地域」では「ストレスを感じて、何らかの症状がある」と答えた人が 41.2%で、関東地域の 29%と比べて 12.2pt 高い結果となりました。さらに、日常で「話したり笑ったりすることが少ないか」という質問では、東北地域が 38.6%、関東地域が 26.8%と 11.8pt の差が見られました。

これらの結果から、「東北地域」の方はストレスや日常の生活環境といった要因が、お口の状態やお口年齢に影響している可能性が考えられます。お口の健康は心や生活習慣とも深く関わっていることから、日々のケアや生活改善によって前向きに整えていけるのではないかと推察されます。

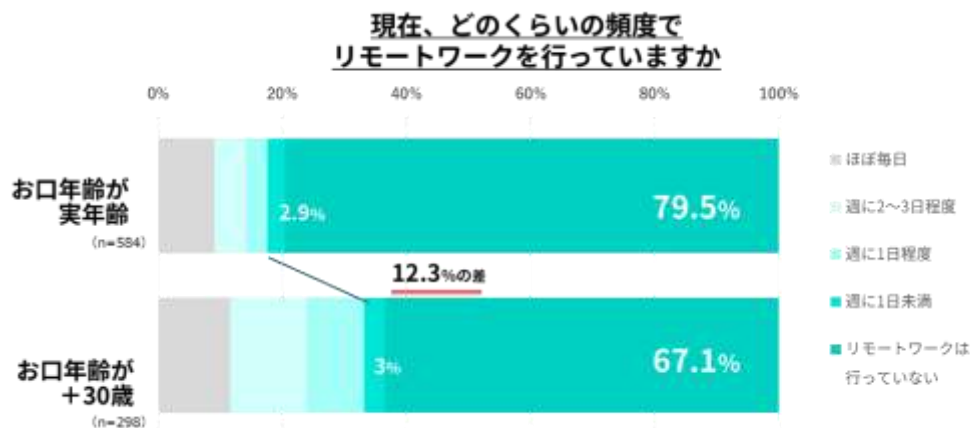


### ④ 実年齢に近い結果となった 82.4%が「リモートワーク週 1 回未満」と回答！

**おうち時間の長さが“お口年齢”に関係？**

「おうち時間」が長い人ほど、お口年齢が実年齢より高くなる傾向が見られました。具体的には、お口年齢が実年齢に近い人のうち、「リモートワークは週 1 回未満」と回答したのは 82.4%だったのに対し、お口年齢が実年齢より 30 歳以上高い人ではその割合が 70.1%に上りました。また、「インドア派」と答えた人の割合も、お口年齢が実年齢に近い人では 49.8%だったのに対し、実年齢より 30 歳以上高い人では 60%に増加しています。

これらの結果から、リモートワークやインドア派といった“おうち時間”の長さが、お口年齢に影響を与えている可能性が示唆されます。こうした生活スタイルも “お口年齢”に影響していることが示されました。



## ■ 予防歯科 野尻先生より、日々オーラルケアを行う重要性を解説！

野尻真里先生によると、日々の生活習慣がお口の健康に大きく影響し、さらに歯、歯茎、舌を含めたお口全体を常に清潔に保ち口内環境を良好に保つことは全身の健康維持にも繋がるそうです。

### 専門家コメント



#### 予防歯科 野尻真里先生

予防歯科に関する啓蒙活動を幅広く行う歯科医師。予防を主体とした診療を行いながら、雑誌やWEB 媒体など多くのメディアでの啓蒙を行う他、企業向けのセミナーや地域住民に向けてのセミナー、イベントまで幅広く活動を行っている。

今回の調査では、日々の食生活や生活習慣の積み重ねがお口年齢に大きく影響することがわかりました。実年齢に近い良好なお口環境を維持するには、毎日の丁寧なオーラルケアと、歯科医院での定期的な専門ケア・検診が不可欠です。特に毎日のオーラルケアでは、歯ブラシだけでなく、舌清掃や歯間清掃も歯ブラシ前に習慣として行うことが重要です。歯、歯茎、舌を含めたお口全体を常に清潔に保ち口内環境を良好に保つことで、むし歯や歯周病などのお口の疾患を予防し、全身の健康維持にも繋がります。また、糖に偏った食事や、頻度の多い間食などの食生活は、全身の健康だけでなくお口の健康にも悪影響を及ぼします。

会話量の減少がお口の健康に影響を及ぼす可能性も示唆されています。話すという行為は、唾液腺を刺激して唾液の分泌を促す重要な役割を果たしています。唾液には抗菌作用や自浄作用(お口の中を洗い流す作用)があり、お口の中の細菌バランスを保つうえで欠かせません。しかし、在宅勤務や高齢化、社会的なつながりの減少などによって発話の機会が減ると、唾液の分泌量が低下し、お口の中の自浄作用も弱まります。その結果、口臭の発生や歯周病などのリスクが高まる可能性があるのです。今回の調査結果は、お口を健康に保つには、日々の小さな意識の積み重ねが重要であることを示しています。今日からできることから少しずつ始めてみましょう。

## ■ 調査概要

- ・調査タイトル：「お口年齢に関する調査」
- ・対象：全国の20代～60代の男女
- ・調査期間：2025年9月3日～9月5日
- ・サンプル数：3500ss
- ・調査方法：インターネット調査

素材ダウンロード URL 共通 PASS【1105】

画像素材：【<https://x.gd/lsw3Y>】

※情報解禁日時：2025年11月5日(水) AM11:00※

□ ■ □ 本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先 □ ■ □

「お口年齢」調査JPR事務局（株式会社マテリアル）

TEL：03-5459-5490 / MAIL：[mtbp1-3@materialpr.jp](mailto:mtbp1-3@materialpr.jp)

[担当] 岩崎（070-4540-7709） / 斎藤（070-7537-0729）