



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」

株式会社ロッテ
2023年7月18日(火)

ガムを噛むことにより、フェイスラインが引き上がることが明らかに！

約8割が気になるフェイスラインのたるみ！セルフケアをできない理由は、“時間的ハードル”
ガムを噛みながら複数の美容メリットを得る「ガムトレ」を、歯科衛生士が徹底解説！

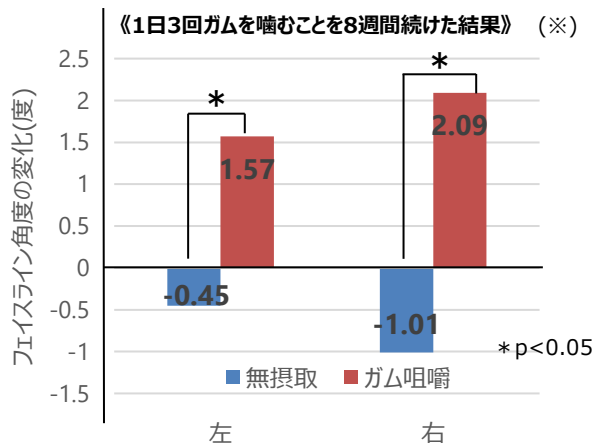
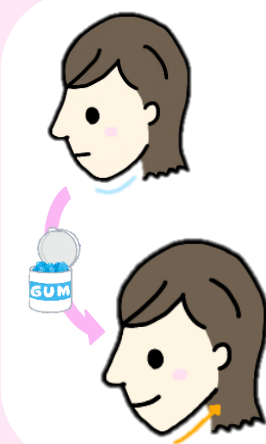
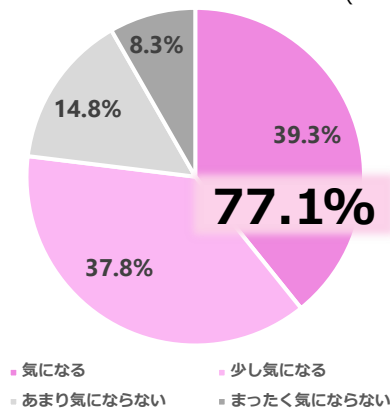
株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長執行役員：牛腸 栄一）は、ガム咀嚼とフェイスラインに関する研究を実施し、「ガムを噛むことによる咀嚼筋などへの作用がフェイスラインの引き締めに影響すること」を確認しました。歯科衛生士、フェイスニング公認講師の石野由美子先生は、「噛むことは、顔周りの美容につながります。頬のたるみや口元のリフトアップ、あごの下や首周りの筋肉も引き上げられるため、デコルテからフェイスライン部分も引き締められ、小顔対策につながります」とコメントしています。

また、全国の20～50代の女性を対象に実施した「美容に関する意識調査」では、フェイスラインのたるみについて、77.1%が「気になる（39.3%）」、「少し気になる（37.8%）」と回答し、多くの女性の悩みの一つになっていることがわかりました。

【研究】ガムを噛むことでフェイスラインがシャープに！

フェイスラインのたるみが 気になる人

(N=400)



ガムを噛むことは、美容メリットがたくさんあります！
フェイスラインの引き上げだけではなく、肌のハリや
シワ改善に良い影響が期待でき、自然な笑顔作り
につながります！



歯科衛生士 石野由美子先生

<調査サマリー>

- フェイスラインのたるみが気になる人は77.1%。そのうち、2人に1人以上（55.2%）がセルフケアをしていないことが判明
20代女性最多！継続的なセルフケアができない（しない）理由は、「ケアや対策をする時間がないから（59.3%）」
- フェイスラインのたるみ対策で取り組んでいることは、「マッサージやトレーニング、エクササイズ等によるセルフケア（31.8%）」が多く、次いで「意識的に姿勢をよくする（28.2%）」、「よく噛むことを意識する（23.1%）」がランクイン
- 美容に関するトラブルや悩みに対するセルフケアで重要視していることは、「お金がかからない（58.3%）」が最多
- 4人に1人以上（26.1%）がガムを噛むことによりエラが張ると思っていることが判明
一方、65.0%が「ガムを噛むことによってフェイスラインが引き締まることを知って、ガムを噛みたいと思う」と回答

【「美容に関する意識調査」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：全国の20～50代の女性
- 有効回答数：400名
- 調査期間：2023年6月10日(日)～6月11日(月)



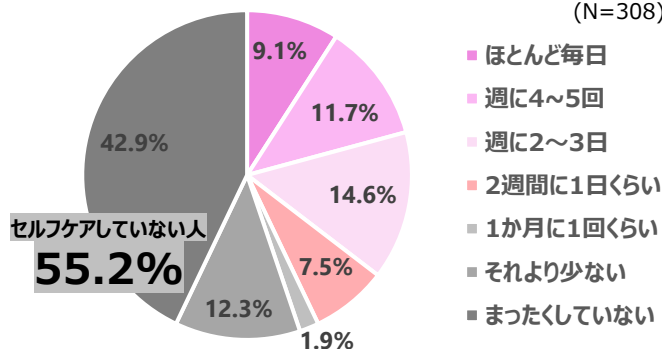
社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

**77.1%がフェイスラインのたるみを気にしているが、その2人に1人以上がセルフケアをしていない
「ケアをする時間がない」「対策法が難しい」等、女性が抱える悩みが顕在化**

フェイスラインのたるみが気になる人のうち、普段どのくらいの頻度で自宅でセルフケアをしているか聞いたところ、42.9%が「まったくしていない」、12.3%が「1か月に1回より少ない」と回答し、2人に1人以上（55.2%）がセルフケアを特にしていないことがわかりました。また、継続的なセルフケアができない（しない）理由を聞いたところ、「ケアや対策をする時間がないから（41.7%）」が最も多く、次いで「ケアや対策法が難しいから（34.2%）」、「効果を感じられなさそうだから（26.6%）」が挙がりました。特に20代が、「ケアや対策をする時間がないから（59.3%）」と回答した人が多い結果に。フェイスラインのたるみを気にする人は多いものの、時間的ハードル等から対策やケアをできていない人が多いようです。

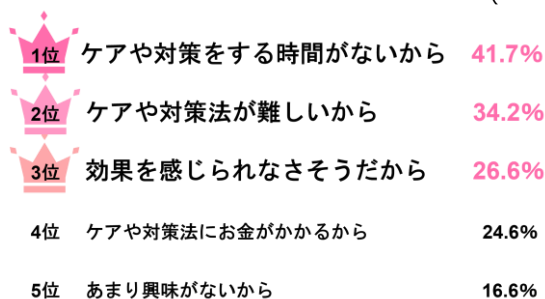
Q.フェイスラインのたるみに対して、普段どのくらいの頻度で自宅でセルフケアしていますか？

(N=308)



Q.継続的なセルフケアができない（しない）理由として挙げられるものは何ですか？

(N=400)



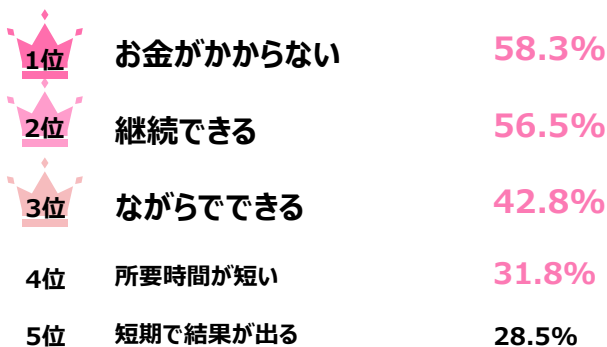
**「姿勢の改善」「よく噛むこと」等、日頃からの意識向上でたるみ対策をする女性が多い傾向に。
セルフケアは、「ノーコスト」「継続性」「ながらでできる」を最重視**

美容・スキンケアに対して1か月にかける費用は、「千円以上5千円以内」が最多で37.0%に。どの年代も月にかける費用は「千円以上5千円以内」が最多という結果になり、家事や仕事だけではなく美容においてもコスパ志向の女性が多いことがわかりました。

多くの方の悩みの一つでもあるフェイスラインのたるみに対して、どのような対策に取り組んでいるのか聞いたところ、「マッサージやトレーニング、エクササイズ等によるセルフケア（31.8%）」が一番多く、「意識的に姿勢をよくする（28.2%）」、「よく噛むことを意識する（23.1%）」が順に多い結果に。一方、「ヒアルロン酸注射や糸リフト、ハイフ等の美容整形（5.2%）」「エステやマッサージ等のサロンへ行く（6.8%）」等は少なく、お金をかけず生活習慣の改善から対策をしている人が多いことがわかりました。「美容のセルフケアをする中で、重要視していること」トップ3は、1位が「お金がかからない（58.3%）」、次いで「継続できる（56.5%）」、「ながらでできる（42.8%）」がランクイン。忙しい毎日を送る現代の人にとって、コストがかからず日常から取り入れることができる簡単なケアが向いていることが予想されます。

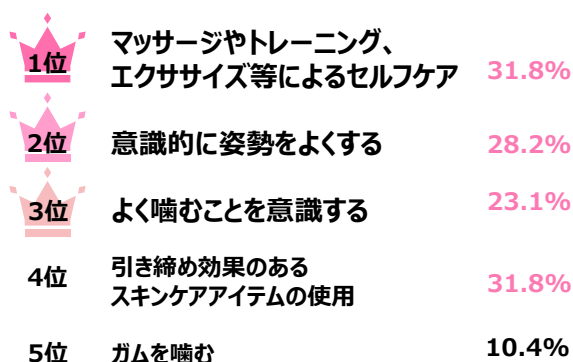
Q.美容に関するトラブルや悩みに対して、マッサージやトレーニング、スキンケアアイテムの使用等のセルフケアをする中で、あなたが重要視していることは何ですか？

(N=400)



Q.フェイスラインのたるみ対策としてどのようなことを取り組んでいる、もしくは取り組んだことがありますか？

(N=308)





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」

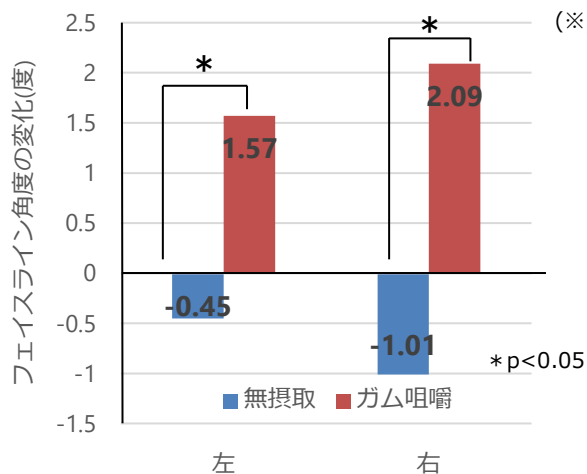
4人に1人以上がガムを噛むことによりエラが張ると誤認識…。

【研究】“ガムを噛むこと”によりフェイスラインが引き上がることが明らかに。

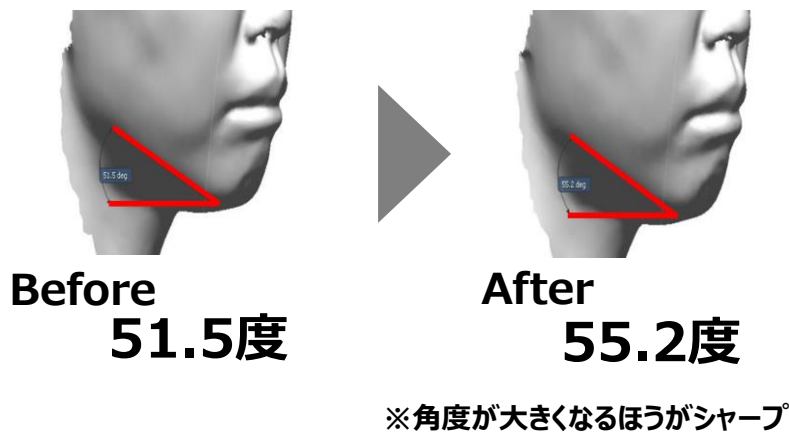
ロッテが実施したガムを噛むことによるフェイスラインの影響を評価した研究では、21-49歳代女性56名を対象に8週間にわたり、1回2粒×10分間のガム咀嚼を毎食前に1日3回するガム咀嚼群と無摂取群に分け、フェイスライン角度（左右）、皮膚弾力性（右頬、顎下）、体重・BMI・体脂肪の測定やアンケートを介入前後で実施したところ、8週間のガム咀嚼トレーニング（ガムトレ）により無摂取群と比較して、左右のフェイスライン角度が有意に増加し、顎下皮膚弾力性における振幅最大値の有意な低下が認められました。ガムを噛むことによる咀嚼筋などへの作用がフェイスラインの引き締めや顎下のたるみに影響を及ぼした可能性が示唆されました。また、アンケート結果から、試験前と比較し、顔のラインや肌状態の改善を感じている割合がガム咀嚼群で有意に多い結果も得られています（詳細は5ページ目を参照）。多くの女性がたるみ対策で抱える「時間がない」の悩みに対して、ガムはながらでできる特長があるため、忙しい女性には良い対策法になるのではないのでしょうか。

一方で、生活者の中にはガムを噛むことによりエラが張ると思いついでいる人が一定数います。「ガムを噛むことにより、エラが張ると思いませんか？」という質問に対し、4人に1人以上（26.1%）がガムを噛むことによりエラが張ると思っているということがわかりました。ただ、この研究結果を知り、ガムを噛むことでエラが張ると思っている人も、80.8%の人がガムを噛みたいと回答しています。石野先生も「普通にガムを噛んでいる限りエラが張ることはありません」とコメントしています。

《ガムを噛んだ結果》1日3回ガムを噛むことを8週間続けた結果



ガム咀嚼した女性の変化一例



【歯科衛生士が徹底解説！】ガムを噛むだけで複数の美容メリットあり！

「肌にハリが出て、肌質が変わった」等、アンチエイジングやスキンケア、表情等に良い影響が期待

歯科衛生士、フェイスニング公認講師の石野由美子先生に、ガムを噛むだけで得ることのできる美容メリットや効果的なガムの噛み方のポイントをご紹介します。



石野由美子先生

美しくなるために、“ながら”できる「ガムトレ」がおすすめです！

ガムを噛むことは、お口周りの筋肉を動かすことができるため、フェイスラインの改善につながるだけでなく、口周りの筋肉の衰え改善にもつながります。また、ガムを噛むことで鼻の下や頬の筋肉のストレッチになりますので、血流が増加して、肌のハリやほうれい線に良い影響があることも期待できます。血流増加で表情筋もやわらかくなり自然で明るい笑顔が作れるようになると思いますので、日常生活からガムを噛んでみてください。また、意識して唾液を飲み込むことは、首周りの筋肉の運動になるため、鎖骨ラインにも良い影響があると考えられます。このように、ガムを噛むことは、沢山の美容メリットがあり、ながらでできるため、忙しい人にもおすすめの美容法です。美容に効果的な「ガムトレ」ポイントを参考にして、皆さんもガムを使ったトレーニングで美しくなりましょう！ガムトレをするためにはきちんと噛める状態であることが重要です。気になる方は歯科医にご相談してみてください。

■ガムを効果的に噛むことで期待できる“4つ”の良いこと

1. フェイスラインの改善
2. 顔の筋肉の血流増加で肌のハリやシワ改善
3. すっきりとした鎖骨ライン
4. 自然な笑顔、豊かな表情作り

■美容に効果的な「ガムトレ」ポイント

1. 口を閉じてもぐもぐと噛む
→口周りの筋肉の運動になります
2. 奥歯で左右交互に噛む
→奥歯で噛むことで筋肉が大きく動きます
3. 少し多めの量のガムを噛む
→板ガム1枚or粒ガム2粒以上がおすすめ



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」

ガムを噛むこと＝「一石三鳥のタイパ」！ガムを噛むことには様々な嬉しい機能が！ —美容メリットだけではない、ガムを噛むことで良いことは—

「1つの美容法で複数の効果を得たいと思いますか？」という質問に対して、84.6%の人が「とても思う（41.8%）」「やや思う（42.8%）」と回答しました。ガムを噛むことはフェイスラインの引き上げだけではなく、様々なメリットがあることが証明されています。

ロッテが実施した研究で、食後のガム咀嚼が4時間にわたってエネルギー消費量を増加させることがわかっています。また、ガムを噛みながらウォーキングすると、ウォーキング中の消費カロリーが高まることもわかっています。美容以外にも、頭皮血流への影響、自律神経のバランスの安定、唾液中の免疫物質の増加等、生活の至るところでガムが役立つことが確認されています。

また、ガムを噛む人へ噛む理由について聞いたところ、「口臭ケア等のエチケットのため（25.0%）」、「眠気を覚ますため（9.8%）」、「気分転換のため（8.3%）」、「口が寂しいから（8.3%）」が上位に挙がりました。口臭ケア等のエチケットとしてだけでなく、あらゆる目的でガムが噛まれていることがわかります。

美容や健康、心にも自然と一石三鳥のメリットをもたらしてくれるガムを日頃より取り入れてみてはいかがでしょうか。

Q.あなたがガムを噛む理由として
最もあてはまるものをお選びください。

(N=400)

1位	口臭ケア等のエチケットのため	25.0%
2位	眠気を覚ますため	9.8%
3位	気分転換のため	8.3%
4位	口が寂しいから	8.3%
5位	集中力を高める・維持するため	5.5%

■噛むこと研究部 コメント

ガム咀嚼は口周りの筋肉や表情筋に作用することが報告されており、継続したガムトレーニングがフェイスラインにも影響するのではと考え、今回の研究を行いました。今回の研究結果から、8週間のガムトレーニングにより左右のフェイスライン角度が増加し、顎下の皮膚のたるみ等に影響することで、フェイスラインが引き締められたことが示唆されました。

他にも、ガムを食後に噛むことでカロリー消費が4時間にわたって高まったり、ウォーキング中に噛むことで歩行速度が速くなり消費カロリーが高まるといった結果も報告されています。美容以外でも、継続的にガムを噛むことが、自律神経のバランスを改善し気分が改善されることで、唾液中の免疫物質の濃度が増加する研究結果も得られています。ガムを噛むことで頭皮血流が増加するという結果や、習慣的にガム咀嚼時間が多い方が頭頂部の毛髪径が太いという結果も得られているため、今後はガムを継続的に噛むことによる毛髪の質や発毛への影響をより詳細に研究を進めていく予定です。

ガムは何かをしながら噛むことができますので、忙しい毎日を送る方々にも取り入れやすいトレーニングだと思います。美容や健康、心にもメリットをもたらしてくれるガムはまさに一石三鳥。ぜひ日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

■専門家 プロフィール



石野由美子（いしの ゆみこ）

歯科衛生士。日本咀嚼学会認定健康咀嚼指導士。

日本口腔筋機能療法（MFT）学会副会長。日本成人矯正歯科学会理事。フェイスング公認講師。二子玉川ガーデン矯正歯科勤務。昭和大学歯科病院口腔機能リハビリテーション科に非常勤勤務し、口腔機能障害に対する口腔リハビリテーションを専門に行う。著書に『愛され笑顔をつくる 口元エクササイズ「若返り！モデルスマイル塾」』（小学館）。

「噛むこと研究部」とは



「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”を通じ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。



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」

【研究結果概要】

【掲載紙】

アンチ・エイジング医学—日本抗加齢医学会（2023年19巻3号、49-53）
ガム咀嚼によるフェイスラインへの影響 —オープンランダム化並行群間比較試験—
著者：松井 美咲、菅野 範、大澤 謙二、岡林 一登（所属：株式会社ロッテ 中央研究所）

【研究背景・目的】

近年、小顔にあこがれる女性は多く、小顔に見せるための努力や工夫をしたり、美容医療の利用率も増加しています^{1,2)}。小顔阻害要因の一つであるたるみは、加齢とともに起こりやすいと言われており、見た目の印象を大きく左右します³⁻⁵⁾。顔には様々な筋肉が存在し、表情筋と呼ばれている表情を作るために必要な筋肉や、咀嚼に必要な咀嚼筋などがあります^{6,7)}。これらの筋肉をマッサージやフェイシャルエクササイズなどにより鍛えることによるたるみ改善を目指した美容器具やメソッドも多々存在します⁸⁻¹⁰⁾。咀嚼によるトレーニングは直接肌に触れることなく簡便に咀嚼筋を動かし、連動して舌筋や表情筋など多くの筋肉へ作用することが報告されています¹¹⁻¹³⁾。

本研究では8週間ガムを継続して咀嚼するトレーニングを行うことによるフェイスラインへの影響を、オープンランダム化並行群間比較試験により評価することを目的としました。

【研究方法】

【対象】健康な21-49歳代女性56名

【方法】8週間にわたり、1回2粒×10分間のガム咀嚼を毎食前に1日3回するガム咀嚼群と無摂取群に分け、フェイスライン角度（左右）、皮膚弾力性（右頬、顎下）、体重・BMI・体脂肪の測定やアンケートを介入前後で実施いたしました。

【結果・考察】

ガム咀嚼によるフェイスラインへの影響を検討した結果、8週間のガム咀嚼トレーニングにより無摂取群と比較して、左右のフェイスライン角度が有意に増加し、顎下皮膚弾力性における振幅最大値の有意な低下が認められました。また、アンケート結果から、試験前と比較し、顔のラインや肌状態の改善を感じている割合がガム咀嚼群で有意に多い結果も得られています。よって、ガム咀嚼による咀嚼筋などへの作用がフェイスラインの引き締めや顎下の皮膚のたるみに影響を及ぼした可能性が示唆されました。

参考文献

- 1)ユニ・チャーム株式会社（「小顔」に関する意識調査）：<https://www.atpress.ne.jp/news/82479>
- 2)株式会社リクルートライフスタイル（美容医療の利用に関する実態調査）：https://www.recruit.co.jp/newsroom/recruitlifestyle/uploads/2020/12/RecruitLifestyle_HBA_20201203_001.pdf
- 3)B Tidderman, DM Burt, D Perrett. Prototyping and Transforming Facial Textures for Perception Research. IEEE Comput. Graphics Appl. 2001 ; 21 : 42-50.
- 4)長崎美美, 村上泉子. 見た目年齢判断に影響する要因-30代と40代女性の素顔での検討-. 日本化粧品技術者会誌. 2016 ; 50 : 17-24.
- 5)大慈弥裕之. 容顔老化のメカニズム. 日本抗加齢医学会. 2014 ; 10 : 877-884.
- 6)T V Arx, MJ Nakashima, S Lozanoff. The Face - A Musculoskeletal Perspective. A literature review. Swiss Dent J. 2018 ; 128 : 678-688.
- 7)AJ McComas. Oro-facial muscles: internal structure, function and ageing. Gerodontology. 1998 ; 15 : 3-14.
- 8)H Nishimura, I Okuda, N Kunizawa, et al. Analysis of morphological changes after facial massage by a novel approach using three-dimensional computed tomography. Skin Res Technol. 2017 ; 23 : 369-375.
- 9)西銘亮, 唐井直子, 榊原樹. 表情筋ローラーの及ぼす効果. 名古屋文化短期大学研究紀要. 2018 ; 13-19.
- 10)金子剛, 宮田晃史, 児玉朗. 化粧品美容液とフェイシャルマッサージを併用した際の、顔のたるみとほうれい線に対する効果. 診療と新薬. 2019 ; 56 : 763-768.
- 11)増田裕次. 口から食べるということと脳 ①咀嚼運動のメカニズム. 日本顎咬合学会誌 咬み合わせの科学. 2016 ; 36 : 231-234.
- 12)SW Herring, AF Grimm, BR Grimm. Functional heterogeneity in a multipinnate muscle. Am J Anat 1979 ; 154 : 563-576
- 13)服部佳功. 三次元咬合力に基づく咬筋の機能的分化に関する研究. 東北歯誌 1991 ; 10 : 1-11.

(※)投稿論文 ガム咀嚼によるフェイスラインへの影響-オープンランダム化並行群間比較試験-,アンチエイジング医学—日本抗加齢医学会誌、V01.19N03 052-053(250-251)