資料３

岡山大学
OKAYAMA UNIVERSITY

PRESS RELEASE

令和 8 年 11 月 16 日

睡眠 6 時間未満が重度の歯周炎の発症（自己申告）と関連
～全国規模の前向きコホート研究での成果～

◆発表のポイント

・全国の成人 8,144 人を追跡し、睡眠時間と自己申告による重度の歯周炎の発症との関連を調べました。

・1 日 6 時間未満しか眠らないと答えた人では、6 時間以上眠る人に比べて、重度歯周炎の発症リスクが 1.28 倍でした。

・解析方法を変えても同様の傾向が確認され、睡眠時間が口腔の健康にも関係する可能性が示されました。

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、全国規模のインターネット調査 JACSIS の 2023～2025 年調査データを用い、成人 8,144 人を追跡しました。

その結果、睡眠時間が 1 日 6 時間未満の人は、6 時間以上の人と比べて、自己申告による重度歯周炎の発症リスクが 1.28 倍でした。別の統計手法でも同様の関連が確認されました。本成果は、2026 年 9 月 30 日に国際学術誌『*Frontiers in Public Health*』に掲載されました。歯周病は歯を失う主要な原因の一つです。本研究は、歯周病予防を考えるうえで、睡眠時間にも目を向ける意義を示しています。

◆研究者からのひとこと

歯周病を悪化させるものといえば、歯みがきがうまくできないことや定期的に歯科受診をしていないことなどが注目されますが、今回の研究から、睡眠も歯周病の悪化と関わる可能性が示されました。「お口の健康を守るためにも、睡眠は大切である」という視点を持っていただくきっかけになればと思います。



竹内講師

■発表内容

＜現状＞

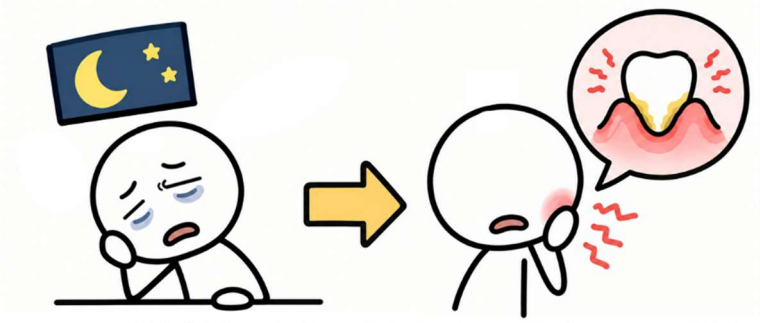
歯周病は、歯ぐき（歯肉）だけが腫れている歯肉炎と歯を支える骨（歯槽骨）まで溶ける歯周炎に分けられます。歯周炎が悪化すると歯を失う原因になります。これまで、口の清掃不良に加えて、喫煙、糖尿病、肥満、飲酒、ストレスなど、さまざまな要因との関連が報告されてきました。睡眠不足も全身の炎症や免疫の働きに影響する可能性があります。しかし、睡眠時間と、その後の歯周病との関係を調べた研究は横断的なものに限られていました。

＜研究成果の内容＞

本研究では、2023～2025 年に実施された JACSIS 調査 (注 1) のデータを使用しました。2023 年の時点で自己申告による重度歯周炎 (注 2) がなく、その後の調査にも回答した成人 8,144 人を追跡しました。

対象者の 22.7%が 1 日 6 時間未満の睡眠に該当しました。自己申告による重度歯周炎の発症に該当する人は、8.9%でした。年齢、性別、喫煙、飲酒、糖尿病、世帯年収、歯科受診など、結果に影響する可能性のある違いを考慮して分析したところ、1 日 6 時間未満の人では、6 時間以上眠る人と比べて、自己申告による重度歯周炎の発症リスクが 1.28 倍でした。複数年の回答を用いた別の方法で確かめた場合も、同様の関連が認められました。

このほか、年齢が高いこと、世帯年収が低いこと、糖尿病、脂質異常症、うつ病、喫煙も、重度歯周炎の発症リスクと関連していました。



＜1日6時間未満の睡眠は重度歯周炎の発症リスクに関連＞

＜社会的な意義＞

歯周病予防では、丁寧な歯みがき（セルフケア）と定期的な歯科受診（プロフェッショナルケア）などが重要です。また、さまざまなリスク因子の報告がなされていますが、短い睡眠時間というリスク因子については、横断研究によるものがほとんどでした。本コホート研究 (注 3) によって、短い睡眠時間が重度歯周炎の発症のリスクになりうるという新たな結果を見いだしました。

睡眠時間は、全身の健康だけでなく、歯周病にも関係している可能性があります。ただし、今回の結果からは、短い睡眠時間がどのように歯周病に影響を与えるのかについてはわかりません。また、睡眠時間を延ばせば歯周病を予防できるかどうかも不明です。

今後は、客観的な歯周病の検査や、より詳しい睡眠の測定を取り入れ、その関係性やメカニズムを明らかにしていく必要があります。

■論文情報

論 文 名：Short sleep duration and incident self-reported severe periodontitis among Japanese adults: a nationwide prospective cohort study

掲 載 誌：*Frontiers in Public Health*（2026 年 9 月 30 日公開）

著　　者：Noriko Takeuchi, Kanon Itoi, Takayuki Maruyama, Takahiro Tabuchi, Daisuke Ekuni

D O I：https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1946230

U R L：https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2026.1946230/full

■研究資金

本研究は、特定の研究助成を受けずに実施しました。

■補足・用語説明

（注 1）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。

（注 2）自己申告による重度歯周炎

本研究では、日本人を対象とした研究で、歯周病を見分けるうえでの妥当性が確認された質問票を用いて、重度歯周炎の可能性を評価しました。

（注 3）コホート研究

定の集団を長期間追跡し、生活習慣や環境要因と健康状態との関連を調べる疫学研究手法。

＜お問い合わせ＞
岡山大学学術研究院医歯薬学域予防歯科学分野
教授　江國大輔
（電話番号）086-235-6712
（FAX）086-235-6714

Japan. Committed to the SDGs
岡山大学 OKAYAMA UNIVERSITY
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
3 すべての人に健康と福祉を
岡山大学は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。