

アース製薬、「お口の炎症老化」に関する調査を実施 春の肌不調の一因となる“炎症老化”は、実は「お口」でも起きている！？ ストレスや生活リズムの乱れが重なる春先は要注意！

～歯肉炎などのお口のトラブルを引き起こす炎症老化の対策ができていない人は74%！～

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、年齢に応じた口内対策『お口年齢ケア』を提唱しています。この度、「お口年齢ケア」の重要性を認識いただくきっかけとして、「お口の炎症老化」の調査を実施しました。



春は環境の変化で生活リズムが乱れやすくなるとともに、紫外線も徐々に強くなる時期であり、ケアが追い付かずに現れる肌不調は「炎症老化」※1のサインのひとつと言われます。この「炎症老化」は肌だけでなく口内環境でも起こるもので、歯肉炎などのトラブルを引き起こします。しかし、対策ができていない人は非常に多く、「お口の炎症リスク」に無防備な状態にあることが明らかになりました。健やかな毎日を支える習慣として、今日からお口も年齢に合わせた「お口年齢ケア」を始めましょう。

【調査トピックス】

① 肌だけでなく、お口でも起きる炎症老化の認知は15.7%と低い。お口の「炎症老化」は歯肉炎などのトラブルの要因となる。

「なんとなく肌の調子が悪い」「肌荒れが長引く」といった違和感は、「炎症老化」のサインである可能性が高く、炎症状態が常態化していることが考えられます。実は、「炎症老化」は肌だけでなく、お口でも起きますが、「お口の炎症老化」という言葉を知っている人は15.7%にとどまります。お口の炎症老化は、歯ぐきの内部で微弱な炎症が続くことで、歯肉炎などのトラブルを引き起こします。



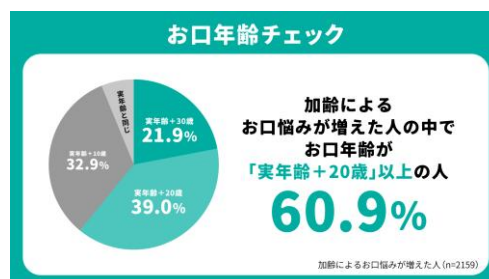
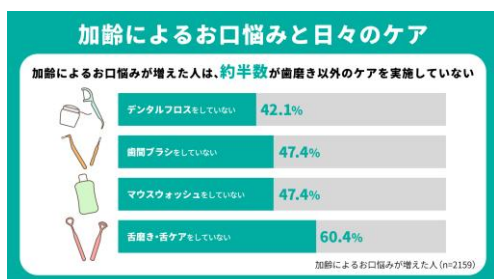
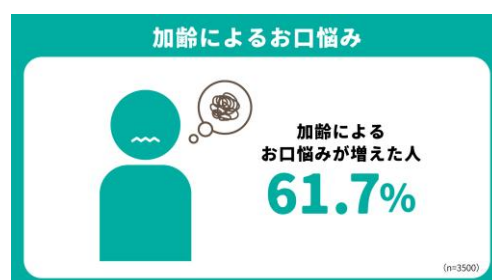
② 74%の人が、お口の炎症老化対策ができていない。「お口年齢ケア」が浸透していない実態が判明。

お口の炎症老化対策が「できていない」と答えた人は74%。抗炎症成分を配合したオーラルケア商品（歯磨き粉、洗口液）の選択など、年齢に応じた口内ケアが十分にできていない実態が分かりました。この対策の遅れが、気づかぬうちに歯肉炎などのトラブルを加速させる可能性を高めています。



③ 加齢によるお口の悩みが増えた人は、日々の口内対策を怠っていることが判明。肌と同じように、トラブルを感じる前からの「お口年齢ケア」が重要。

実際に、加齢によるお口の悩みが増えている人は約6割に上ります。加齢によるお口悩みのある人の、約半数の人は、洗口液などのプラスアルファの対策が不十分であることが判明。その結果、お口年齢が「実年齢+20歳」以上※2の方は約6割を占めており、加齢によるお口環境の悪化が顕著に表れています。特に春先はストレス、生活リズムの乱れが重なることで、炎症老化が加速しやすい時期です。この時期のケア習慣が、その後のお口の健康状態に影響を与える可能性が考えられます。



【調査概要】

- ・ 調査タイトル：「お口の炎症老化」に関する調査
- ・ 対象：全国の20代～60代の男女
- ・ 調査期間：2026年3月19日～3月25日
- ・ サンプル数：3,500名
- ・ 調査方法：インターネット調査

【予防歯科医 野尻先生より、春も重要な「お口年齢ケア」を解説！】

専門家コメント



予防歯科医 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。

【原因：気温・ライフスタイルの変化による自律神経の乱れ】

春は寒暖差や新生活による緊張・ストレスで自律神経が最も乱れやすい季節です。自律神経が乱れると、唾液の分泌量が減り、お口が乾きやすくなります。唾液には口内の自浄作用があるため、それが減ることで細菌が増殖し、歯ぐきに炎症が起きやすくなります。

【推奨ケア：こまめなリセット習慣による「お口年齢ケア」】

抗炎症成分を配合した洗口液（マウスウォッシュ）を活用し、お口の中の抗炎症ケアを心がけることが重要です。毎日のこまめなリセット習慣が「炎症老化」の加速を緩やかにできると考えられます。この春から、朝晩のブラッシング後や、気になる時間帯に洗口液を使用するなどの「お口年齢ケア」を始めてみませんか。

【アース製薬が提唱する「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、年齢に応じた口内対策のことで、口内環境を整え、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」



※1「炎症老化」：加齢に伴い低レベルの炎症状態が常態化していること。

※2 アース製薬「お口年齢チェック」に基づく算出

□ ■ □ 本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先 □ ■ □

「お口の炎症老化に関する調査」PR 事務局（株式会社マテリアル）

TEL：03-5459-5490 / MAIL：bp4-2@materialpr.jp

【担当】守屋（070-2189-1387） / 澤村（090-3611-1588）