

＜歯のホワイトニング[※]と知覚過敏に関する実態調査 まとめ＞ **20-40 代の約 60%が抱える「歯の白さ」への高い意識と知覚過敏リスク** **満足度の高いホワイトニング[※]の鍵は、歯科医師への相談と事前のホームケア** **「知覚過敏リスクチェックリスト」を公開。自分の歯の状態をチェックして適切なケアを！**

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^{*1}を背景に、ホワイトニング[※]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[※]と知覚過敏に関する実態調査」を実施しました。

本リリースでは、2025 年 6 月および 2026 年 4 月に公開した実態調査のまとめとして、年代別の意識・発症リスクの差に焦点を当てた結果を公開します。

※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。

2024 年 12 月～2025 年 1 月に全国の 20-70 代 4,000 名を対象に実施した「歯がシミる症状に関する実態調査」によると、特に 20-40 代の約 60%が「歯の黄ばみ・汚れ」に悩みを抱えており、若年層が歯の白さを重視している実態が浮き彫りになりました。一方で、こうした「白い歯」への意欲が高い層ほど、実は約 60%以上が「歯がシミる」知覚過敏症状のリスクを抱えていることも判明しました。しかし、歯のホワイトニングと知覚過敏症状との相関性を認識している層は約 40%に留まっており、そのリスクを知らないままケアを行っている可能性が示唆されています。

さらに 2026 年 2 月に実施した 20-40 代の歯のホワイトニング[※]経験者 300 名を対象とした実態調査によると、「施術に対する満足度」は、医療ホワイトニング^{*2}で 83%に達した一方、セルフホワイトニング^{*3}では 53%に留まり、30 ポイントの乖離が見られました。満足度の高い層に共通しているのは、施術前の「歯科医院での相談」や「知覚過敏用ハミガキ」による事前ケアの併用です。快適な歯のホワイトニング[※]のためには、歯科医師による指導（プロフェッショナルケア）と自らが自宅で行うホームケアを両立させることが必須条件であると言えます。

また、「知覚過敏リスクチェックリスト」を活用することで、症状発現リスクを自覚し、積極的に歯科を受診して歯科医師の指導を受けることが、満足度の高いケアの実践につながります。

■リリースサマリー

1. 20-40 代で「歯の白さへの意識」が顕著に高い。約 60%が歯の着色に悩みを抱えていることが判明。
2. 「白い歯」への意識が高い 20-40 代の約 60%以上が、歯がシミる知覚過敏症状を経験。
一方で、歯のホワイトニングと知覚過敏症状との相関性を認識しているのは約 40%に留まる。
3. 満足度の高い歯のホワイトニング[※]には「歯科医師によるプロフェッショナルケア」と「自ら自宅で行うホームケア」の併用が鍵。
4. 『知覚過敏リスクチェックリスト』で、知覚過敏発症のリスクが高いかどうかを見極めて、歯科医師と相談しながらケアすることがおすすめ。

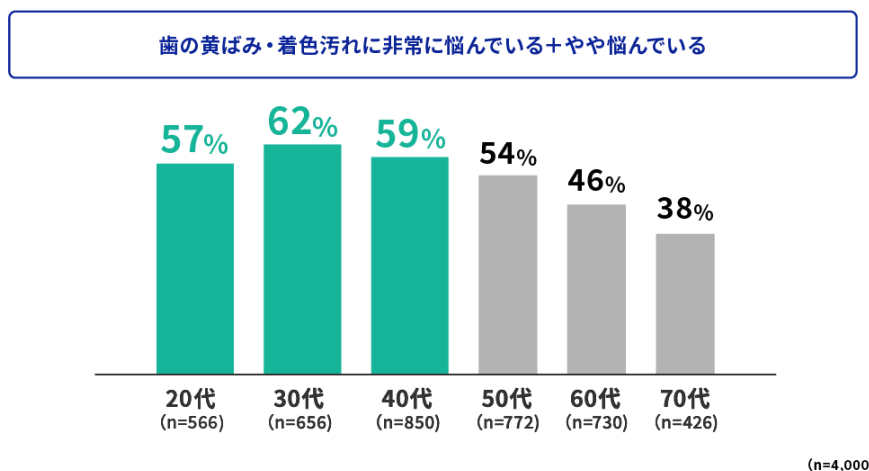
■ 調査背景

2025 年度のハミガキ市場販売金額は 1,554 億円、同市場全体の成長率は 2023 年度から 3 年間で +14%（+185 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、+21%（+48 億円）と市場規模を拡大しています*⁴。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 20-40 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、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*⁵。

■ 調査結果詳細

■ 20-40 代で「歯の白さへの意識」が顕著に高い。約 60%が歯の着色に悩みを抱えている。

全国の 20-70 代 4,000 名を対象に実施した「歯がシミる症状に関する実態調査」によると、口腔に関する悩みとして「歯の黄ばみ・着色汚れ」という回答が最多となりました。特に 20-40 代の約 60%が「非常に悩んでいる／やや悩んでいる」と回答しており、全世代と比較しても高く、若年層にとって歯の白さは優先度が高いことが浮き彫りとなりました。

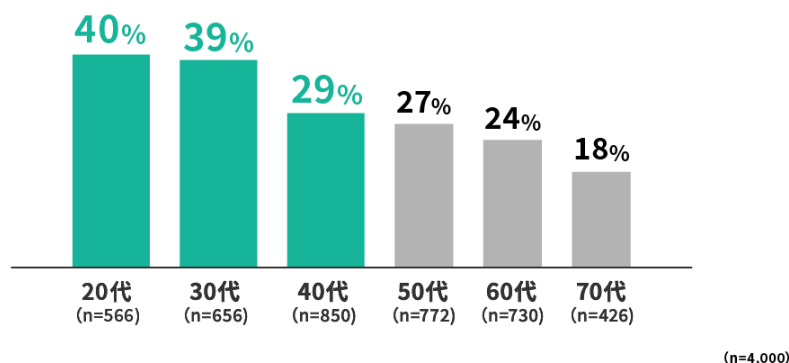


■ 「白い歯」への意欲が高い 20-40 代の 60%以上が、歯がシミる知覚過敏症状を経験！ 一方で、歯のホワイトニングと知覚過敏症状との相関性を認識しているのは約 40%に留まる。

さらに、全国の 20-70 代 4,000 名を対象に実施した「歯がシミる症状に関する実態調査」では、「歯の白さ」への関心が顕著である若年層ほど、「歯がシミる（知覚過敏症状）」リスクも高い傾向にあります。また、20 代の 64%、30 代の 62%、40 代の 63%が「自分は知覚過敏だと思う、知覚過敏だと思わないがよく・時々シミる」と回答しており、他世代と比較しても発症率が高いことが判明しました。

しかし、その一方で「歯のホワイトニングが知覚過敏症状に繋がる可能性」を認識している層は、20 代で 40%、30 代で 39%に留まっています。若年層ほど認知率が高い傾向にはあるものの、依然として約 60%がその相関性を知らないままケアを行っている可能性が浮き彫りとなりました。

歯のホワイトニングが知覚過敏症状に非常に影響があると思う+やや影響があると思う



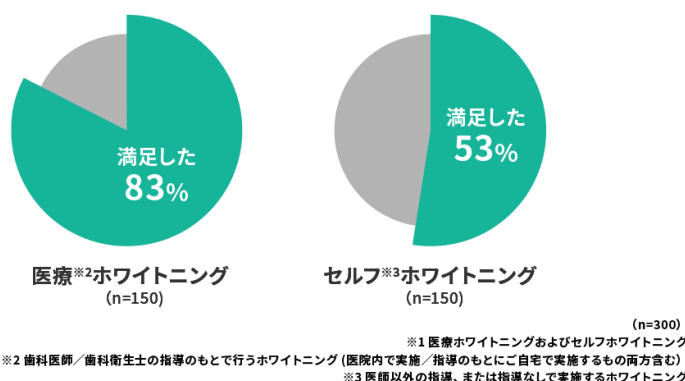
■ 自己流のセルフホワイトニング^{*3}は要注意！

満足度の高いホワイトニング^{*}には「歯科医師への適切な相談」と「ホームケア」の併用が鍵。

20-40代の歯のホワイトニング^{*}経験者 300名を対象とした実態調査によると、「施術に対する満足度」は、医療ホワイトニング^{*2}で83%に達した一方、セルフホワイトニング^{*3}では53%に留まり、30ポイントの乖離が見られました。

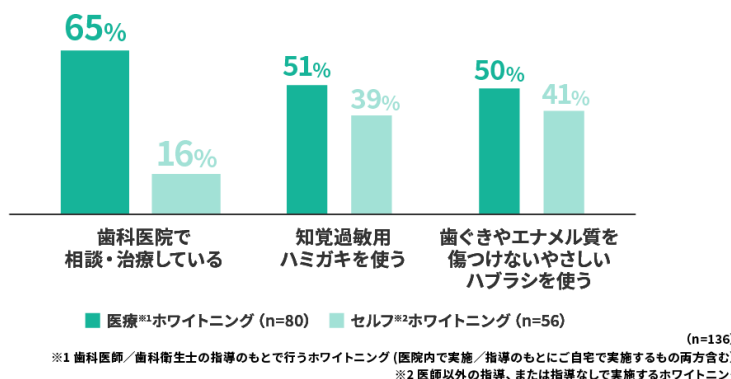
満足度の傾向を分析すると、施術前のシミの痛みへの予防対策として、医療ホワイトニング層では「歯科医院で相談・治療」した人が最も多く、その満足度は90%を超えています。セルフホワイトニング層では、予防対策として「知覚過敏用ハミガキ」「歯ぐきやエナメル質にやさしい歯ブラシ」を使用した人が多く、その満足度は70%前後と、セルフホワイトニング経験者全体の満足度と比べ高いことが分かります。このように、事前のケアがホワイトニングの満足度に直結している実態が明らかになりました。

歯のホワイトニング^{*1}に対する満足度



また、歯がシミた際の対処方法においても、医療ホワイトニング^{*2}層の65%が「歯科医院で相談・治療」を行っているのに対し、セルフホワイトニング^{*3}層は16%に留まっており、専門家への相談機会の少なさが満足度の低さの一因となっている可能性が示唆されました。

歯がシミた後の対処方法



■調査概要

1. 歯がシミる症状に関する実態調査

調査対象：20歳-74歳の男女、6ヶ月以内に歯磨き粉購入者かつ銘柄選択者

有効回答数：4,000 サンプル

調査期間：2024年12月～2025年1月

調査手法：インターネットリサーチ

2. ホワイトニング[※]経験者における不快症状と対策に関する実態調査

調査対象：直近12ヶ月以内にホワイトニング[※]経験がある就業中の20歳-49歳の男女

有効回答数：300 サンプル

[内訳] 医療ホワイトニング^{※2}経験者：150名 / セルフホワイトニング^{※3}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。

■『知覚過敏リスクチェックリスト』の活用と知覚過敏症状の正しいケアの解説



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

<知覚過敏へのケア方法>

● 専門家が開発した『知覚過敏リスクチェックリスト』の活用と正しいケアの進め方

知覚過敏症状は、外部からの刺激（冷たい飲み物や食べ物など）により、露出した象牙質を介して一過性の鋭い痛みを感じる症状です。近年では、健康意識の高まりに伴い、黒酢やレモン水、炭酸水など酸性の飲食物を日常的に摂取することや、強すぎるブラッシング、ホワイトニング※、さらにストレスによる歯ぎしり・くいしばりなどが、知覚過敏の原因となることが指摘されています。特に若年層では、歯のホワイトニング※による知覚過敏症状が増加傾向にあります。

しかし、歯のホワイトニング※と知覚過敏症状の相関性についての認識は十分とは言えず、**適切な知識を持たずにケアを継続することは、将来的な口腔健康を損なうリスクをはらんでいます**。知覚過敏症状は一過性の痛みであっても、放置すれば食生活の質の低下や、重症化した場合の神経を抜く処置へ繋がる可能性があります。そのため、**まずは『知覚過敏リスクチェックリスト』を活用し、歯科医師から適切な指導を受けることが重要**です。

とくに、ホワイトニング※を検討・実施する際は、まず歯科医師と相談の上で正しい知識を得て、専門家の指導のもと実施することが肝要です。**歯科医師による「プロフェッショナルケア」と、ホワイトニング※に伴う知覚過敏症状などに対する専用製品による「ホームケア」の両輪で取り組むことが、安全かつ満足度の高い処置を実現するための必須条件**と言えます。

知覚過敏リスクチェックリスト

- ☐ 歯ブラシを歯に強く押し当てて磨いている
- ☐ 硬めの歯ブラシを使用している
- ☐ 歯ぎしりをしているとされたことがある
- ☐ 炭酸飲料・ジュースなどを好んで飲む
- ☐ 胸やけをすることがある
- ☐ 最近、歯ぐきが下がった気がする
- ☐ ホワイトニングの治療を受けている
- ☐ 喫煙の習慣がある

1~2点以上当てはまった方 ▶ 知覚過敏の可能性**がある**
3点以上当てはまった方 ▶ 知覚過敏の可能性**が高い**

出典：宮崎真至，辻本純正，患者目線で象牙質知覚過敏を理解する。日歯保存誌 69(1):1-5, 2026.

● 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！^{*6}

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^{*6}がみられています。特に、医療ホワイトニング^{*2}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^{*6}。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^{*2}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。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**。

<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！

歯がシミることで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。

*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（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）

*3：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

*4：インテージ SRI+ ハミガキ市場 販売金額

*5：Haleon ジャパン「歯がシミることに関する実態調査」

*6：大森 かをる. 歯科審美, 2023 ; 36 : 51-55

【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>