News Release

SUNSTAR

2026 年 11 月 26 日

サンスター、口腔関連 QOL と睡眠休養感の関連を確認
お口の健康維持が「眠れた感覚」につながる可能性を示唆
～第 85 回日本公衆衛生学会総会にて発表～

サンスターグループ（以下、サンスター）は、サンスター従業員 439 名を対象に、2019 年の歯科健診と定期健康診断および 2019～2023 年の 4 年間にわたる歯科受診データの分析を行いました。その結果、口の中の見た目や調子の満足度が高い人は「睡眠で休養がとれた」と感じている割合が高いことが明らかとなりました。これは、口腔に関する QOL が、口腔の健康だけでなく「眠れた感覚」に関連している可能性を示す結果であり、口腔と全身の健康との関連を示すものです。

本研究は、サンスターが参加する研究営業アライアンスでの技術紹介を機に、株式会社ソニーコンピュータサイエンス研究所の磯崎隆司研究員らが開発した因果解析アルゴリズムを活用して行いました。本研究成果は、第 85 回日本公衆衛生学会総会にて発表されました。

＜研究概要＞

◆研究の背景・目的

本人が感じる口の中の見た目や調子などの口腔に関する QOL を「口腔関連 QOL」といいます。この口腔関連 QOL の低下は、高齢者のみならずより若い年代でも認められることが明らかとなっています。また、睡眠は日常生活や労働生産性に密接に関連することから近年注目が高まっていますが、睡眠時間の確保のみならず「睡眠で休養がとれている感覚」（以下、睡眠休養感）を得ることも重要とされています。全身の QOL と睡眠との関連は知られていますが、口腔関連 QOL と睡眠の関連について検証した研究は少なく、本研究では口腔関連 QOL のひとつである一般口腔健康評価指数（General Oral Health Assessment Index、以下 GOHAI）と睡眠休養感の関連を検証することを目的としました。

◆対象者属性と方法

本研究では、2019 年の歯科健診と定期健康診断を受診したサンスター従業員 439 名（平均年齢 47.4 歳、女性が 29.4%）を対象としました。まず初めに、2019 年の歯科健診と定期健康診断、および 2019～2023 年の歯科レセプトデータから得られた情報を用いて、因果関係を推定できる解析手法である「CS アルゴリズム」（株式会社ソニーコンピュータサイエンス研究所が開発）による解析を行いました。

さらに、GOHAI を構成する各小問の中でどの項目に睡眠休養感との関連がみられるか、また歯数、DMFT[*1]、むし歯の有無、歯周病分類といった歯科健診で得られた情報との関連について解析を行いました。

*1　DMFT：これまでに経験したむし歯（未処置の歯、抜歯した歯、むし歯を処置した歯）の合計本数を示す指標

◆研究結果

1. 口腔関連 QOL（GOHAI）と睡眠休養感の関係

GOHAI は「機能面」「心理社会面」「疼痛・不快」の 3 つに分かれており、得点が高いほど満足度が高く、口腔関連 QOL が高いことを示します。CS アルゴリズムによる因果解析の推定の結果、GOHAI の中でも特に「心理社会面」の項目と睡眠休養感の関係に関連が認められました。（図 1）

GOHAI 心理社会面の得点を 3 群に分けて解析を行ったところ、GOHAI の点数が高い人は、点数が低い人と比べて「睡眠で休養が十分にとれている」と回答した割合が有意に高いことが分かりました。また、この関係は今回の調査対象である 20 代から 60 代の各年代において同様の傾向がみられました。（図 2）

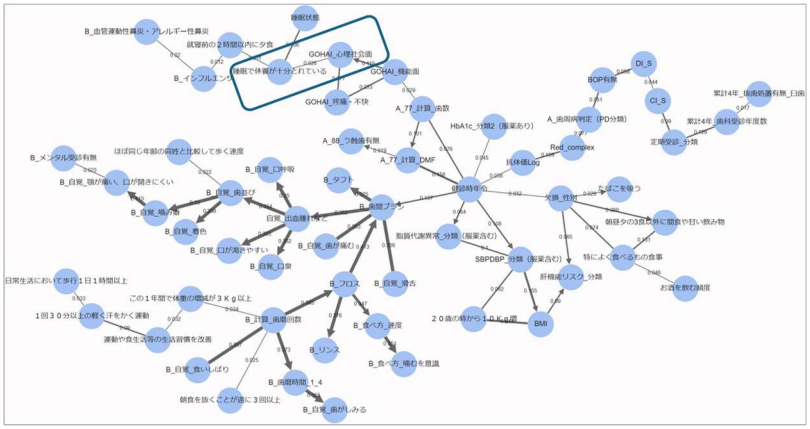

図 1）CS アルゴリズム解析結果全体図

p < 0.01

睡眠休養感 と GOHAI心理社会面 のクロス表

			GOHAI心理社会面			
			21点以下	22-23点	24点以上	合計
睡眠で休養が十分とれている	はい	度数	62	69	149	280
		GOHAI心理社会面 の %	48.8%	61.6%	74.5%	63.8%
	いいえ	度数	65	43	51	159
		GOHAI心理社会面 の %	51.2%	38.4%	25.5%	36.2%
合計		度数	127	112	200	439
		GOHAI心理社会面 の %	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

図 2）GOHAI 心理社会面得点と睡眠休養感の関係

2. GOHAI の各小問と睡眠休養感の関係

睡眠休養感の有無で 2 群に分け、GOHAI の全 12 問の小問について解析を行ったところ、心理社会面の「口の中の見た目について、不満に思うことがありましたか？」と「口の中の調子の悪さが、気になることがありましたか？」の 2 問で、睡眠休養感があると答えた人の方が、有意に得点が高いことが分かりました。

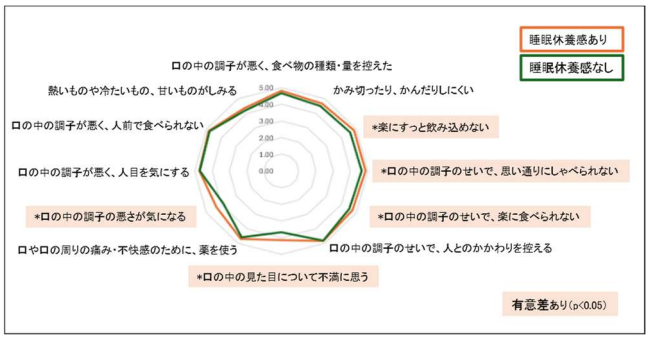

図 3）GOHAI 各小問と睡眠休養感の関係

また、機能面の「食べ物や飲み物を、楽にすっと飲み込めないことがありましたか？」、「口の中の調子のせいで、思い通りにしゃべられないことがありましたか？」、「口の中の調子のせいで、楽に食べられないことがありましたか？」の 3 問も、同様に睡眠休養感があると答えた人の方が、有意に得点が高いことが分かりました。（図 3）

◆結論と今後の展望

本研究により、口腔関連 QOL が睡眠休養感と関連することが示唆されました。口の中の調子が悪いという小さな違和感を放置せず、積極的な介入によって口腔の状態を良好に保つことが全身の健康維持にも関連している可能性があります。

また、口の中の見た目や調子の悪さは、むし歯や歯周病などの項目よりも密接に睡眠休養感と関連していることも分かりました。今後は、企業などにおける健康経営の一環として、従来の歯科健診に加えて口の中の見た目や調子を確認することで睡眠状態の悪化を早期に防ぎ、全身の健康や労働生産性の向上に貢献することが期待されます。

サンスターは、歯周病予防ブランド G・U・M やオーラルビューティーの Ora^2 を展開しています。今後もオーラルケア分野における研究および製品・サービスの提供を通じ、人々の健康寿命の延伸に貢献してまいります。

＜研究結果に関するコメント＞



大阪大学名誉教授、歯科医師、歯学博士
雫石 聰 （しずくいし さとし）先生

睡眠休養感と全身疾患との関連はこれまでも多く報告されてきましたが、口腔関連 QOL との関係を検証した研究は限られています。また、一般に口腔の健康はむし歯や歯周病などの状態を客観的な指標で評価することが主流ですが、本研究では、ご自身が感じる口腔内の違和感や不満そのものを指標とする口腔関連 QOL で評価されました。その結果、口腔関連 QOL の低下が睡眠休養感の低下に影響を与える可能性が明らかにされ、この結果は大変興味深い知見といえます。さらに、この関連は 20 代から 60 代まで年代を問わず認められたことから、口腔保健指導などを通じて、口腔内の違和感や不満をやわらげることで睡眠休養感の改善につなげられるかもしれません。今後、このような口腔と全身の健康をつなぐ研究がさらに進展することを期待します。

サンスターグループ グローバル研究開発部
仲盛 優菜（なかもり ゆうな）

本研究は、サンスターグループが長年取り組んできた「口腔と全身の健康」というテーマについて、自社従業員の健診データを用いて検証したものです。日常のふとした瞬間に気になるお口の見た目や調子の悪さが、睡眠と関連していることが明らかになったのは、私たち研究員にとっても新たな発見でした。今後も、生活に寄り添った研究を継続し、より多くの方々にオーラルケアの重要性をお伝えできるようつとめてまいります。

＜学会発表情報＞

学会名：第 85 回日本公衆衛生学会総会（2026 年 10 月 29 日（木）～31 日（土）、東京）
演題名：職域世代における口腔関連 QOL と睡眠関連指標との関係について
発表者・所属：仲盛優菜 [1)]、石川美希 [1)]、浜頭愛 [2)]、磯崎隆司 [3)]、安田多賀子 [1)]
1）サンスター株式会社、2）一般財団法人サンスター財団、3）株式会社ソニーコンピュータサイエンス研究所

【ソニーコンピュータサイエンス研究所の因果解析技術について】

本研究のデータ解析で使用した CS アルゴリズムは、株式会社ソニーコンピュータサイエンス研究所の磯崎シニアリサーチャーらによる研究開発の成果です。商用のデータ解析ソフトウェアツール CALC（海外では Causight という名称）にもその発展形が利用されています（CALC ならびに Causight はソニーグループ株式会社の登録商標です）。

【研究営業アライアンスについて】

一般社団法人研究営業アライアンスが事務局となり、日本の各業界を代表する参画企業の研究開発部門同士が連携するネットワークを構築し、研究シーズとニーズのマッチングによる研究の社会実装化および事業化を目指す取り組みです。https://kenkyueigyou.or.jp/

【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。

100 年 mouth100 年 health

人生 100 年時代、サンスターが目指すのは、お口の健康を起点とした、全身の健康と豊かな人生。毎日習慣として行う歯みがきなどのオーラルケアは、お口の健康を守り、そして全身の健康を守ることにもつながっています。100 年食べ、100 年しゃべり、笑う。一人ひとり、自分らしく輝いた人生、豊かな人生を送るためにも、お口のケアを大切にしていただきたいと考えています。今後もお口の健康を起点としながら全身の健康に寄与する情報・サービス・製品をお届けすることで、人々の健康寿命の延伸に寄与することを目指していきます。



＜本件に関するマスコミからのお問い合わせ先＞

サンスターグループ　コーポレートコミュニケーション室　MAIL：sunstarpr@sunstar.com
〒105-0014 東京都港区芝 3-8-2　芝公園ファーストビル 21 階　https://jp.sunstar.com/