

2026年3月5日



4月8日は「白い歯の日」

第一印象は“すっぴん美白ティース*1”で決まる！？

髪、肌の次は自然な歯の美しさを求める時代

新生活はメイク落としならぬ“ステインクレンジング*2”を審美歯科医が推奨

サンスターグループ(以下サンスター)は、一人ひとりが本来の自然な歯の白さ、自分らしい美しさを引き出し、笑顔に自信をもって前向きに人生を楽しんでいただきたいという思いから、4月8日を“白い歯の日”(4=白、8=歯の語呂合わせ)に制定しました。これを機にオーラルビューティーケアブランド「Ora²(オーラツー)」は、生活者の歯の白さに対する意識やステイン(歯の着色汚れ)に関する認知度を明らかにするため、美容好き女性*3 80名を含む生活者 1,800名を対象に「セルフケア・身だしなみに関する意識調査」を実施しました。その結果、生活者の約3人に2人が歯の白さが初対面の印象を左右すると回答したものの、ステインを落とすケア(ステインクレンジング)をしている人は2割に満たないことが分かりました。また、“ステイン”という言葉の意味を知らない人は約7割にも上り、これらのことからステインやステインクレンジングにおける正しい情報発信や啓発の重要性が明らかになりました。本プレスリリースでは、調査結果をもとに生活者と美容好き女性の意識や行動を明らかにし、審美歯科医による歯本来の自然な白さを保つための具体的なアドバイスを紹介します。

<調査概要>

対象エリア：全国

対象者：15歳～49歳男女 1,800名（うち美容好き女性 80名）

調査期間：2026年2月6日～2月7日

【調査サマリー】

- 3人に2人が「初対面の印象には“歯の白さ”が大事」と回答
- 一番印象がいいのは、陶器のような真っ白な歯より、自然な白さの歯
- 歯の白さを失う原因の一つ“ステイン”の認知度は世代間、美容意識で大きな差～10代・20代の約4割が未認知、美容好き女性は9割以上が認知～
- 第一印象のためにステインを落とすためのケア(ステインクレンジング)を実践しているのは2割以下
- 美容好き女性では8割以上がステインクレンジングを実践。ケアは美白ハミガキ使用が1位

【審美歯科医の新妻先生によるステインクレンジングの解説】

- 「歯が黄ばんで見える」原因となるステインとは？
- ステインはメイクのように毎日落とさなきやいけないものなの？
- 透明感のある自然な美しい歯になるための秘訣！新習慣ステインクレンジングの正しい方法とは？
- こんなときは歯科医院でのケアが必要！

*1 Ora²が歯本来の自然な白い歯でいることが自分らしい美しさであるという思いを込めて、歯本来の自然な白い歯をすっぴん美白ティースと定義

*2 美白ハミガキやステイン除去効果のあるハブラシなどを使用することでステインをメイクのように落とすケアのことをステインクレンジングとOra²が定義

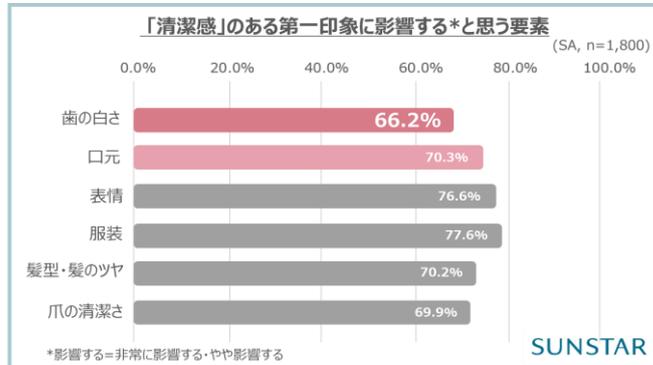
*3 「あなたの美容意識に対する意識の高さはどれくらいですか？」という設問に対し「とても高いと思う」と回答した80名

【調査結果】

1. 3人に2人が「初対面の印象には“歯の白さ”が大事」と回答

清潔感のある第一印象に影響する要素について質問したところ、「歯の白さ」が影響すると回答した人は約3人に2人(66.2%)となり、多くの人が歯の白さが初対面の印象の重要な要素として捉えていることが分かりました。

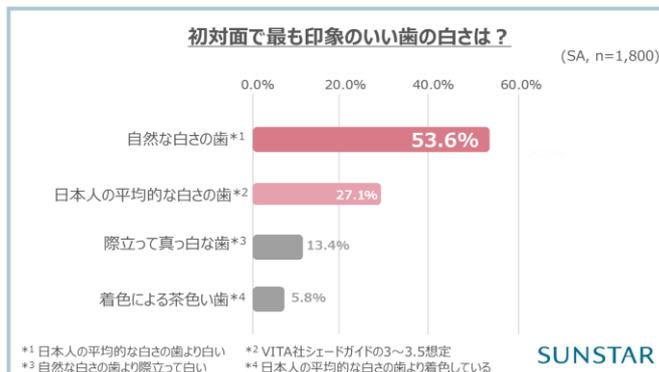
設問 「清潔感」のある第一印象に、以下の要素は影響すると思いますか？



2. 一番印象がいいのは、陶器のような真っ白な歯より、自然な白さの歯

初対面で最も印象がいい歯の白さを問う設問では、「自然な白さの歯」と回答した人が 53.6%と最も多く、「際立って真っ白な歯」よりも「歯本来の持つ自然な白さの歯」に良い印象を持つ人が多い結果となりました。「自然な白さの歯」を回答した理由として「健康的に見える」「自然体で好感度が持てる」が多く挙げられたことから、一人ひとりがもつ歯本来の美しさである自分らしい歯の白さに好感を持つ傾向があることも分かりました。

設問 [初対面の人で、最も印象が良い]歯の白さとしてそれぞれあてはまるもの一つお選びください

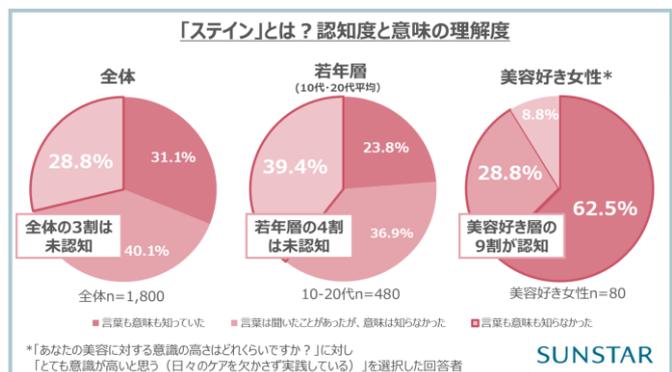


3. 歯の白さを失う原因の“ステイン”の認知度は世代間、美容意識で大きな差

～10代・20代の約4割が未認知、美容好き女性は9割以上が認知～

自然な歯の白さを保つためには、歯の着色汚れ“ステイン”を毎日落とすことが重要です。「ステインという言葉を知っていますか？」という質問では、言葉自体を聞いたことがない人は30代・40代では約2割(30代:23.8%、40代:18.7%)でしたが、10代・20代では約4割(10代:43.9%、20代:39.4%)にも上り、若い世代ほどステインへの認知が低いことが分かりました。一方、美容好き女性ではステインという言葉を知ったことのあるステイン認知率は9割以上(91.3%)となり、美容意識の高い人ほど、ステインへの関心が高いことが伺えます。また、ステインという言葉の意味を知らない人は全体で約7割(68.9%)、10代・20代は約8割(10代:77.6%、20代:76.3%)となり、特に若い世代へステインとそのケア方法についての情報発信の重要性が浮き彫りになりました。

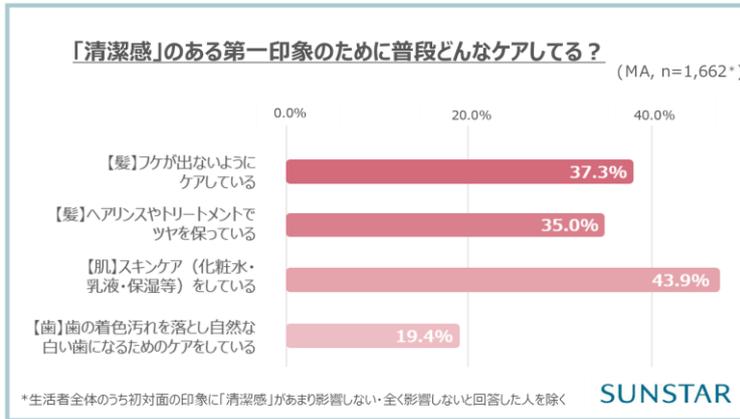
設問 「ステイン」という言葉を知っていますか？



4. 第一印象のためにステインを落とすためのケア(ステインクレンジング)を実践しているのは2割以下

清潔感のある第一印象のために普段から意識して行っているケアを質問したところ、約4割がフケのケア(37.3%)や髪のツヤのケア(35.0%)、肌の保湿ケア(43.9%)を実施していましたが、ステインを落とすためのケア(ステインクレンジング)の実施はわずか2割以下(19.4%)という結果となりました。初対面の印象で歯の白さが大事であると認識しているにもかかわらず、自然な歯の白さを保つためのケアは本来の肌や髪的美しさを保つためのケアと比較し、実践している人はまだ少数という現状が分かりました。

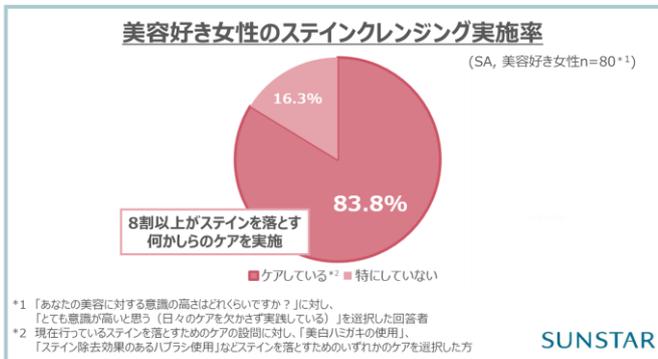
設問 「清潔感のある第一印象」のために普段から意識して行っているケアはありますか？ (MA)



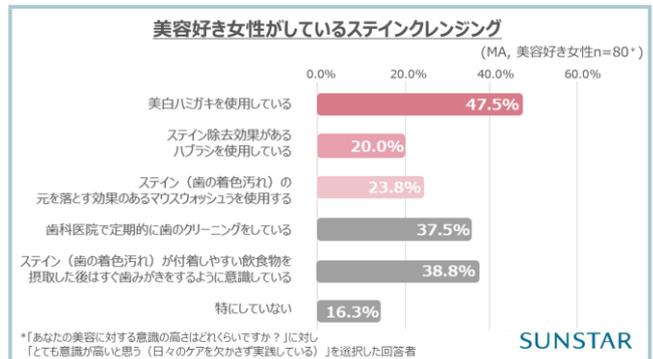
5. 美容好き女性では8割以上がステインクレンジングを実践。ケアは美白ハミガキ使用が1位

美容好き女性に対し、ステインクレンジングに関する設問をしたところ、約8割(83.8%)が何かしらのステインを落とすためのケアを実践していることが分かりました。また、9割以上が毎日の歯みがきでステインクレンジングを意識し、約半数が美白ハミガキを使用するほか、4割近くが歯科医院で定期的に歯のクリーニングをしていることが分かりました。

設問 現在、ステイン(歯の着色汚れ)を落とすために行っているケアのうち、該当するものをすべてお選びください。



設問 現在、ステイン(歯の着色汚れ)を落とすために行っているケアのうち、該当するものをすべてお選びください。



今回の調査結果から、多くの生活者が第一印象において歯の白さが大事であると捉えているものの、歯の白さの敵であるステインの認知やステインクレンジングの実施率は低いことが分かりました。美容意識が高い女性にはステインクレンジングは浸透してきている一方、多くの生活者がまだその重要性や方法を理解していないことから、歯本来の自然な白さを保つための正しい知識とケア方法の啓発が必要と考えられます。

【審美歯科医の新妻先生によるステインクレンジングの解説】

「歯を白くしたい」と思う多くの方が、ホワイトニングを考えますが、実は本来それぞれがもつ歯の白さですら引き出せていないケースも少なくありません。メイクを落とさないと肌がくすむように、ステインを落とさないと毎日の飲食によって着色汚れが蓄積していきます。毎日のステインクレンジングの習慣が自然な白さへの近道です。ステインやステインクレンジングについて、審美歯科医の新妻由衣子先生におうかがいしました。

■ 「歯が黄ばんで見える」原因となるステインとは？

歯の着色や変色の原因は一つではありません。加齢によって歯が黄ばんでくることがありますが、それは歯の内側から起こる「歯の変色」です。一方、コーヒーやお茶、赤ワイン、カレーなどの飲食物に含まれる色素が歯の表面に付着・蓄積して生じるのは、外側から起こる「歯の着色」です。こうした飲食物やタバコなどの嗜好品が原因で外側から生じる着色汚れを“ステイン”と呼びます。例えば、紅茶に多く含まれるタンニンはポリフェノールの一種で、歯の表面の成分と結びつきやすく、さらに唾液中のミネラルと反応することで褐色の着色を形成します。時間の経過とともに酸化が進むと、より取れにくくなるのが特徴です。



■ ステインはメイクのように毎日落とさなきゃいけないものなの？

ステインは、“すぐに落とす”意識がとても大切です。歯の表面に付着したステインを放置すると、時間の経過とともに落としにくくなってしまいます。そのため、毎日のケアで「ステインクレンジング」を行い、蓄積させないことが理想的です。ステインを意識している患者さんからは「歯のためにはコーヒーはやめた方がいいですか？」といった質問を受けることがあります。しかし、好きな飲食物を我慢するよりも、ステイン除去効果のある歯みがき剤やマウスウォッシュを活用し、適切なセルフケアを継続することが大切だと考えます。



■ 透明感のある自然な美しい歯になるための秘訣！新習慣ステインクレンジングの正しい方法とは？

毎日のセルフケアと定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケアの両立が美しい歯を保つための基本です。歯みがき剤の選択が重要です。ステイン除去には、シリカなどによる物理的な清掃作用をもつ成分に加えポリエチレングリコール(PEG)やピロリン酸ナトリウム、POE アルキル(12~14)スルホコハク酸 2Na 液のようにステインに浸透して除去を助け、さらに再付着を抑制する作用をもつ成分の両方が含まれる歯みがき剤が適しています。そして、飲食後なるべく早いタイミングでステインクレンジングを行うことが望ましいでしょう。

■ こんなときは歯科医院でのケアが必要！

毎日正しくセルフケアをしていても、セルフケアでは落とせない汚れや歯と歯の間などステインクレンジングが難しい部位もあります。無理に強い力でブラッシングをしたり、削り取ろうとすると、歯を傷つける原因になりかねません。毎日のセルフケアで落とせないステインは、歯科医院で専門的な機材を用いたプロフェッショナルケアによってリセットすることが望ましいです。定期的な歯科医院の受診は、日々のセルフケアが適切なのか確認する機会にもなります。ステイン除去は、本来の歯の色を取り戻すためのケアです。歯の色をさらに明るく、より白くしたい場合は、医療ホワイトニングのように歯の内部に作用する方法が適応となります。歯の色調レベルは、専用の測定機器を用いて客観的に評価することも可能です。ご自身の歯の状態を正しく把握するためにも歯科医師に相談することをおすすめします。美しい歯は一度のケアでつくられるものではなく、正しい知識と毎日の積み重ねによって育まれるものだと考えます。

昭和医科大学歯学部歯科保存学講座 保存修復学部門 准教授 新妻由衣子(にいづまゆいこ)先生



日本歯科日本審美学会 認定医 日本歯科保存学会 認定医
日本歯科審美学会 ホワイトニングコーディネーター委員(2023年~現在)
2014年日本大学歯学部卒業、2018年昭和大学歯学研究科歯科保存学系美容歯科学修了。保存修復学、審美歯科学を専門とする。

【白い歯の日とは？】

サンスターは、一人ひとりが本来もつ自然な歯の白さや自分らしい美しさを引き出し、前向きに人生を楽しんでいただきたいという思いから、4=白、8=歯の語呂合わせで4月8日を“白い歯の日”として2026年に制定しました。一般社団法人日本記念日協会により正式に認定されています。髪や肌同様に、毎日のオーラルケアを大切に丁寧にを行い、ステインを落とすことで歯本来の自然な白さに繋がります。それは、笑顔への自信となり、人とのコミュニケーションをより豊かにすると考えています。「白い歯の日」を通じて、オーラルケアを見つめ直すきっかけを提供し、正しい知識や習慣を広めていくことで、すべての人が自分らしい笑顔で毎日を楽しめるよう応援します。

【Ora²】

美白ハミガキ売上 No. 1*1 ブランド Ora² (オーラツー)は、美しさと自分らしさを求めながら、充実した毎日をおく方的ために、時代の価値観にあった製品と情報を提供するオーラルビューティケアブランドです。

Ora² ブランドサイト <https://jp.ora2.com/>

*1 インターナショナル SRI+日本国内美白ハミガキ市場 24年1月-12月ブランド別合計売上金額 Ora²ブランドハミガキ計

【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。



<お客様からの製品のお問い合わせ先>

サンスターお客様相談室 TEL:0120-008241(平日 9:30~17:00 土日祝除く)

<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/>