



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

株式会社ロッテ

2023年5月16日(火)

長いマスク生活が表情筋や笑顔に影響！

40%が「表情筋の衰え」、35%が「笑顔のぎこちなさ」を実感

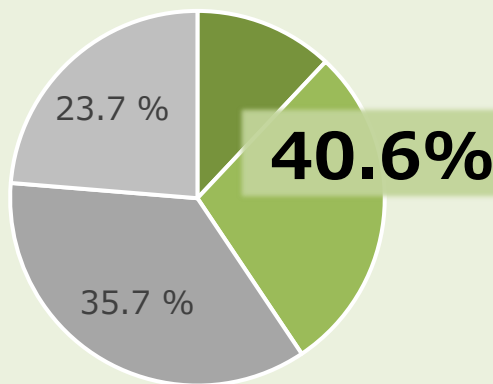
小林弘幸教授「表情筋をゆるめて笑顔のぎこちなさを解消！笑顔で自律神経の整えに」

脱マスクで気になる“表情筋衰え対策”に役立つ「ガムを噛むこと」

株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長執行役員：牛腸 栄一）は、全国の20～50歳の男女を対象に「マスク緩和前後の行動・意識調査」を実施いたしました。自律神経の専門家である順天堂大学の小林弘幸教授は「長いマスク生活で表情筋が衰えてしまい、自然な笑顔をつくることができない人が増加しています。笑顔を作ることは自律神経を安定させて、毎日のモチベーションアップにつながりますし、表情筋を緩めて顔のこわばりを改善してくれます。そのため無理にでも笑顔を作ることが重要です。ガムを噛むことも表情筋を動かすことができるよい方法だと思います」とコメントしています。そこで、長引くマスク生活による生活者への影響やその実態を明らかにするため、調査を実施いたしました。その結果、マスク生活により「表情筋の衰え」や「笑顔のぎこちなさ」を感じている人がいることが浮き彫りになり、脱マスクが進む中でも「外見」を理由にマスク着用を継続している人が一定数いることが判明しました。

マスク生活で「顔や口周りの筋肉が衰えた」と思う人

n=400



■ ととも思う ■ やや思う ■ あまり思わない ■ 全く思わない

笑顔は自律神経を安定させ、私たちがリラックス状態にしてくれますが、長いマスク生活で表情筋が衰えてしまい、笑顔がぎこちなくなっている人が増えています。ガムを噛んで、顔や口周りの筋肉を動かし、自然な笑顔を心がけましょう。



自律神経専門家
順天堂大学
小林弘幸教授

<調査サマリー>

- 3月13日からのマスク緩和後も「特に変わらず、できるだけマスクを着用している」人が66.5%
「シーンに合わせてマスクを外すようになった」人も含めて29.5%の人がマスクを外すようになった
- 「感染対策」を理由にマスクを着用している人が半数を超えているものの、「口元や表情を見られたくない」など、外見を気にして着用している人も一定数いることが明らかになった
- マスクを外した時に「呼吸が楽になる」と感じていると回答した人が約80%にのぼり、「気分が開放的になる」「自分の表情が伝わってコミュニケーションがとりやすい」とメリットを感じている人が多数一方、「相手にどう見られているか気になる」「口臭が気になる」と不安を感じる人も
- マスク生活で40%が「表情筋の衰え」、35%が「笑顔のぎこちなさ」を実感実感しているのは男性より女性の方が多く、特に50代女性は半数以上が「顔や口周りの筋肉が衰えた」と思うと回答

【「マスク緩和前後の行動・意識」調査概要】※ロッテ調べ

- 調査方法：WEBアンケート調査（全国）
- 調査対象：20～50歳の男女
- 有効回答数：400名
- 調査期間：2023年4月18日（火）～4月20日（木）



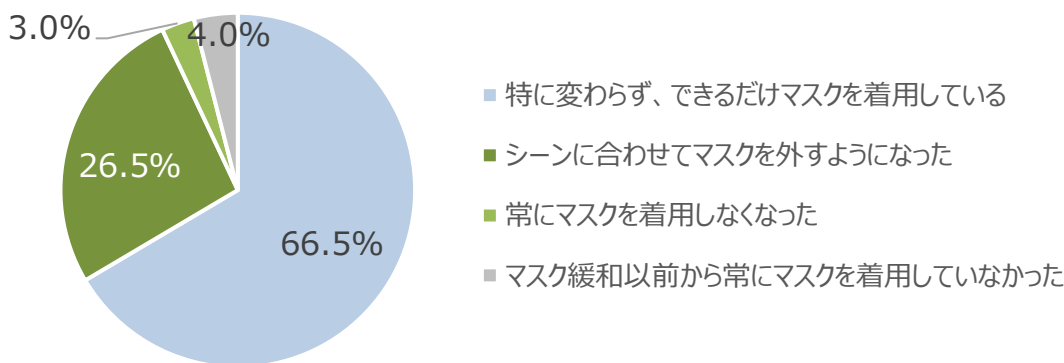
社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

【マスクの着用状況】

3月13日からのマスク緩和後も「特に変わらず、できるだけマスクを着用している」人が66.5%
「シーンに合わせてマスクを外すようになった」人も合わせて29.5%がマスクを外すように

2023年3月13日からのマスク緩和後のマスク着用状況について、66.5%が「特に変わらず、できるだけマスクを着用している」と回答。「シーンに合わせてマスクを外すようになった」人が26.5%、「常にマスクを着用しなくなった」人が3.0%と約30%はマスクを外すようになっていることが明らかになりました。5月8日からの新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行によって状況はさらに変わることが予想されます。

2023年3月13日からのマスク緩和後、マスクの着用状況について変化はありますか？ (n=400)

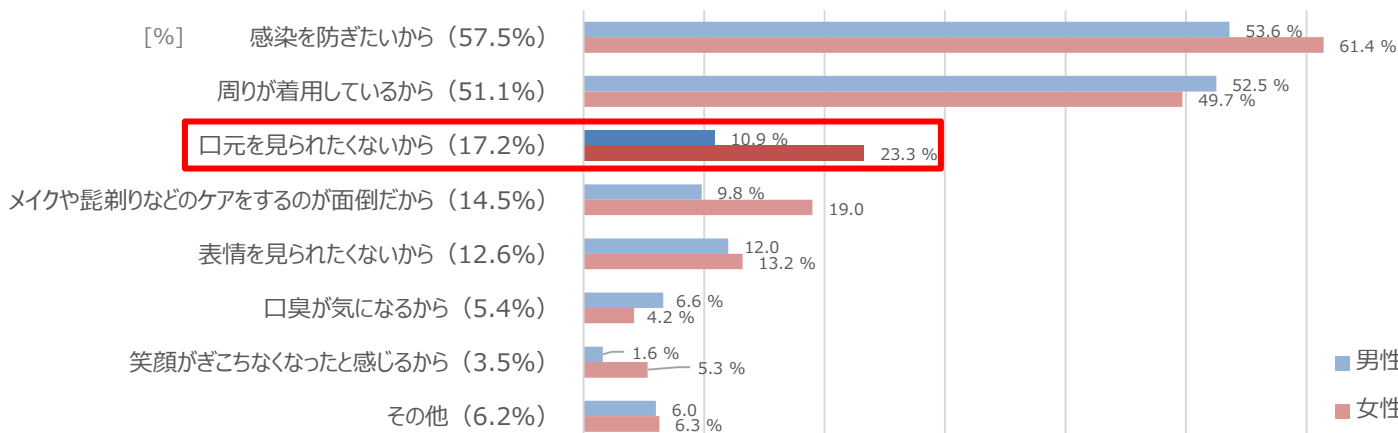


【マスクを着用している理由】

「感染対策」を理由にマスクを着用している人が半数を超えているものの、
「口元や表情を見られたくない」など、外見を気にして着用している人も一定数いることが明らかに

「特に変わらず、できるだけマスクを着用している」と「シーンに合わせて外すようになった」と回答した人に、マスク着用を継続している理由を聞いたところ、半数以上の人「感染を防ぎたいから（57.5%）」、「周りが着用しているから（51.1%）」と回答しました。一方で、「口元を見られたくないから（17.2%）」や「メイクや髭剃りなどのケアをするのが面倒だから（14.5%）」「表情を見られたくないから（12.6%）」と回答する人がいるなど、口元や表情など、自分の外見を理由にマスクを着用している現状も明らかになっています。特に女性の方がその傾向にあり、「口元を見られたくないから」と回答した人は、男性が10.9%に対して、女性は23.3%といった結果になりました。

マスク着用を継続している理由についてあてはまるものをすべて選択してください。(n=372)



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

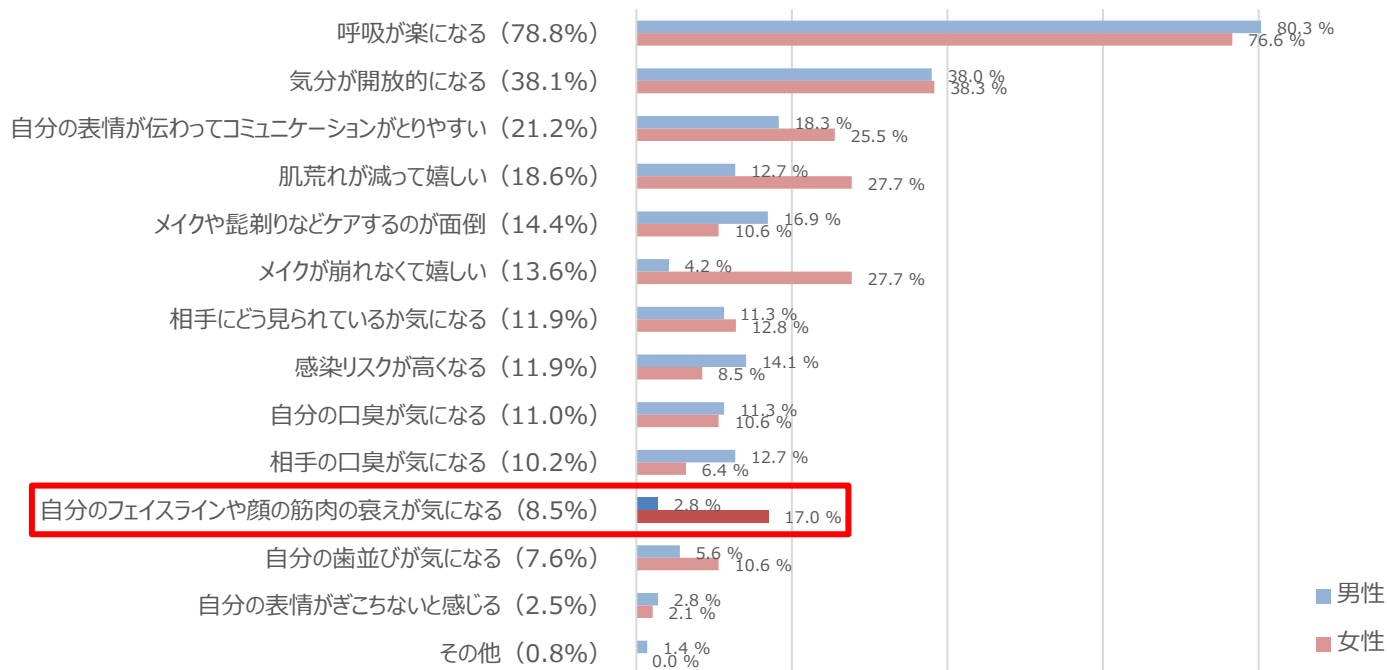


【マスクを外して感じること】

「呼吸が楽になる」と感じていると回答した人が約80%にのぼり、「気分が開放的になる」「自分の表情が伝わってコミュニケーションがとりやすい」とメリットを感じている人が多数
一方、「相手にどう見られているか気になる」「口臭が気になる」と不安を感じる人も

「シーンに合わせて外すようになった」と回答した人を含めたマスクを外すようになった人に、マスクを外した生活で感じることを聞いたところ、「呼吸が楽になる（78.8%）」、「気分が開放的になる（38.1%）」、「自分の表情が伝わってコミュニケーションがとりやすい（21.2%）」とメリットを感じている人が多数いることが明らかになりました。一方、「相手にどう見られているか気になる（11.9%）」「自分の口臭が気になる（11.0%）」などと、感染リスク以外のことに対してネガティブに感じている回答もありました。また、「自分のフェイスラインや顔の筋肉の衰えが気になる」と回答した人が、男性が2.8%に対して、女性は17.0%という結果になるなど、ここでも女性の方が外見を気にしている割合が高い傾向にありました。

マスクを外した後の生活で感じることをすべて選択してください。（n=118）



【マスク生活による表情への影響】

マスク生活で40%が「表情筋の衰え」、35%が「笑顔のぎこちなさ」を実感
特に50代女性は半数以上が顔や口周りの筋肉が衰えたと思うと回答

「マスク生活が長引いたことで顔や口周りの筋肉が衰えたと思いますか？」という質問に対し、12.0%が「とても思う」、28.6%が「やや思う」と回答し、40.6%の人が顔や口周りの筋肉の衰えを感じていることが明らかになりました。「笑顔がぎこちなくなりましたか？」という質問に対しても、34.7%の人が「とても思う（8.9%）」「やや思う（25.8%）」と回答しました。

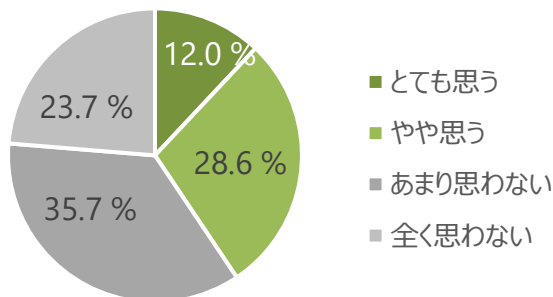
どちらの質問も男性よりも女性が「思う」と多くの方が回答しました。特に「顔や口周りの筋肉の衰え」に関する質問では、半数以上（54.4%）の女性が「衰えたと思う」と回答し、長いマスク生活で口元がゆるんだり、コミュニケーションをとる機会が減少したことによる影響が浮き彫りになっています。

小林教授は「本調査で自分の外見や表情を気にしている人が一定数いるように、今後、マスクを外す機会が増加する中で、自分の表情や外見を気にする人も増加すると考えます。ガムを噛んで顔や口周りの筋肉を動かすなど、表情筋を意識的に動かす対策を日常的にすることを推奨します」とコメントしています。

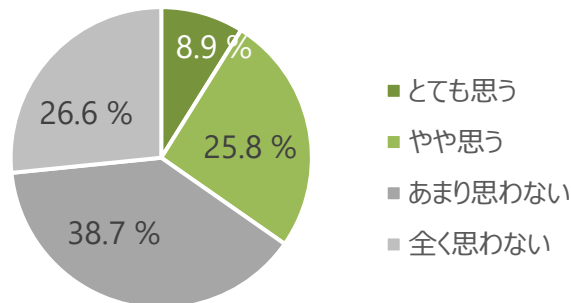


社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

マスク生活が長引いたことで
顔や口周りの筋肉が衰えたと思いますか？ (n=384)



マスク生活が長引いたことで表情をつくるのが減り、
笑顔がぎこちなくなりましたと思いますか？ (n=384)



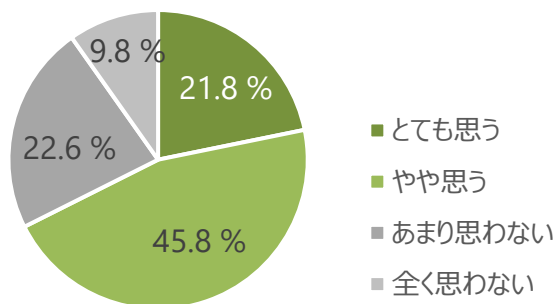
【表情筋の衰え対策】

「顔や口周りの筋肉」を動かすことができる「ガムを噛むこと」
「笑顔がぎこちなくなっと思う」と回答した人のうち、
67.6%が「脱マスクに伴いガムを噛みたい（ガムを噛む回数を増やしたい）」と回答

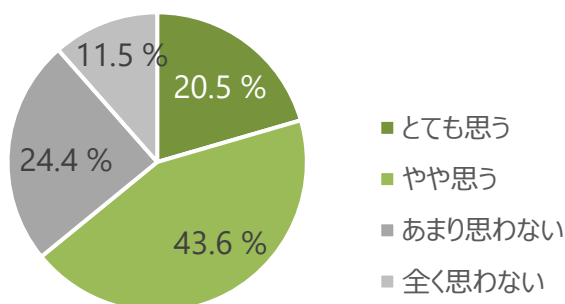
「笑顔がぎこちなくなっと思う」と回答した人に、ガムを噛むことで「顔や口周りの筋肉を動かすこと」や「口臭ケア」ができることを伝えたとこ、67.6%の人が、「脱マスクに伴いガムを噛みたい（噛む回数を増やしたい）」と回答しました。「表情筋が衰えたと思う」と回答した人のうちでは、「噛みたい（噛む回数を増やしたい）」と回答した人は64.1%でした。小林教授は「“ガムを噛むこと”は簡単に取り入れられる上、様々なメリットがあります。口臭ケアや表情筋を動かすだけでなく、ガムを噛むリズム運動により自律神経を整えたり、唾液中の免疫物質を増やすこともできるため、積極的に“ガムを噛むこと”をおすすめします」と述べています。

脱マスクに伴いガムを噛みたい（ガムを噛む回数を増やしたい）と思いますか？

「笑顔がぎこちなくなっと思う」と回答した人 (n=133)



「表情筋が衰えたと思う」と回答した人 (n=156)



【マスク緩和後の新生活での変化】

マスクをしないと表情がよくわかるため、初対面の人と会う時に緊張するという声や、初対面の人顔が覚えやすかったり、コミュニケーションのとりやすさを実感する人も

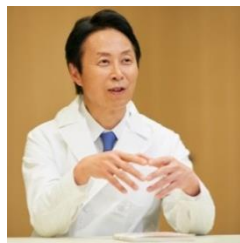
マスク緩和後の新生活について聞いたところ、初対面の人とコミュニケーションをする際に変化を感じている人がいることがわかりました。顔や表情がよくわかるため、「初対面の人と会う時に緊張するようになった（13.0%）」という人がいる一方、「初対面の人と仲が深まりやすくなった（7.0%）」、「初対面の人とコミュニケーションが取りやすくなった（10.0%）」、「初対面の人でも顔を覚えやすくなった（9.3%）」と感じている人もいることが明らかになりました。マスクを外したことで、相手の顔や表情がよくわかりコミュニケーションがとりやすくなっていることが伺えます。



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

自律神経のスペシャリスト 小林弘幸教授 コメント

今回の調査で、「顔や口周りの筋肉の衰え」や「笑顔のぎこちなさ」を感じている人がいることがわかったように、長いマスク生活で表情筋が衰えてしまい、自然な笑顔をつくることができない人が増加しています。今後、マスクを外すときに表情や笑顔のぎこちなさによって自分の表情や外見が気になってしまうだけでなく、笑う機会が減少し自律神経の乱れなど心身に影響が及ぶ恐れがあるため注意が必要です。笑顔は自律神経を安定させリラックス状態をもたらすため非常に重要で、自然な笑顔を作り、笑う機会を増やすことが大切です。そこで、表情筋を動かし、自然な笑顔作りを助けてくれる方法として、私は「ガム噛むこと」をおすすめしています。「ガムを噛むこと」で顔や口周りの筋肉を動かせるだけでなく、口臭ケアやリズム運動によって自律神経を整えることにも繋がります。また、ガムを日常的に噛むことで唾液内の免疫物質が増加することも分かっています。「ガムを噛むこと」は簡単に取り入れることができますので、ぜひ実践してみてください。



小林 弘幸 (こばやし ひろゆき)

順天堂大学医学部 総合診療科・病院管理学 教授

自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手、アーティスト、文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導に関わる。順天堂大学に日本初の便秘外来を開設した「腸のスペシャリスト」でもあり、みそをはじめとした腸内環境を整える食材の紹介や、腸内環境を整えるストレッチの考案など、様々な形で健康な心と体の作り方を提案している。著書多数執筆。メディア出演や講演活動も多数。

口臭ケアや表情筋を動かすことに役立つ、ロッテ噛むこと研究部監修「ガムトレ」とは？

「ガムトレ」とはロッテ噛むこと研究部が監修する、ガムを使った口周りのトレーニングです。「ガムトレ」の3つのポイントをおさえ、健康によいとされている「噛む」という行為をガムを使って日常的・継続的に実践しましょう！

1 背筋を伸ばし 足をしっかり地面につける

まずはガムトレの基本姿勢として「背筋を伸ばし、足を地面につけて噛むこと」が重要です。背筋を伸ばすことで脳への刺激が高まり、唾液がしっかりでることに加え、足を地面につけることでしっかり噛み締められ、咀嚼効率が向上します。

2 口を閉じたまま 左右均等に噛む

口をしっかり閉めて噛むことで、口を閉じる筋肉の運動になります。また、左右均等に噛むことで、舌を左右に動かすため舌の筋肉の運動にも繋がります。

3 自分のペースで リズムよく噛む

リズムよく噛むことで幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンが増加します。日常的に行うことで自律神経バランスを整え、精神の安定につながります。

「噛むこと研究部」とは



噛みしめる 噛みくだく 噛み合わせる 噛むこと研究部

「噛むこと研究部」は、ロッテが社会のためにできることとして、2018年に設立。様々な自治体や研究機関・企業と連携し、「噛むこと」を通して世の中に貢献したい、最適な“噛む”を提供することで皆さまの力になりたい、という思いを掲げて活動しています。その活動のひとつとして、現在、様々なスポーツチームやアスリートに向けて、「噛むこと」についてのサポートをしています。