



仕事のコンディションはお口の健康から!!

2026年9月、ライオン株式会社と日立製作所の10年間にわたる共同研究の結果（「働く人のおくち白書」）が公開されました。そこには、健康を守るために、知っておきたい現実があります。



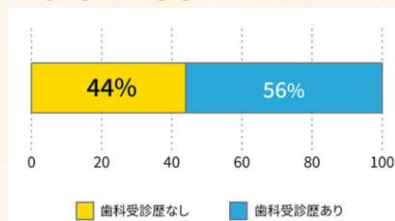
研究でわかったこと3つの知見

1

歯や歯ぐきに所見があるのに、1年以上歯科を受診していない人が

44%も存在する

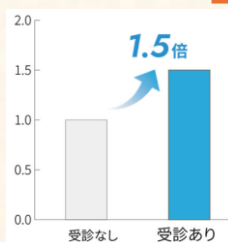
→受診を後回しにする傾向が目立つ!!



2

歯科受診で不調をケアした人は受診しなかった人と比べ、仕事のパフォーマンス改善率が

約1.5倍に!



→歯科受診でパフォーマンス向上の可能性あり

3



歯科受診をしなかった人のお口不調によるパフォーマンスの損失は、100人当たり**2.6人分**

→お口の健康は、仕事のパフォーマンスに影響する

出典：ライオン株式会社「働く人のおくち白書」（2026年9月3日公開）



働く自分のために、今日からできる3つの習慣

1 気づく

お口の変化をチェックする

- ☐ 朝、口が乾く、ネバつく
- ☐ 歯みがきで血が出る
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯がしみる
- ☐ 歯に食物が挟まる
- ☐ 片側ばかりでかむ
- ☐ 半年以上歯科受診なし

→1つ以上のチェックで、お口不調の可能性あり

2 整える

自分のために今日からできるお口のケアを

- ☐ 丁寧な歯みがき
- ☐ 歯間ブラシやデンタルフロスの活用

時間のない時の裏ワザ

- * 食後にブクブクうがいをする（洗口液を使うとより望ましい）
- * 砂糖入り飲料やアメなどを度々摂るのはセーブ

3 つながる

身体の健診を受けるようにお口の健診を受ける習慣を持とう

『1分で学べる!「歯と口の健康」e-ラーニング』動画 視聴QRコード



視聴期限
2026.10.31
まで

ライオン株式会社提供



お口の健康で、人と企業を元気に

是非ご覧ください

健康相談ダイヤル **086-236-7831** 毎週月曜日 14:00~16:00

~~~「こんなことで相談していいのかな?」と思うことでも大丈夫。こころや体のちょっとした不調や不安を専門スタッフが丁寧にお話を伺います。気軽に安心して相談できる窓口です~~~

