



10代～70代の男女1万人に聞く、お口の臭い調査

8割が口臭を気にするが、歯科医院に行くのは1割未満

キスを拒まれたというエピソードも！！20代の3人に1人は、自分の口臭を気にしている
年齢とともに自分の口臭を気にしなくなる男性、より気にする女性。30代でギャップが最大
夫婦間の口臭問題、妻の口臭が気にならなくなる夫、夫の口臭がずっと気になる妻

公益社団法人 日本歯科医師会は、全国の10代～70代の男女1万人を対象に、歯科医療に関する意識調査を行いました。今回はその調査結果の中から、年代や性別に関係なく多くの人が悩んでいる「口臭」について取り上げ、ご報告します。

調査結果サマリー

口臭は現代人のお口の悩みトップ3 20代は口臭がいちばん気になるお年ごろ

- ◆ 歯や口の悩みトップ3 1位「ものが挟まる」(43.2%)、2位「歯の色」(32.7%)、3位「口臭」(27.1%)。
- ◆ 口臭は10代から70代まで全世代が悩む、一生涯のお口トラブル。20代では3人に1人(34.4%)が口臭を気にしている。

口臭は男性(76.2%)より女性(85.3%)の方がより気にする傾向

- ◆ 日本人の80.6%が自分の口臭が気になった経験があり、男性(76.2%)より女性(85.3%)の方がより気にしている。
- ◆ 加齢に伴い口臭を気にする女性、気にしなくなる男性。30代は口臭心配度の男女間ギャップが最大(男性75.2%、女性89.3%)。

口臭が気になる相手は「配偶者」や「会社の上司や同僚」など、より身近な存在

- ◆ 男性に比べ女性のほうが口臭を気にする人が多い。そして、女性が最も気になるのは「配偶者」の口臭。
- ◆ 「配偶者」の口臭が気になるのは、男性59.3%に対し女性は83.6%。夫が妻の口臭を気にするより、妻が夫の口臭を気にする割合が圧倒的に高くなっている。夫は加齢とともに妻の口臭を気にしなくなるが、妻はいくつになっても夫の口臭がずっと気になっている。
- ◆ 「配偶者」に次いで気になる相手は、「会社の上司や同僚」(69.8%)、「男友だち」(67.6%)の順に。

4割が他人から口臭を指摘され、4人に1人は態度で示されている

- ◆ 口の臭いを他人から指摘された経験があるのは約4割(41.5%)。女性(37.1%)より男性(45.7%)の方がやや多い。
- ◆ 口の臭いを態度やジェスチャーで他人から示された経験があるのは、4人に1人(25.5%)。
- ◆ 具体的には、「距離をあけられる」(41.8%)、「顔をそむけられる」(31.3%)、「会話中にイヤな顔をされる」(29.0%)。

口臭は口の中の病気が原因と7割が理解するも、実際に歯科医院に行くのは1割未満

- ◆ 「口臭の原因の多くが、歯周病・むし歯・入れ歯の汚れなどの口の中の病気にあること」は7割近く(65.7%)が認知。
- ◆ しかし、「糖尿病、腎臓病、胃炎、腫瘍などがお口の臭いの原因となることもあること」の認知率は3割(31.0%)と低い。
- ◆ 口の臭いが気になった時の対策、「歯を磨く」(66.0%)、「ガムやタブレットをかむ」(51.8%)、「うがいをする」(38.4%)。
- ◆ 口の臭いが気になった時、「歯科医院を受診した方がよい」認知率17.0%。実際「歯科医院に行く」(9.4%)のは1割未満。

本件に関するお問い合わせ先

公益社団法人 日本歯科医師会 広報課

TEL 03-3262-9322 FAX 03-3262-9885

10代～70代の男女1万人に聞く、歯や口の悩み



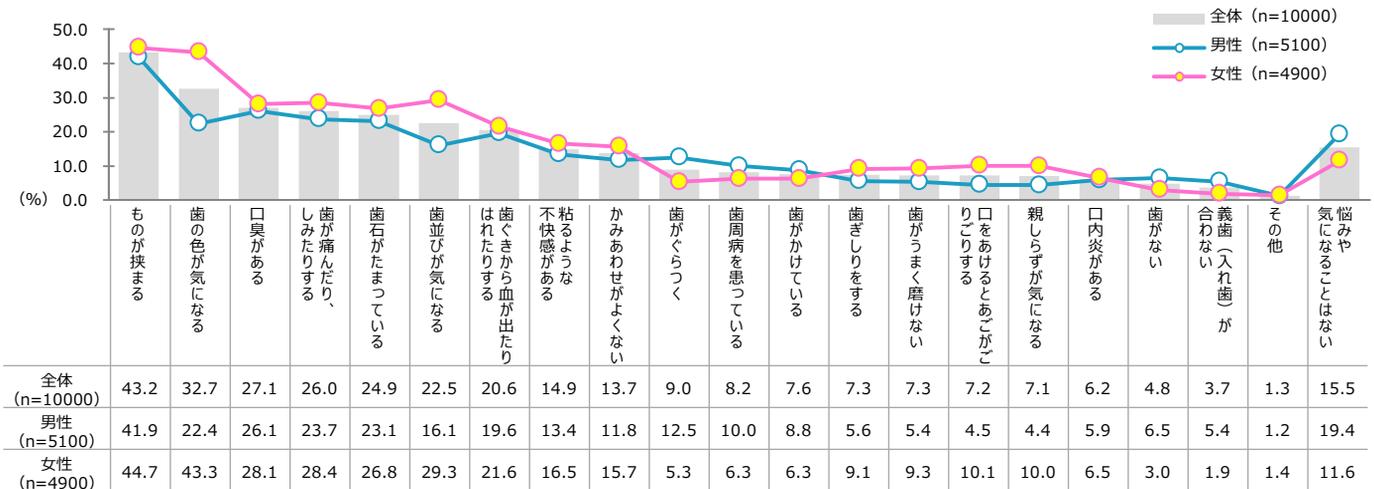
現代人のお口の悩みトップ3は「挟まる」「歯の色」「口臭」。口臭は全世代が一生涯を通じて悩むこと。口臭を最も気にするのは20代で、3人に1人が気にしている。

10代～70代の男女1万人を対象に歯や口の悩みについて聞くと、悩みが多いのは「ものが挟まる」(43.2%)がトップで、次いで「歯の色が気になる」(32.7%)、「口臭がある」(27.1%)、「歯が痛んだり、しみたりする」(26.0%)、「歯石がたまっている」(24.9%)、「歯並びが気になる」(22.5%)が上位にあげられました。

性別でみると、男性より女性の方が気になる度合いが全体的に高めですが、男性は「ものが挟まる」(41.9%)、「口臭がある」(26.1%)、「歯が痛んだり、しみたりする」(23.7%)、「歯石がたまっている」(23.1%)、「歯の色が気になる」(22.4%)の順となり、歯の色よりも口臭を気にしています。一方女性は、「ものが挟まる」(44.7%)、「歯の色が気になる」(43.3%)、「歯並びが気になる」(29.3%)、「歯が痛んだり、しみたりする」(28.4%)、「口臭がある」(28.1%)の順となり、口臭よりも歯の色や歯並びの方が気になるようです [図1-1]。

年代別にみると、口臭は10代から70代まで、すべての年代の2～3割が共通して悩むお口トラブルです。中でも20代は34.4%と3人に1人が口臭に悩んでいます [図1-2]。

【図1-1】自分の歯や口の中について悩みや気になること



【図1-2】自分の歯や口の中について悩みや気になること (年代別ワースト5)

	10代計 (n=595)	20代計 (n=1314)	30代計 (n=1762)	40代計 (n=1638)
1位	歯の色が気になる 41.5	歯の色が気になる 50.0	歯の色が気になる 42.9	ものが挟まる 44.4
2位	歯並びが気になる 37.1	ものが挟まる 38.4	ものが挟まる 39.2	歯の色が気になる 35.3
3位	歯が痛んだり、しみたりする 29.2	歯が痛んだり、しみたりする 34.8	口臭がある 31.6	口臭がある 29.4
4位	口臭がある 29.1	口臭がある 34.4	歯が痛んだり、しみたりする 31.5	歯石がたまっている 27.2
5位	ものが挟まる 27.6	歯並びが気になる 33.2	歯並びが気になる 28.5	歯が痛んだり、しみたりする 26.7
	50代計 (n=1604)	60代計 (n=1806)	70代計 (n=1281)	
1位	ものが挟まる 49.6	ものが挟まる 49.0	ものが挟まる 43.4	
2位	歯の色が気になる 28.1	口臭がある 22.2	悩みや気にならない 21.3	
3位	口臭がある 25.7	歯石がたまっている 21.7	歯が痛んだり、しみたりする 19.4	
4位	歯石がたまっている 24.6	歯の色が気になる 20.7	歯石がたまっている 18.9	
5位	歯が痛んだり、しみたりする 23.8	歯が痛んだり、しみたりする 19.3	口臭がある 18.4	



8割が自分の口臭が気になった経験アリ。

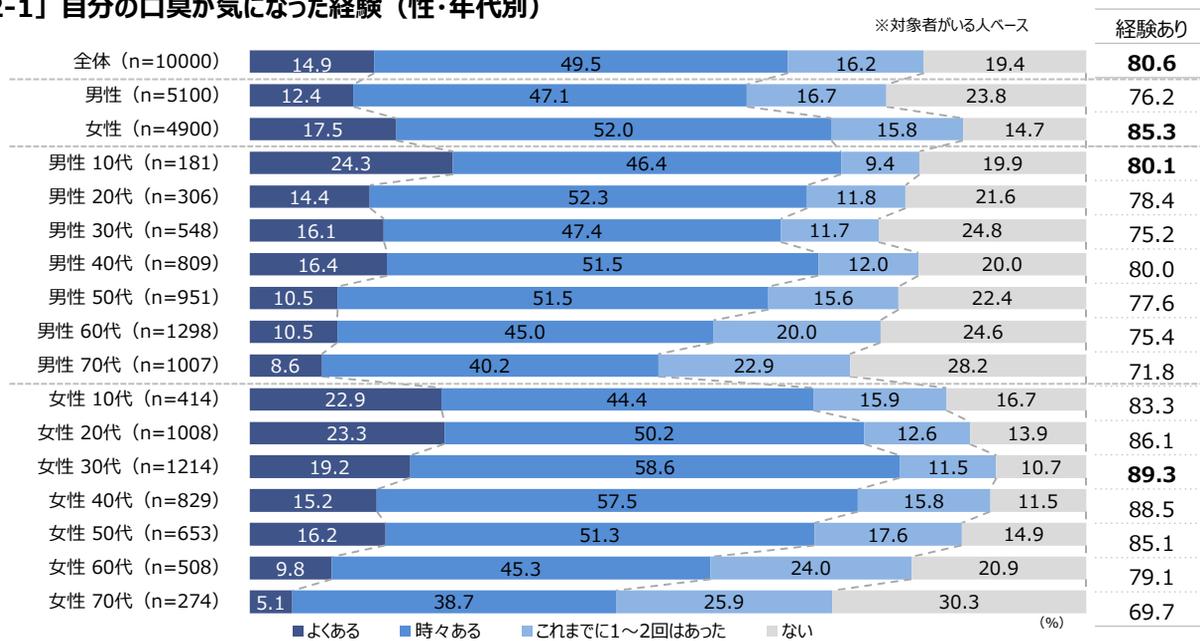
オトナ女子は口臭も気になるお年ごろ。30代は男女間の口臭ギャップが最大化。

性別や年代にかかわらず、一生を通じて多くの人が悩む口臭について、詳しく見てみましょう。本調査では、臭いの強い食品を食べた後などの一過性の口臭については除く、という条件で質問をしています。

自分の口臭が気になった経験が「ある」(80.6%)は、全体の8割にも上ります。男性(76.2%)より女性(85.3%)の方が自分の口臭を気にする割合が高くなっています[図2-1]。

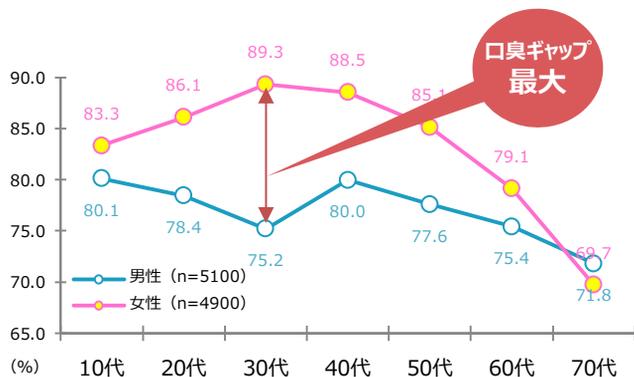
性・年代別でみると、女性は30代(89.3%)、40代(88.5%)が口臭心配度が最も高く、オトナ女子が口臭を最も気にするお年ごろのようです。対して男性は、10代男性が80.1%と最も高く、30代までは心配度が低下し、40代でまた心配度が上昇し、以降、ゆるやかに低下していきます。10代の頃は男女とも自分の口臭に気をつけていますが、女性は徐々に気にする度合いが高まるのに対し、男性は徐々に気にしなくなり、30代では男女差(男性75.2%、女性89.3%)が最も開く結果となりました[図2-2]。

[図2-1] 自分の口臭が気になった経験(性・年代別)



※臭いの強い食品を食べた後などの一過性の口臭は除く

[図2-2] 自分の口臭が気になった経験





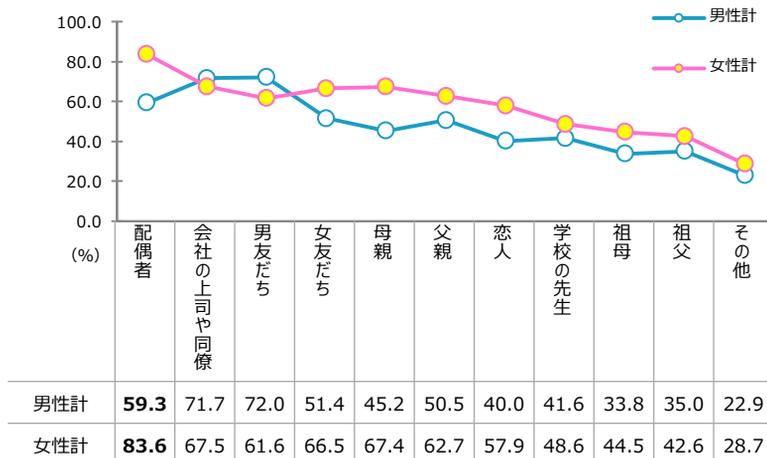
他人の口臭、「恋人」の口臭は気にならなくても、「配偶者」の口臭は気になる。

夫婦の口臭問題、夫は妻の口臭が気にならなくなるが、妻は夫の口臭がずっと気になる。

次に、他人の口臭が気になった経験を、男女別でみると、自分の口臭を気にする度合いの大きい女性の方が、他人の口臭も気になるようです。特に「配偶者」の口臭は、男性59.3%に対し女性は83.6%となり、夫が妻の口臭を気にするより、妻が夫の口臭を気にする割合が圧倒的に高くなっています【図3-1】。

また、男女とも「恋人」という人は男性40.0%、女性57.9%と、「配偶者」よりかなり少なくなっています。「恋は盲目」の通り、恋に落ちると理性や常識を失い判断力が鈍りますが、嗅覚をも鈍らせてしまうようです。

【図3-1】 他人の口臭が気になった経験

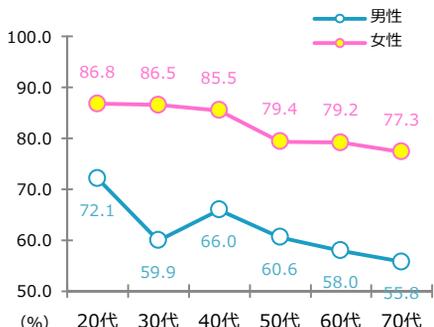


※臭いの強い食品を食べた後などの一過性の口臭は除く

配偶者の口臭が気になる割合を性・年代別にみると、男女とも若いときの方が気になっていますが、男性は年代とともに気になる割合が低下するのに対し、女性は高位をキープしたまま。夫は妻の口臭が気にならなくなるのに対し、妻は夫の口臭が何年経っても気になるようです【図3-2】。

また、友だちの口臭が気になるのは、男性は男友だち、女性は女友だちとなり、異性より同性の口臭の方が気になるようです【図3-3】 【図3-4】。

【図3-2】 配偶者の口臭が気になった経験



※10代は回答者希少 (n=4) のため掲載していません

【図3-3】 男友だちの口臭が気になった経験



【図3-4】 女友だちの口臭が気になった経験

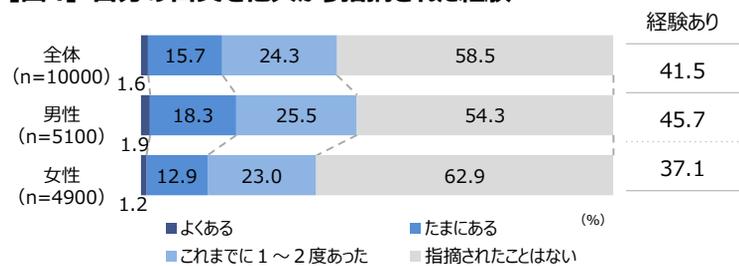




約4割が他人から口臭を指摘された経験があり、4人に1人は態度で示されたことがある。自分との距離をあけられたり、顔をそむけられたりしたら、口臭サイン発令中！

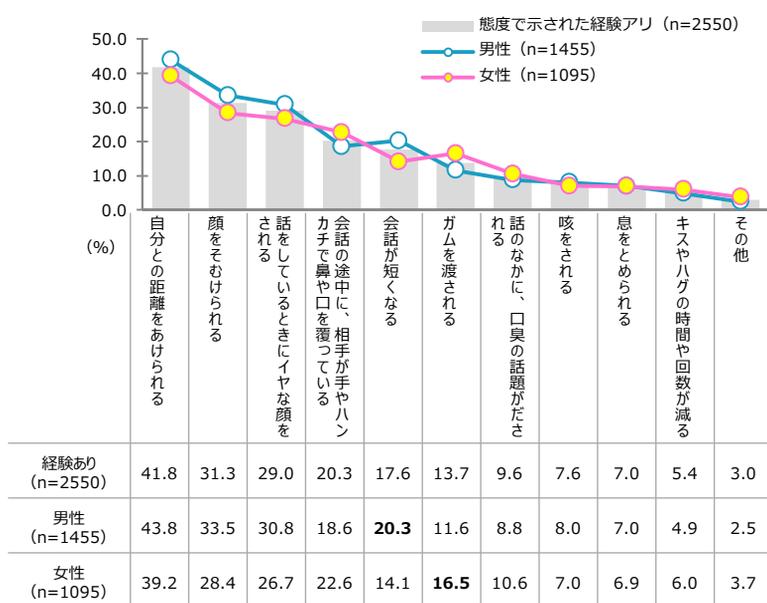
自分の口臭について他人から指摘された経験は、約4割（41.5%）で、女性（37.1%）より男性（45.7%）の方が指摘された経験は多くなっています。自分の口臭は女性の方が気にしていますが、気にしているから指摘されないのか、女性に対し口が臭いとは指摘しづらいから経験がないのか、他人からの指摘は男性の方が多くなっています【図4】。

【図4】 自分の口臭を他人から指摘された経験



自分の口臭に対し直接的な指摘ではなく、嫌がられる態度やジェスチャーで示された経験を聞くと、74.5%は「ない」と答えています。残りの25.5%、4人に1人は自分の口臭を態度で示された経験があります。経験があると答えた2550人に示された態度を聞くと、「自分との距離をあけられる」（41.8%）、「顔をそむけられる」（31.3%）、「話をしているときにイヤな顔をされる」（29.0%）の順となりました。男性は「会話が短くなる」（20.3%）、女性は「ガムを渡される」（16.5%）に敏感に反応しています【図5】。

【図5】 自分の口臭を態度やジェスチャーで示された経験



口の臭いが原因でトラブルになったことを聞くと、下記のような意見が寄せられました。

口の臭いが原因のトラブル経験（自由回答）

- 「あんまり喋りたくなかった。」（女性、19歳、学生）
- 「つい顔を伏せがちになってしまう。相手からの印象も良くないとは思うが、口臭が気になると余計に話にくい。対人関係にも少なからず影響があると思う。悩みの種だ。」（女性、43歳、その他）
- 「ダンス教室でダンスの教習中に踊りがごちなくなり、うまく踊れなくなった。それ以来、しばらくその人と組んで踊るのを避けられるようになった。今考えると口臭が原因と思われる。」（男性、79歳、無職）
- 「いじめを受けたことがある。」（男性、18歳、学生）
- 「イタズラでお前友だちに向かって息吐けと言われたことがある。」（男性、16歳、学生）
- 「あだ名が、はくさい(歯臭い)と呼ばれた。」（男性、35歳、パート・アルバイト）
- 「ずっと好きだった恋人に口臭が原因で振られました。」（男性、27歳、会社員(事務系)）
- 「20才の頃、キスしたときに、臭いが気になると言われて、キスするのが怖くなりました。」（女性、39歳、専業主婦）
- 「キスを拒まれた。」（女性、25歳、専業主婦）



口臭は歯周病やむし歯など口の中の病気が原因であると認識していても、自分の口の臭いが気になった時、歯科医院に行く人はたったの9.4%。

口臭に関する項目をあげ、知っていることを聞くと、「お口の臭い(口臭)の原因のほとんどが、歯周病・むし歯・入れ歯の汚れなどの口の中の病気に原因がある」(65.7%)は7割近くが認知しています。また、「舌の表面の汚れがお口の臭いの原因になる」(58.8%)や「臭いの強い食品やアルコール類、タバコなどがお口の臭いの原因になることがある」(50.6%)も半数以上が理解しています【図6】。

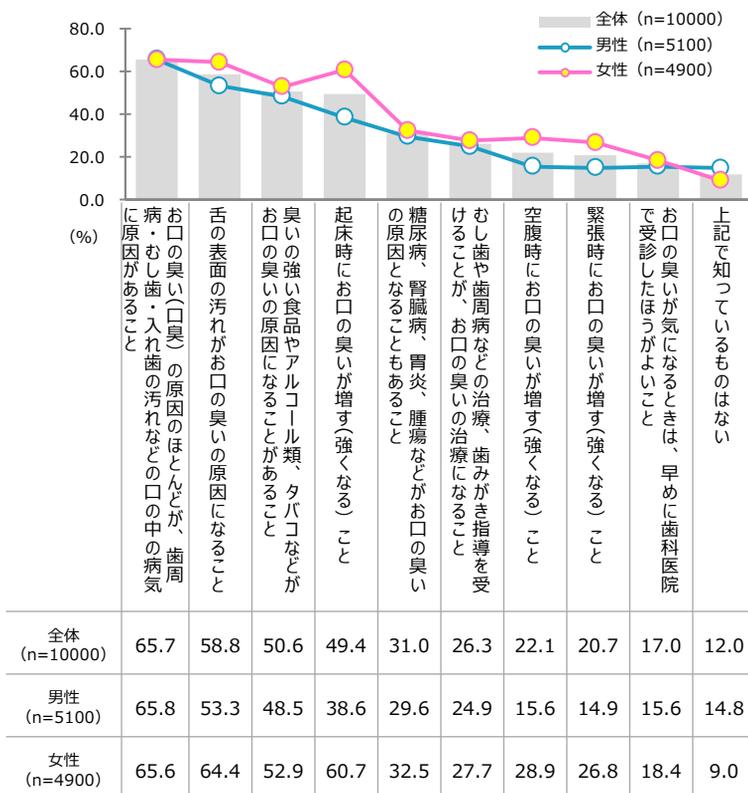
口臭が口の中の病気が原因であることは7割近くが認知していますが、「糖尿病、腎臓病、胃炎、腫瘍などがお口の臭いの原因となることもある」(31.0%)の認知は3割と低く、口以外の病気が口臭の原因であることを理解している人は少なくなります。

さらに、「お口の臭いが気になるときは、早めに歯科医院で受診したほうがよい」を理解しているのは、わずか17.0%。歯周病など口の中の病気が口臭の原因とわかっていても、病院に行く人はあまりいないようです。

次に、自分の口の臭いが気になった時、どんな対策をとるかを知ると、「歯を磨く」(66.0%)、「ガムやタブレットをかむ」(51.8%)が多く、「うがいをする」(38.4%)、「水やお茶を飲む」(31.7%)、「舌を磨く」(27.4%)、「口臭に関する情報を調べる」(21.7%)、「口臭スプレーや口臭清涼剤を使う」(19.8%)の順となっています【図7】。

上記【図6】の通り、口の臭いが気になるときは歯科医院を受診した方がよいことを知っている人は17.0%と少ないせいか、「歯科医院に行く」(9.4%)、「歯科以外の医療機関に行く」(0.7%)など病院に行く人はごくわずか。口の臭いが気になっても、一時的な対策でお茶を濁す人がほとんどです。

【図6】 口臭について知っていること (Q34)



【図7】 自分の口の臭いが気になった時の対応 (Q32)

