



令和 8 年 1 月 30 日

口の不調が心の不調に？  
—口腔の健康不良と QOL の低さがうつ病の変化に関連—

◆発表のポイント

- ・ 口腔の健康状態や口腔関連 QOL<sup>(注1)</sup> が悪い人ほど、「うつ病がない」から 1 年後に「うつ病がある」という自己申告をしやすいことが確認されました。
- ・ 口腔とメンタルヘルスの連携支援の重要性を示し、地域保健施策への応用が期待されます。

岡山大学学術研究院医療開発領域（岡山大学病院 歯科〈予防歯科部門〉）の竹内倫子講師、学術研究院医歯薬学域（歯）予防歯科学分野の江國大輔教授、東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野の田淵貴大准教授らの研究グループは、口腔の健康状態や口腔関連 QOL が、うつ病の変化（うつ病がない⇒うつ病がある）と関係することを明らかにしました。この研究成果は、令和 8 年 1 月 4 日、スイスの学術雑誌「Journal of Clinical Medicine」の Research Article として掲載されました。

口の健康状態や口腔関連 QOL を良好に維持することでうつ病の発症を予防できる可能性があります。これはメンタルヘルス対策にもつながり、地域や医療現場での支援体制づくりに向けた重要な一步となることが期待されます。

◆研究者からのひとこと

日々の「なんとなく気になる口の悩み」が、心の調子にも関係しているかもしれません。心の健康を保つためにも、ぜひ口の状態にも少しでも気を向けてみていただけるとうれしいです。



竹内講師

■発表内容

<現状>

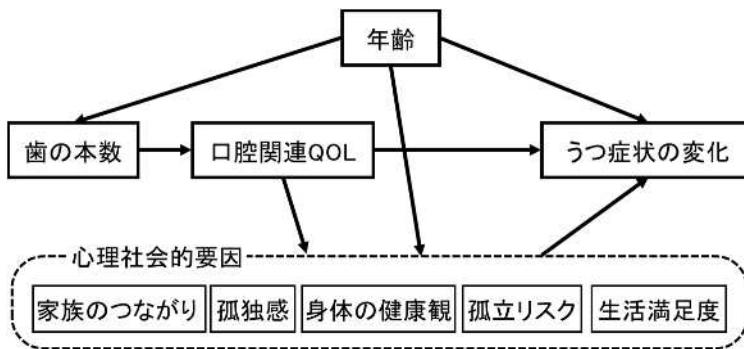
うつ病は年齢や生活環境に関わらず多くの人が直面する心の健康課題であり、日常のストレスや孤独感、生活の満足度などさまざまな要因が影響します。一方、口腔の健康は生活の質と密接に関係するものの、心の状態との関係性は十分に明らかにされていません。特に、「うつ病があるか」という回答がどのように変化し、そこに口腔の状態が関わるのかは、これまで長期的なデータに基づく知見が限られていました。



## PRESS RELEASE

### <研究成果の内容>

本研究では、2022年・2023年に実施されたJACCSIS調査<sup>(注2)</sup>を用い、ベースラインで「うつ病がない」と回答した20歳以上の1万5,068人を対象に1年間の追跡調査をしました。その結果、口腔関連QOLが低い人ほど、1年後に「うつ病がある」と回答しやすいうことが明らかになりました（オッズ比1.02）。さらに、口腔関連QOLが、孤独感や社会的つながり、生活満足度などの心理社会的要因を介してうつ病の変化（うつ病がない⇒うつ病がある）に影響する経路も確認しました。



### <社会的な意義>

本研究は、口腔の健康が心の状態にも影響しうることを示し、歯科とメンタルヘルスを切り離さず総合的に捉える必要性を裏付けるものです。日常の口腔ケアが、単なる健康維持にとどまらず、心の不調の早期発見や予防に役立つ可能性があります。今後、地域や医療現場において、口腔と心の健康を両面から支える支援体制づくりにつながる重要な起点となることが期待されます。

### ■論文情報

論文名 : Oral Health-Related Quality of Life and Self-Reported Oral Health Status Are Associated with Change in Self-Reported Depression Status: A Cohort Study

掲載誌 : *Journal of Clinical Medicine*

著者 : Noriko Takeuchi, Takayuki Maruyama, Naoki Toyama, Yuzuki Katsube, Takahiro Tabuchi

DOI : 10.3390/jcm15010376

URL : <https://www.mdpi.com/2077-0383/15/1/376>

### ■研究資金

本研究は、Mental Health Okamoto Memorial Foundation、日本学術振興会（科研費：20K10467、20K13721、20K19633、21H04856、22K02116、22H03225、23H03160、23K07492、23K16245、23K18370）、科学技術振興機構（JST、課題番号 JPMJPF2017）、厚生労働科学研究費（21HA2016、22JA1005、23EA1001、23FA1004）、横浜市立大学 戦略的研究推進事業（2021–2022、課題番号 SK202116）、こども家庭庁プログラム（JPCA20CA2053）、国立環境研究所 内部資金、東京財団政策研究所の支援を受けて実施しました。



## PRESS RELEASE

### ■補足・用語説明

#### (注 1) 口腔関連 QOL

「歯や口の状態が、生活のしやすさや気分にどのように影響しているか」を評価する指標です。本研究では、国際的に広く使用されている OHIP-14 (Oral Health Impact Profile-14) を用いて測定しました。OHIP-14 は、痛み・不快感・咀嚼や会話のしづらさ・見た目の気になり方など、生活上の困りごとを 14 項目で質問し、口腔の状態が日常生活に与える影響を総合的に評価する尺度です。

#### (注 2) JACSIS 調査

JACSIS 調査とは、年齢や地域構成が偏らないよう設計されている、日本国内の新型コロナウイルス感染症問題を含めた住民の生活・健康・社会・経済活動の実態を継続的に把握するために実施されている大規模インターネット調査です。

#### <お問い合わせ>

岡山大学学術研究院医歯薬学域（歯）予防歯科学分野

教授 江國大輔

（電話番号）086-235-6712

（FAX）086-235-6714



岡山大学  
OKAYAMA UNIVERSITY

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



岡山大学は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。