

LunaLuna

女性ホルモンと口腔内トラブルに関する意識・実態調査

～生理前後・生理中、妊娠中にそれぞれ約 5 人に 1 人が口腔内トラブルを経験！
約 7 割は女性ホルモンと口腔内トラブルに関係があることを「知らない」と回答～

(株)エムティーアイが運営する、すべての女性の一生に寄り添うウィメンズヘルスケアサービス『ルナルナ』では、定期的にサービス内でさまざまな意識調査を行い「ルナルナ通信」として発信しています。

Vol.67 では、6 月 4 日～10 日の「歯と口の健康週間」に合わせ、サンスターループと共同で実施した「女性ホルモンと口腔内トラブルに関する意識・実態調査」の結果をお届けします。

今回の意識・実態調査では、女性ホルモンと口腔内のトラブルに関係があることを知らない人は 65.8%にのびりました。また、生理前後・生理中に口腔内のトラブルに見舞われた経験がある人は 17.1%、妊娠中に口腔内のトラブルに見舞われた経験がある人は 21.3%と、約 5 人に 1 人は女性ホルモンの変化に伴い口腔内のトラブルが生じていることがわかりました。

本調査の結果が、女性ホルモンと口腔内トラブルの関係への理解を深める一助となり、日々の口腔ケア※1 や予防行動を見直すきっかけになることを願っています。

調査実施時期：2025 年 5 月 22 日(木)～5 月 26 日(月)

調査方法：『ルナルナ』、『ルナルナ 体温ノート』、『ルナルナ ベビー』にて調査 有効回答数：女性 3,791 名

■女性ホルモンと口腔内トラブルに関係があることを知っている人は約 3 割にとどまる結果に・・・

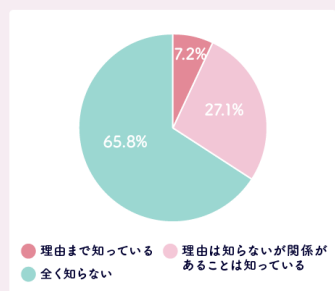
Q. 女性ホルモンと、歯周病や歯痛など口腔内のトラブルに関係があることを知っていますか？

最初に、女性ホルモンと口腔内トラブルに関係があることを知っているか聞きました。「理由まで知っている」7.2%、「理由は知らないが関係があることは知っている」27.1%、「全く知らない」65.8%という結果でした。

生理前後や生理中、妊娠中などはホルモンバランスが不安定になります。特に、生理前や妊娠中には、エストロゲンやプロゲステロンという女性ホルモンの分泌が増えることで口腔内の環境が変化し、口内炎や歯周病、歯茎の腫れ、歯の痛みといったトラブルが生じやすくなります※2。

では、生理前後・生理中、妊娠中に口腔内のトラブルに見舞われたことがある人はどのくらいいるのでしょうか。

Q
女性ホルモンと、歯周病や歯痛など
口腔内のトラブルに関係があることを
知っていますか？



ルナルナ調べ (n=3,260)

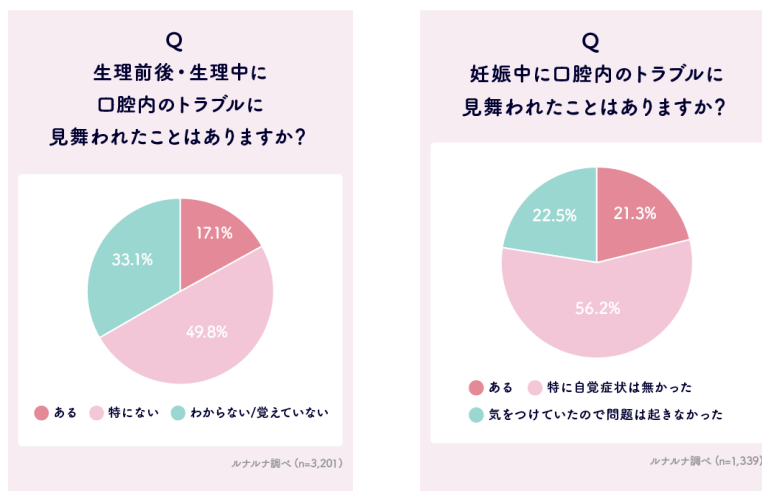
■5 人に 1 人は生理前後・生理中や妊娠中に口腔内トラブルの経験あり！特に生理前との声が多く

Q. 生理前後・生理中に口腔内のトラブルに見舞われたことはありますか？

次に、実際に生理前後・生理中に口腔内のトラブルに見舞われたことがあるか聞きました。「ある」17.1%、「特に無い」49.8%、「わからない/覚えていない」33.1%で、約 5 人に 1 人は生理前後・生理中に口腔内の健康状態が悪化していることがわかりました。また、「ある」と回答した人に、「生理前後・生理中、いずれのタイミングでトラブルに見舞われましたか？(複数回答)」と確認したところ、「生理前」87.8%、「生理中」44.2%、「生理後」11.6%で、生理前にトラブルを抱える人が最も多い結果となりました。排卵期を過ぎるとエストロゲンやプロゲステロンという女性ホルモンの分泌量が増加し、唾液の分泌が減少するため、口内が乾燥しやすくなります。また、炎症を促すプロスタグランジンというホルモンも生理直前に増加するため、歯茎が腫れたり、歯が痛んだりすることがあることから、生理前と回答した人が多いと考えられます。

Q. 妊娠中に口腔内のトラブルに見舞われたことはありますか？

続いて、妊娠経験のある人に、妊娠中に口腔内のトラブルに見舞われたことがあるか聞きました。「ある」21.3%、「特に自覚症状は無かった」56.2%、「気をつけていたので問題は起きなかった」22.5%で、生理前後・生理中の質問と同様に約 5 人に 1 人は妊娠中に口腔内トラブルが発生していることがわかりました。



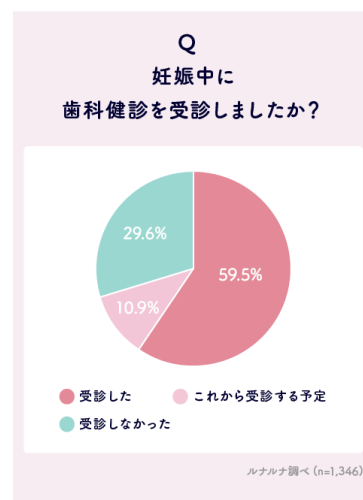
■約 9 割が妊婦初期の歯科健診受診の推奨を知っているが、実際の受診は約 6 割。その理由とは？

Q. 妊婦初期は積極的に歯科健診を受診することが推奨されていることを知っていますか？

次に、妊娠経験のある人に、妊婦初期は積極的に歯科健診を受診することが推奨されていることを知っているか聞きました。「推奨されている理由まで含めて知っている」46.1%、「理由は知らないが推奨されていることは知っている」39.0%で、合わせて 85.1%と妊娠経験のある人は大半が知っている結果となりました。

実際に妊娠中に歯科健診を受診した人は 59.5%、これから受診する予定の人は 10.9%、受診しなかった人は 29.6%でした。歯科健診の受診が推奨されていることを知っている人は約 9 割いるにもかかわらず、受診していない人が一定数いることがわかります。

受診しなかった理由(複数回答)については、「歯痛、歯茎の出血・腫れなど自覚症状がなかった」30.0%、「妊娠中の体調が不安定で行けなかった」28.0%、「忙しくて健診を受けられなかった」23.4%でした。妊娠中は、女性ホルモンの急激な増加による口腔環境の変化、つわりによる嗜好変化や歯みがきが難しくなる場合もあり、むし歯や歯周病になりやすくなります。口腔内のトラブルは初期症状では気が付かないことも多いです。体調が優れずなかなか口腔ケアに気が回らなくなってしまうかもしれませんが、歯周病は早産や低体重児出産の原因となる可能性もある※3 ため、つわりがおさまる妊娠 4～5 カ月頃に歯科健診を受診し、比較的体調の安定した妊娠中期に必要な歯科治療を行えると安心です。



■口腔内トラブルで最も多いのは歯茎の腫れ。妊婦は 7 割が歯科医院を受診して対処したと回答

Q. 口腔内のトラブルに見舞われたことがあると回答した人にお聞きします。具体的にどのようなトラブルがありましたか？(複数回答)

生理前後・生理中、妊娠中に口腔内トラブルに見舞われた人は、どういった症状を抱えていたのでしょうか。

生理前後・生理中の症状(複数回答)として多かったのは、「歯茎の腫れ」50.2%、「口内炎の発生」40.1%、「歯の痛み」34.6%でした。トラブルへの対処方法(複数回答)としては「フロスやマウスウォッシュなどで口腔ケアを強化した」が最も多く 33.0%、次いで「歯科医院を受診した」26.0%、「歯みがきの回数や時間を増やした」25.6%、「特に何もしなかった」22.3%という結果でした。「特に何もしなかった」と回答した人に理由(複数回答)を聞いたところ、回答が多い順に「一時的なものだったから」75.8%、「我慢できる程度の症状だったから」50.0%、「これまでも自然に治まっていたから」33.3%でした。一時的な症状だと思っていても、それが歯周病などの初期症状の可能性もあります。歯周病は全身疾患の原因にもなり得ますので、セルフケアで症状の改善が見られない場合や、対処法が不明な場合には一度歯科医師に相談してみましょう。

妊娠中の口腔内トラブルとして多かったのは、「歯茎の腫れ」43.9%、「歯茎の出血（歯磨き時の出血など）」39.3%、「歯の痛み」32.6%で、妊娠中にはエストロゲンやプロゲステロンの分泌が増えることで、口腔内が、歯周病の原因菌などの影響を受けやすい環境になるため、こうした症状が見られることがあるようです。また、トラブルへの対処方法（複数回答）としては「歯科医院を受診した」が最も多く74.0%、次いで「フロスやマウスウォッシュなどで口腔ケアを強化した」23.2%、「歯みがきの回数や時間を増やした」22.5%で、生理前後・生理中の設問と比較して医師に相談する選択をとる人が多いようです。

妊娠経験のある人に、口腔内トラブルを防ぐために妊娠してから意識的に実践していること（複数回答）を聞くと、「フロスや歯間ブラシを使っている」42.0%、「定期的に歯科健診を受けている」34.1%、「歯ブラシや歯みがき粉を自分に合ったものになっている」30.9%、「特に無い」22.9%、「マウスウォッシュ・うがい薬を使っている」21.1%が上位にあがりました。妊娠を機に、日常的な口腔ケアを見直している人が多いようです。ちょっとした工夫でも将来的なトラブルの予防につながるため、自分に合ったケアを見つけて継続していくことが大切です。

Q 口腔内のトラブルに見舞われたことがあると回答した人にお聞きます。
具体的にどのようなトラブルがありましたか？（複数回答：上位5つ）

生理前後・生理中

歯茎の腫れ	50.2%
口内炎の発生	40.1%
歯の痛み	34.6%
歯茎の出血（歯磨き時の出血など）	26.9%
歯が浮くような違和感	26.6%

ルナルナ調べ（n=546）

妊娠中

歯茎の腫れ	43.9%
歯茎の出血（歯磨き時の出血など）	39.3%
歯の痛み	32.6%
虫歯の悪化	27.7%
口臭の悪化	12.3%

ルナルナ調べ（n=285）

■口腔ケアの理解を深めるためには？母子手帳交付時や学校の授業での情報提供を求める声が多く

Q.妊娠中の歯科健診や口腔ケアについての知識を深めるために、医療機関や自治体などでどんな取り組みがあると良いと思いますか？（複数回答）

Q.生理中の口腔ケアについての知識を深めるために、医療機関や自治体、学校などでどんな取り組みがあると良いと思いますか？（複数回答）

最後に、妊娠中の歯科健診や口腔ケア、生理中の口腔ケアに関する知識を深めるためにどんな取り組みがあると良いと思うかを聞きました。

妊娠中については、「母子手帳と一緒に歯科情報を配布」65.3%、「出産準備クラスや育児イベントでの説明」41.3%、「健診のタイミングで簡単な歯のセルフチェックや説明の実施」39.8%が上位でした。妊娠中は体調が不安定で、口腔ケアに特化したセミナーなどがあっても足を運ぶことが難しい場合があるため、母子手帳交付時など妊婦が必ず訪れる場所で一緒に情報を提供してほしいという人も多いようです。

また生理中については、「学校の授業での情報提供」48.8%、「健診のタイミングで簡単な歯のセルフチェックや説明の実施」41.8%、「歯科健診の補助制度や対象者の周知強化」37.7%が上位でした。自由回答としては、「生理用品のパッケージに掲載してほしい」「自治体から家にパンフレット等を投函してほしい」といった声もありました。小学校や中学校で生理について習うタイミングで、生理痛や気分の落ち込みなどの症状と同じように、女性ホルモンの変化によって口腔内トラブルも生じる可能性があることや、どのように予防・対処すると良いかを学べる環境が増えてほしいと感じます。

Q 妊娠中や生理中の歯科健診や口腔ケアについての知識を深めるために、医療機関や自治体、学校などでどんな取り組みがあると良いと思いますか？（複数回答：上位5つ）

妊娠中

母子手帳と一緒に歯科情報を配布	65.3%
出産準備クラスや育児イベントでの説明	41.3%
健診のタイミングで簡単な歯のセルフチェックや説明の実施	39.8%
歯科健診の補助制度や対象者の周知強化	39.1%
歯科医師や歯科衛生士によるセミナー開催	20.2%

ルナルナ調べ（n=1,328）

生理中

学校の授業での情報提供	48.8%
健診のタイミングで簡単な歯のセルフチェックや説明の実施	41.8%
歯科健診の補助制度や対象者の周知強化	37.7%
SNSやYouTubeなど、身近なメディアでの情報発信	37.3%
歯科医師や歯科衛生士によるセミナー開催	29.6%

ルナルナ調べ（n=3,065）

今回の調査では、女性ホルモンと口腔内トラブルに関係があることを知っている人は約3割にとどまり、多くの人に十分な認識が無いことが明らかになりました。正しい知識をもっていればトラブルを事前に防いだり、実際に口腔内に不調が生じた場合にも落ち着いて対処できると考えられます。

本調査の結果が、女性ホルモンと口腔内トラブルの関係について理解を深めるきっかけとなり、口腔ケアの見直しや歯科医院の受診などを通じて自分のカラダと向き合う一助になることを願っています。

『ルナルナ』は今後も、「FEMCATION®(フェムケーション)※4」を通じて、年齢や性別を問わず誰もが、女性のカラダやココロについて正しく学べる機会を創出し、あらゆる女性たちが、より生きやすく、暮らしやすく、働きやすい社会の実現の一助となることを目指します。

《 大阪大学大学院歯学研究科名誉教授 雫石聰先生からのコメント 》



今回の女性を対象とした調査では、生理や妊娠が関連してお口のトラブルを経験された方が5人に1人おられるということで、意外と多いものです。

歯科医院には思春期や妊娠された女性の患者さんがお口のトラブルで時々来院されます。多いのは歯茎が腫れたり、歯肉からの出血を気にされたりした患者さん達です。なかには歯茎が腫瘍のように腫れた状態の方もおられます。これらの原因は歯と歯茎の溝に形成されたプラーク(細菌の塊)により生じた歯肉炎に女性ホルモンが影響して起きる思春期性や妊娠性歯肉炎と呼ばれるものです。大事なことは、正しいブラッシング、フロッシングやマウスウォッシュの使用などのお口のケアで健康な歯肉を取り戻すことができることです。気になる方は、是非歯科医院での受診をお勧めします。

《 成城松村クリニック 院長 松村圭子先生からのコメント 》



今回の調査を通して、女性ホルモンと口腔内のトラブルについて関係があることを知っている人はあまり多くないことがわかりましたが、生理前後・生理中や妊娠中にお口のトラブルがあったとの声も一定数寄せられたことから、日々の口腔ケアの大切さを知っていただけたのではないのでしょうか。これを機に、ご自身のお口の状態や口腔ケアの方法を振り返っていただき、生理前後や妊娠中に生じる悩みが少しでも減るよう、日頃からケアしていただきたいです。

妊娠中で歯科医院を受診することが難しい場合などには、妊婦健診の際に産婦人科医に相談することも選択肢のひとつとして考えていただければと思います。

◆サンスターグループについて

サンスターグループは、持株会社サンスターSA(スイス・エトワ)を中心に、オーラルケア、健康食品、化粧品など消費者向けの製品・サービスをグローバルに統括するサンスター・スイス SA(スイス)と、自動車や建築向けの接着剤・シーリング材、オートバイや自動車向け金属加工部品などの産業向け製品・サービスをグローバルに統括するサンスター・シンガポール Pte.Ltd.(シンガポール)を中核会社とする企業グループです。

◆『ルナルナ』について: <https://sp.lnln.jp/brand>

生理日管理をはじめ、初潮前後の心身のサポートから、妊活・妊娠・出産・更年期、ピル服薬や医療機関の受診支援※5まで、すべての女性の一生に寄り添うウィメンズヘルスケアサービス。アプリの累計ダウンロード数は

2,100 万以上(2024 年 8 月時点)で、蓄積されたビッグデータを用いて、独自の予測アルゴリズムを確立し、より精度の高い排卵日予測も可能※6です。

2020 年 11 月には 20 周年を迎えたことを機に、教育プロジェクト「FEMCATION」を開始。年齢や性別を問わず誰もが女性のカラダやココロについて正しく知り、理解しあうことを目的とした学びの場を創出することで、社会全体で寄り添いあえる環境づくりを目指します。

LunaLuna

※1:本文中における「口腔ケア」は、自身で行うお口のケアを意味しています。

※2:サンスター 女性の健康と口腔に関する調査 https://jp.sunstar.com/notice/press_release/20230301_006902.html

※3:厚生労働省「妊産婦における口腔健康管理の重要性」 <https://www.mhlw.go.jp/content/12401000/000488879.pdf>

※4:「FEMCATION」は(株)エムティーアイの登録商標で、FEMALE(女性)とEDUCATION(教育)を掛け合わせた造語です。

※5:医療機関の受診サポート『ルナルナ メディコ』・『ルナルナ オンライン診療』 https://sp.lnln.jp/brand/services/for_doctor
ピルのオンライン診療『ルナルナ おくすり便』 https://okusuri.lnln.jp/s/lp/lunaapp_okusuri_lp/okusuri_main/index.html

※6:排卵日予測に係るニュースリリース: <https://www.mti.co.jp/?p=22438>

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ広報部
TEL: 03-5333-6755 FAX: 03-3320-0189
E-mail: mtipr@mti.co.jp
URL: <https://www.mti.co.jp/>

一般の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ コンタクトセンター
TEL: 050-8882-5921
E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp