

訂正 2026年4月23日  
2026年4月8日  
Haleon ジャパン株式会社

報道関係者各位

## <歯のホワイトニング<sup>※</sup>と知覚過敏に関する実態調査> **歯のホワイトニング<sup>※</sup>経験者の約7割が、歯の不快症状を実感！** **「歯がシミる」症状を感じた方の3人に1人がホワイトニング<sup>※</sup>の継続を断念** 快適なホワイトニング<sup>※</sup>継続には、「痛みへの予防対策」がカギ 知覚過敏症状を放置するリスク・正しいケア方法を専門家が解説

Haleon ジャパン株式会社（代表取締役社長：野上 麻理、本社：東京都港区）は、昨今のオーラルヘルスケア意識の高まりや、第一印象を左右する外見のケアとして歯のホワイトニングに注目が集まっていること<sup>\*1</sup>を背景に、ホワイトニング<sup>※</sup>に伴う不快症状の実態やその対策状況を明らかにするため、「歯のホワイトニング<sup>※</sup>と知覚過敏に関する実態調査」を実施しました。

※本リリース内では、歯の医療ホワイトニング及びセルフホワイトニングを指します。「医療ホワイトニング」は、歯科医師または歯科衛生士の指導のもと歯科医院内、もしくは指導のもと自宅で実施するものを指し、「セルフホワイトニング」は、歯科医師・歯科衛生士以外の指導、または指導を伴わず自身で実施するものと定義しています。



本調査は、2026年2月に首都圏在住の20代～40代男女6,663名を対象に実施しました。「歯の見た目に関する意識」について聞くと、全体の65.1%が「歯の白さ」が見た目の印象を左右すると回答。加えて全体の約半数が「初対面の人と会うときに自身の歯が気になると回答しており、次いで「デートするとき」・「営業やプレゼンなどビジネスシーン」が続き、第一印象が重視されるビジネスや対人関係において、「歯の見た目」を整えることがセルフケアの一つとして重要視されている実態が伺えます。

対象者のうち、歯のホワイトニング<sup>※</sup>経験者300名を抽出して実態調査を行うと、全体の約7割がホワイトニング<sup>※</sup>中または、その後に、何らかの不快症状を経験していることが判明。そのうち、「歯がシミる」知覚過敏症状を経験した方は45.3%にのぼり、そのなかの約3人に1人がホワイトニング<sup>※</sup>の継続を断念していることが分かりました。理想の白さを求めながらも、この知覚過敏症状がケアを中止させる“継続の壁”となっている実態が浮き彫りとなりました。

一方で、施術前から歯がシミる症状を軽減するために予防対策している層の、ホワイトニング<sup>※</sup>への満足度は80.3%に達し、未対策層の19.7%と比較して、約4倍もの乖離があることも分かりました。理想の白さを手に入れ、それをストレスなく維持するためには、施術とともに、知覚過敏専用の歯ブラシやハミガキの使用など、日常的な予防ケアを並行して行うことが重要である可能性が示唆されました。

## ■ 調査サマリー

1. 20代～40代男女の約3人に2人が、「歯の白さ」は見た目の印象において重要と回答。
2. 歯のホワイトニング<sup>※</sup>経験者の約7割が不快症状を経験。そのうち「歯がシミる」知覚過敏症状を経験した方は45.3%。
3. 「歯がシミる」知覚過敏症状経験者の3人に1人が痛みにより歯のホワイトニング<sup>※</sup>の継続を断念していることが判明。“知覚過敏症状”が理想的な白さを叶える障壁に。
4. 歯のホワイトニング<sup>※</sup>の満足度を左右するのは「シミる症状への予防対策」が鍵。予防対策をしている層の満足度は80.3%に達し、未対策層の19.7%と比較して約4倍の乖離。

## ■ 調査背景

2024年度のハミガキ市場販売金額は1,429億円、同市場全体の成長率は2022年度から3年間で+10%（+124億円）でした。中でも、冷たい物を食べた時などに歯がキーンとシミる症状をケアする知覚過敏用ハミガキは、+13%（+29億円）と市場規模を拡大しています<sup>\*3</sup>。市場では、知覚過敏ケアに対するニーズの高まりがみられているものの、特に20～30代の若い世代では約60%の方が「歯がシミる」経験をしていながらも<sup>\*4</sup>、ハミガキに求める効能・効果においては、歯のホワイトニングへの関心が最も高くなっています<sup>\*3</sup>。一方で、薬剤を用いた医療ホワイトニング<sup>\*2</sup>後の不快な症状として、最も多く報告されているものに「歯がシミる」知覚過敏症状があげられています<sup>\*5</sup>。

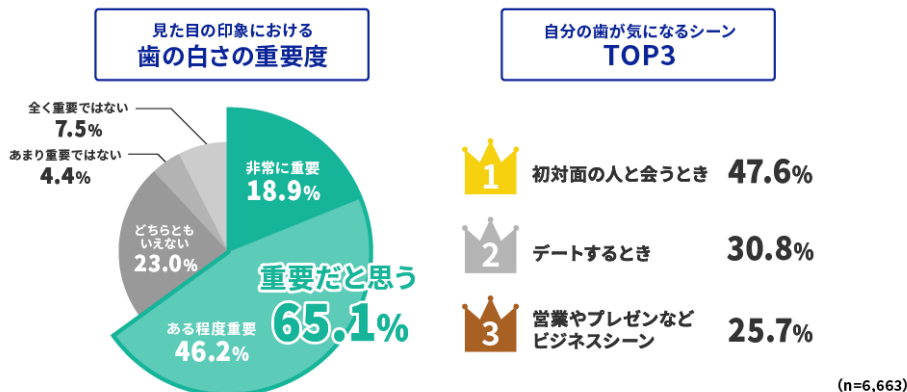
## ■ 調査結果詳細

- 20代～40代男女の約3人に2人が、見た目の印象において「歯の白さ」を重要視。約半数が自分の歯が最も気になるシーンとして「初対面の人と会うとき」と回答。

20代～40代男女を対象に「初対面の人とコミュニケーションをとるときに、自分が意識する部位はどこですか」と尋ねると、「髪型/髪質（49.4%）」「目元（35.2%）」に次いで「口元（29.5%）」が上位に挙がりました。また、調査対象者全体に対して「歯の白さは、見た目の印象においてどのくらい重要だと思いますか」と尋ねると65.1%が重要だと回答しました。

特に自分の歯が気になるシーンとして「初対面の人と会うとき」と回答した方は約半数（47.6%）にのぼり、次いで「デートするとき（30.8%）」・「営業やプレゼンなどビジネスシーン（25.7%）」が続き、ビジネスや対人関係における「歯の見た目」への意識の高さが浮き彫りとなりました。

20代~40代男女の約**3人に2人**が「**歯の白さ**」は見た目の印象において**重要**と回答



■**歯のホワイトニング<sup>※</sup>経験者の約7割が不快症状を経験。**  
**医療ホワイトニング<sup>\*2</sup>経験者の半数以上が歯がシミる知覚過敏症状を体感！**

全体の約7割が施術中または施術後に、何らかの不快症状を経験しています。そのなかでも、「歯がシミる」知覚過敏症状を経験した方は45.3%にのぼりました。

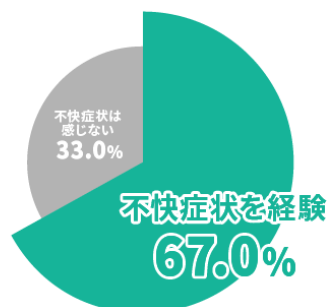
また、不快症状を経験された方の傾向を見ると、特に医療ホワイトニング<sup>\*2</sup>層の53.3%が「歯がシミる（知覚過敏症状）」を経験しており、セルフホワイトニング<sup>\*6</sup>層（37.3%）と比較して16ポイント高い結果となりました。また、年代が若い人ほど症状を感じやすい傾向もみられました。

ホワイトニング<sup>※</sup>経験者の約**7割**が施術中または施術後に、**何らかの不快症状を経験**

※ 医療ホワイトニングおよびセルフホワイトニング

医療ホワイトニング<sup>\*層</sup>は、より「歯がシミる」症状を経験

ホワイトニング<sup>\*層</sup>の施術中または施術後に、不快症状を感じたことがあるか



(n=300)

\* 歯科医師/歯科衛生士の指導のもとで行うホワイトニング (医院内で実施/指導のもとにご自宅で実施するもの両方含む)

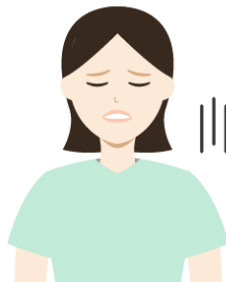
## ■ 歯のホワイトニング※によりシミる症状を経験した方の 3 人に 1 人が継続を断念。 白さへの意欲を阻む“継続の壁”が浮き彫りに。

さらに、歯のホワイトニング※により歯がシミる症状を経験した方を対象に、「その症状を原因とした、ホワイトニング※の施術に支障が出た経験」を聞くと、「ホワイトニング※の中止を検討したことがある」と回答した方は約半数にのぼり、「実際にホワイトニング※の継続を断念した」と回答した方は 32.4% となり、3 人に 1 人が断念している実態が明らかになりました。白い歯への意欲が高まる一方で、知覚過敏症状による歯の痛みがケアの中止を引き起こす一因となっていることが示唆されました。

ホワイトニング※により歯がシミる症状を経験した方の **3 人に 1 人が継続を断念。**

※ 医療ホワイトニングおよびセルフホワイトニング

歯がシミる知覚過敏症状が  
ホワイトニング※継続を  
妨げる一因に！



歯がシミる症状が原因で、ホワイトニング※のケアに  
支障を感じた経験

歯のホワイトニング※の継続を  
断念しようと思ったことがある **48.5%**

事後の症状が気になって施術回数  
を減らしたことがある **43.4%**

歯のホワイトニング※の継続を  
**断念したことがある 32.4%**

事後の症状が気になって施術が  
怖く感じることもある **27.2%**

(n=136)

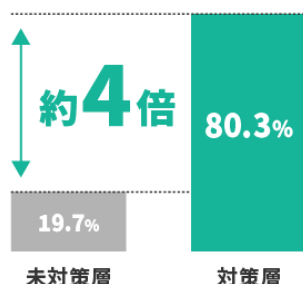
## ■ 歯のホワイトニング※を快適に継続するためには「知覚過敏症状への予防対策」がカギ。 対策層と未対策層では、満足度に約 4 倍の乖離も。

一方で、歯のホワイトニング※施術前に歯がシミる症状を軽減するための予防対策をしていたかという質問には、76.3% が何らかの予防対策をしていると回答しました。具体的な対策として、「歯ぐきやエナメル質を傷つけないやさしい歯ブラシを使う（37.0%）」や「知覚過敏用ハミガキを使う（33.7%）」が上位に挙げられます。

ホワイトニング※施術前の痛み対策層と未対策層では満足度に約 **4 倍** の乖離。

※ 医療ホワイトニングおよびセルフホワイトニング

対策層と未対策層の  
歯のホワイトニング※満足度



歯がシミる症状を軽減するための  
予防対策法

歯ぐきやエナメル質を傷つけない  
やさしい歯ブラシを使う **37.0%**

知覚過敏用歯磨き粉を使う **33.7%**

歯科医院で相談・治療をしている **28.0%**

フッ素配合のケア用品を使用する **23.0%**

(n=300)

さらに、事前予防を行っている方の歯のホワイトニング<sup>※</sup>への満足度は 80.3%と、事前予防していない層の満足度 (19.7%) と比較すると約 4 倍もの乖離があり、「事前の知覚過敏ケア」が快適に継続するための一因である可能性がうかがえます。

## ■ 歯がシミる症状に対処した層の 97%が症状改善を実感。 「歯科医院での相談」や「知覚過敏用ハミガキ」の併用が、早期改善に寄与。

歯のホワイトニング<sup>※</sup>施術後の歯がシミる症状に対して、何らかの対処をしている方は 97.1%にのぼり、実に 97%の方が「症状の改善がみられた」と回答しています。特に「歯科医院での相談・治療」「知覚過敏用ハミガキを使う」「歯ぐきやエナメル質を傷つけないやさしいハブラシを使う」といったケアが早期改善に寄与していることが分かりました。症状を放置せず、適切な専門ケアや専用製品を取り入れることが、不快症状の解消に有効であると言える結果となりました。

## ■ 調査概要

---

### 1. 口元が印象に与える影響に関する意識調査（スクリーニング調査）

調査対象：一都三県に居住する 20 歳～49 歳の男女

有効回答数：6,663 サンプル

調査期間：2026 年 2 月

調査手法：インターネットリサーチ

### 2. ホワイトニング<sup>※</sup>経験者における不快症状と対策に関する実態調査（本調査）

調査対象：上記調査 1 のうち、直近 12 カ月以内にホワイトニング<sup>※</sup>経験がある 20 歳～49 歳の就業中の男女

有効回答数：300 サンプル

[内訳] 医療ホワイトニング<sup>※2</sup>経験者：150 名 / セルフホワイトニング<sup>※6</sup>経験者：150 名

[年代別] 20 代・30 代・40 代 各 100 名

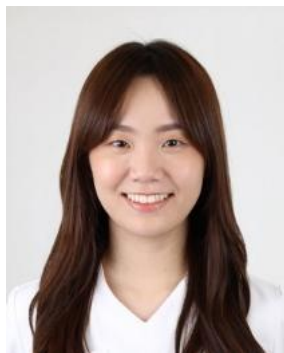
調査期間：2026 年 2 月

調査手法：インターネットリサーチ

※本調査データは小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100%にならない場合があります。

## 専門家による知覚過敏症状の解説

知覚過敏症状について、愛知学院大学 歯学部 保存修復学講座 助教の前迫 真由美先生に解説いただきました。



### 前迫 真由美先生

愛知学院大学 歯学部 保存修復学講座 助教

専門：歯科保存科、審美歯科

資格：日本歯科保存学会認定医、日本歯科審美学会認定医、

米国審美歯科ボード専門医

### <知覚過敏とは>

#### ◇知覚過敏症状が起きるメカニズム◇

1. 歯のエナメル質がすり減るなどの原因により、象牙質が露出する
2. 象牙質を通じて歯の神経（歯髄）に刺激が届く
3. 歯に瞬間的な“キーンとした痛み”が生じる

（知覚過敏の特徴は継続的な痛みでなく一時的に歯がシミます）

#### ◇なぜ医療ホワイトニング\*2 がきっかけで知覚過敏症状が起こるのか◇

歯のエナメル質表層にホワイトニング剤を塗布すると、薬剤は徐々に象牙質内まで浸透していきます。

最終的に、神経伝達によって痛みとして脳に送られることで、知覚過敏症状を生じると考えられています\*7。

通常、痛みはホワイトニングの施術中、または終了後数時間以内に現れます。痛みの強さは、施術後 24 時間以内にピークに達することが多く、ほとんどの場合は一時的なものです。しかし、48 時間以上たっても痛みが軽減しない、時間とともに悪化する、あるいは刺激がない状態でも持続的にズキズキと痛む場合には注意が必要です。



### <知覚過敏を放置するリスク>

#### ● 一時的な症状だからと知覚過敏を放置すると、虫歯や歯周病のリスクも！

歯がシミることによって当該部のブラッシングを避けるようになるため、歯垢が蓄積しやすくなり虫歯や歯周病が悪化することがあります。重度の歯周病は死亡リスクの高い糖尿病、敗血症、脳疾患、誤嚥性肺炎などの合併症を引き起こす可能性があり、注意が必要です。

#### ● 食べ物をしっかり噛むことができなったり、食生活が偏ったりする原因に

知覚過敏の症状として、特定の食べ物（冷たいものや熱いもの、酸っぱいものなど）に対して一時的な鋭い痛みを感じることがあります。この痛みがあると、不快感や痛みを避けるために、食べ物をしっかり噛まないことが増えることがあります。その結果、摂取する食べ物の種類が限られ、栄養バランスが偏り、栄養不足や他の健康問題を引き起こす可能性があります。

- **あまりにもひどいと神経を抜く必要が生じる場合も**

知覚過敏症状を放置すると、症状が悪化し、歯の内部にある神経まで影響を及ぼすことがあります。持続的な痛みや神経の炎症、感染などが起きてしまうことがあり、このような状態では、神経を保存することが難しくなり、最終的に根管治療（神経を抜く処置）が必要になることがあります。

## <知覚過敏の適切なケア方法>

- **どうケアしたらいい？硝酸カリウム入りのハミガキを使用すると、8割強の方に自覚症状改善がみられる！<sup>\*5</sup>**

### **美容と歯の健康の両立には、知覚過敏症状を日々のケアでコントロールすることが鍵**

多くの人が経験している歯がシミる症状ですが、硝酸カリウム入りのハミガキを使用することで自覚症状の改善<sup>\*5</sup>がみられています。特に、医療ホワイトニング<sup>\*2</sup>施術日の2～3週間前から硝酸カリウム入りのハミガキを使用することで、知覚過敏症状のために諦めていた患者数は減少したという報告も<sup>\*5</sup>。シミる症状が気になる人はぜひ硝酸カリウム入りのハミガキを選んでみてください。

知覚過敏症状は一過性のものであっても、放置せず適切なケアをすることが重要です。特に医療ホワイトニング<sup>\*2</sup>においては、ホワイトニング剤が象牙質まで浸透するため、硝酸カリウム配合のハミガキなどでの神経への過敏性を軽減することが重要です。なかには、痛みで継続を断念してしまうという方もいらっしゃいます。**美容面と歯の健康の両方を大切にするためにも、知覚過敏症状は日々のケアでコントロールできる**ことを知っていただきたいです。現在は知覚過敏症状予防に加え、虫歯ケアや口臭予防、着色除去も含めてケアできるハミガキ等もあり、生活者のニーズに合わせて選べるようになっているので、**自分に合ったハミガキを選んでいただくことがおすすめです。**

\*1：日本歯科医師会「歯科医療に関する一般生活者意識調査 2022」

\*2：歯科医師／歯科衛生士の指導のもとで行うホワイトニング（院内内で実施／指導のもとにご自宅で実施するもの両方含む）

\*3：インテージ SRI+ ハミガキ市場 販売金額

\*4：Haleon「歯がシミることに関する実態調査」

\*5：大森 かをる. 歯科審美, 2023 ; 36 : 51-55

\*6：医師以外の指導、または指導なしで実施するホワイトニング

\*7：明海大学保健医療学部口腔保健学科教授 金子潤先生 ご講演内容「医療ホワイトニングの科学と知覚過敏への対応～原因を理解して適確な対処を～」

## 【Haleon ジャパン株式会社】

Haleon ジャパンは、コンシューマーヘルス分野における世界的リーダーである Haleon（ヘイリオン）（本社・英国）の日本法人です。Haleon は信頼されるサイエンス、イノベーション、そして深い人への理解をもとに数多くのブランドを展開しており、「Deliver better everyday health with humanity.」（もっと健康に、ずっと寄りそって）というパーパスの実現を目指しています。詳しくは Web サイトをご参照ください。 <https://www.haleon.com/jp>