

笑顔のエクササイズ「歯が命体操」で動画を見ながら 楽しい歯みがきタイム！歯の美白&小顔効果でもっと輝く！

— 元タカラジェンヌ綺咲愛里さん出演 —

美白高機能歯みがき剤*「アパガード」の開発・発売元である株式会社サンギ(本社:東京都中央区築地、代表取締役社長:ロズリン・ヘイマン)は、新しい歯みがきアイデアを提案します。

全国の10~60代の男女900名を対象にコロナ5類移行後の意識調査を実施したところ「口元を出すことに抵抗がある」と約半数が回答。歯の黄ばみや口臭など口腔内環境だけでなく、シワやほうれい線、マスク着用時とのギャップが抵抗感の理由であることが判明しました。そこでサンギは対策として、歯みがきしながら歯の美白だけでなく表情筋を鍛える笑顔のエクササイズ「歯が命体操」を考案し、8月1日「歯が命の日」の啓もう活動の一環として発表。元宝塚歌劇団星組トップ娘役で女優の綺咲愛里さんが出演する動画を見ながら、歯の美白&小顔効果で口元に自信のある輝く笑顔へと導きます。



調査の結果を受け、早稲田大学人間総合研究センター招聘研究員の菅原徹 博士は、「表情筋の活動実証実験」に加え、歯が命体操をする際の「表情分析による感情成分の比較実験」も実施。歯が命体操をしながら歯みがきをすると、通常と比較してネガティブな感情表情を半減させ、約10倍以上のポジティブな感情表情を喚起。毎日の歯みがきで「より前向きな楽しい気持ち」になることが期待できるという結果が得られました。

■笑顔のエクササイズ「歯が命体操」動画

歯みがき時間でできる3分のエクササイズと楽しい歌を披露。菅原博士による表情筋を動かす解説も交え、ポジティブな気分になる楽曲と綺咲さんの歌声が、ブラッシングタイムを彩ります。毎日の習慣に取り入れて、美しい歯とすっきりしたフェイスラインを叶えます。

<https://youtu.be/USdm5RzTB0c>

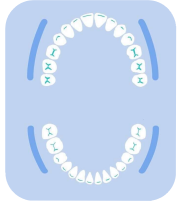
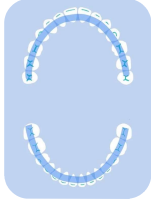
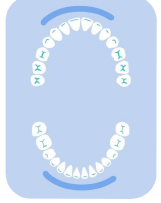
* インテージSRI+データセグメント

●一般の方からのお問合せ先
E-mail: contact@sangi-co.com

●株式会社サンギの会社概要
代表取締役社長:ロズリン・ヘイマン
設立:1974年9月
所在地:〒104-8440東京都中央区築地3-11-6
資本金:9億156万円
従業員数:105名
www.sangi-co.com

「歯が命体操」手順

口を「う」・「は」・「き」のかたちにして歯みがきをおこなうことで、表情筋のエクササイズになります。動画をご覧ください、「うーはははは」「うーきー、うーきー」と、ご自身の歯みがきのリズムにあわせて、口を大きく動かしながら笑顔を意識して歯みがきしてみましょう。

口のかたち			
歯をみがく場所			
ポイント	奥歯の側面をみがくときは「う」のかたち。目を見開き、口をとがらせることがポイントです。	奥歯の噛み合わせ面や歯の裏側をみがくときは「は」のかたち。大きく口を開け、口角を上げることが意識しましょう。	まえ歯をみがくときは「き」のかたち。上下の歯を軽く噛み合わせて、最高の笑顔で。

綺咲愛里さんコメント

撮影現場は終始明るく、子どもたちが賑やかな声でさらに盛り上げてくれていましたし、一生懸命に振りを踊っている姿に自然と私も笑顔になりました。表情を大きく動かすという意識だけで歯ブラシが奥まで届きやすくなり、しっかりみがけて楽しく歯みがきができる。どんよりした気分の日も「歯が命体操」をスイッチに明るく晴れやかな気持ちになれると思います。みなさまも歯みがきをきっかけに良い日のスタートが切れますように！

プロフィール



綺咲愛里(きさき あいり)

宝塚歌劇団96期生。2014年『The Lost Glory -美しき 幻影-』で新人公演の初ヒロインを演じ、以降3作品連続でヒロインに抜擢。2016年には星組トップ娘役に就任し、数々の人気作品に出演。2019年の退団後、近年舞台では「東京ラブストーリー」「She Loves Me」に出演。今年9月には「RAGTIME」に出演予定。



菅原徹 博士(工学)

早稲田大学人間総合研究センター招聘研究員
スマイルサイエンス学会代表理事

笑顔の普及発展を目的に活動する笑顔と表情のスペシャリスト。日本感性工学会評議員。笑顔の研究者としてテレビや雑誌などで注目を集める。その他、筋電図、心電図を用いた生体計測や感性評価、美と健康の科学、人間環境デザイン心理学が専門。

■意識調査概要

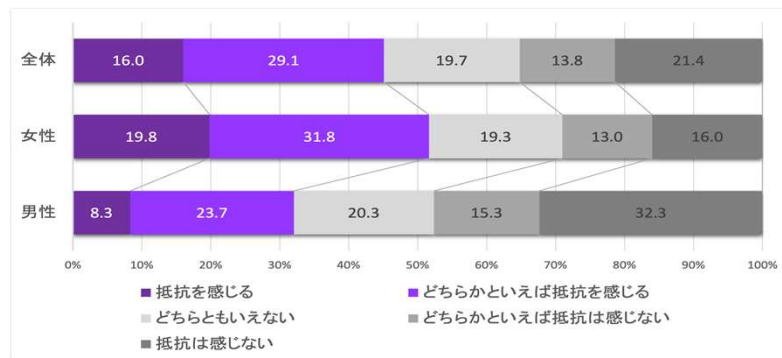
- 調査タイトル: 歯みがきと口元に関する調査
- 調査期間: 2023年5月24日～2023年5月26日
- 調査対象者: 10～69歳の男女900人
- 調査方法: インターネット/エリア: 全国

■意識調査結果まとめ

- ① **マスクを外して口元を出すことに抵抗を感じる方は全体の45.1%。
女性においては、全体の51.7%が口元を出すことに抵抗を感じると回答。**

調査によると、女性が51.6% (抵抗を感じる:19.8% / どちらかといえば抵抗を感じる31.8%)と男性の32% (抵抗を感じる:8.3% / どちらかといえば抵抗を感じる23.7%)と比べ、より抵抗を感じているという結果になりました。

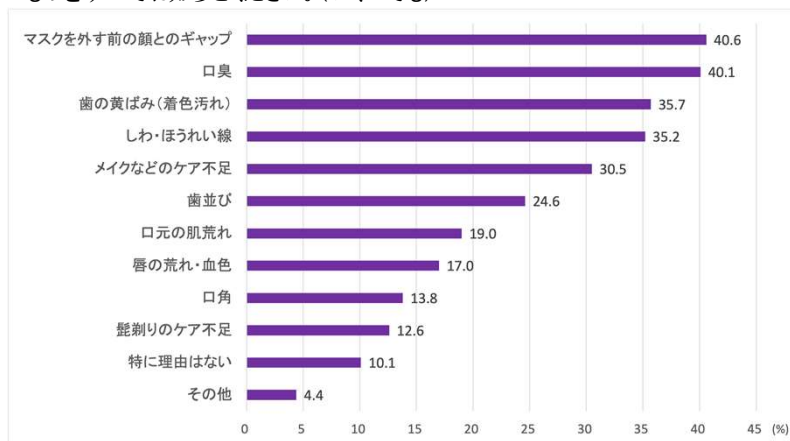
Q) 新型コロナウイルス感染症の位置付けが5類になり、マスクの着用も個人の判断となりました。あなたは、今後マスクを外して口元を出すことに抵抗を感じますか。(ひとつだけ) n=900



- ② **口元を出すうえで気になることのTOP5は、「マスクを外す前の顔とのギャップ」(40.6%)、「口臭」(40.1%)、「歯の黄ばみ(着色汚れ)」(35.7%)、「しわ・ほうれい線」(35.2%)、「メイクなどのケア不足」(30.5%)**

口元を出すうえで気になることは、「口臭」や「歯の黄ばみ(着色汚れ)」といった口内の環境のほか、「マスクを外す前の顔とのギャップ」「しわ・ほうれい線」「メイクなどのケア不足」という口元の見た目や顔の印象に関する項目があがりました。

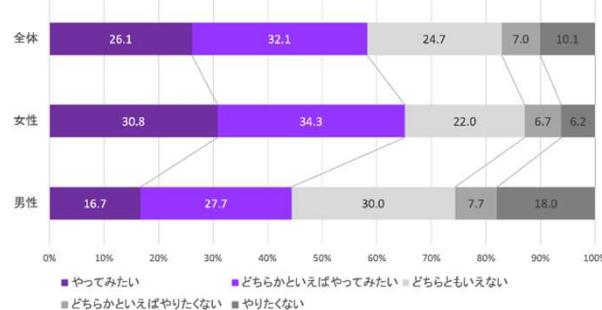
Q)あなたが、マスクを外して口元を出すうえで気になることについて、あてはまるものをすべてお知らせください。(いくつでも)n=406



- ③ **歯みがきしながらできる、口元がきれいになる体操やエクササイズがあれば「やってみたい」と回答した方は58.2%**

女性に限っては、65.1%の方がやってみたいと回答。過半数を超える方が歯みがきしながらできる口元のエクササイズに関心をもっていることがわかりました。

Q)あなたは、歯みがきしながらできる、口元が元気／綺麗になる体操やエクササイズがあればやってみたいと思いますか。(ひとつだけ)n=900



添付資料

■歯が命体操の効果検証 ①

調査タイトル:歯みがき時の表情筋活動の比較実験

◆実験時期:2023年5月

◆被験者

被験者A:20代女性*歯が命体操を未経験

被験者B:20代女性*歯が命体操を未経験

被験者C:40代男性*歯が命体操を経験

◆対象筋

①大頬骨筋

②笑筋(頬筋)

③下唇下制筋

◆測定順番

①いつもの歯みがき

②歯みがき体操(歯が命体操)

③最大随意収縮

※最大随意収縮

①口角上げる(大頬骨筋)

②口角を横にひく(笑筋・頬筋)

③ハッハッハッ(下唇下制筋)

◆測定条件

・2分間の歯みがきの表情筋活動(積分筋電位)比較

・サンプリング周波数:2000Hz ・増幅率2000倍 ・測定周波数:10hz~500hz

表情筋の活動量を波形測定



被験者に電極を貼付し「いつもの歯みがき」と「歯が命体操」をおこなってもらい、表情筋の活動を計測・比較した。



■歯が命体操の効果検証 ① 結果まとめ

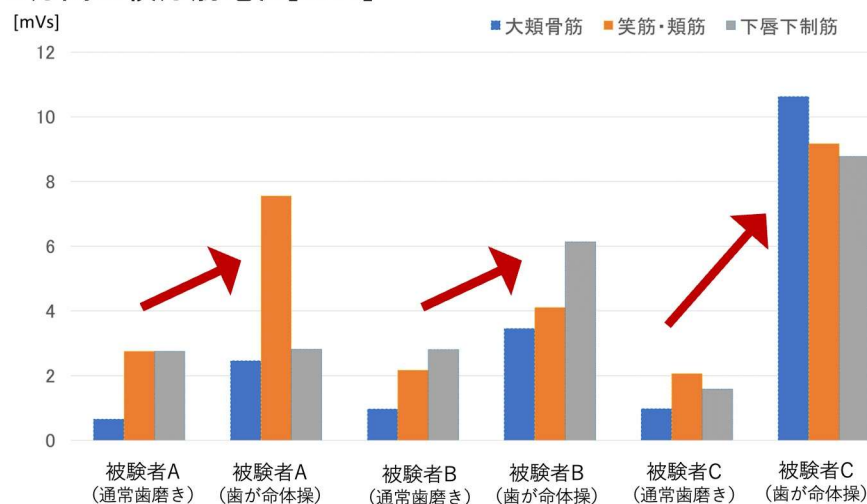
「歯が命体操」での歯みがきが、普段の歯みがきより最大で約6倍の表情筋を使っていることが判明

【菅原先生コメント】

笑顔を作り出す表情筋のなかで主働筋となる、大頬骨筋、笑筋・頬筋、下唇下制筋を対象として、筋電図実験を行いました。比較したのは通常の歯みがき時と、歯が命体操をした時の表情筋活動です。

通常の歯みがき時には表情筋の活動は弱く、歯が命体操を行った場合は被験者3名ともすべての対象筋で活動量が増え、最大で約6倍の表情筋を使っていることがわかりました。つまり、数倍の表情筋による脳への刺激のフィードバックや、ポンプ作用があることが推察されます。これは本物の笑顔の形を脳・神経・筋系に記憶されることに加えて、小顔のエクササイズ効果も期待ができると言えます。

2分間の積分筋電位[mVs]



■歯が命体操の効果検証 ②

調査タイトル: 歯みがき時の表情分析による感情成分の比較実験

◆実験時期: 2023年5月

◆被験者

10代～40代の男女11名

◆実験手順

(1) 普段の歯みがきしている動画を2分間撮影。

(2) 歯が命体操(歯みがき)をしている動画を2分間撮影。

撮影した動画素材をフェイスリーダーにかけ、(1)と(2)の場合の感情成分を可視化し、違いを比較した。

表情を読み取り感情要素に定量化する「フェイスリーダー」(FaceReader9.0/ノルダス社製)はFACS*を基に表情の種類と強度の算定が可能である。

顔面内の特徴点、491ポイントを特定して、表情に伴う顔の動きの最小単位となるAU**の組み合わせから、「Happy(幸福/笑顔)」、「Angry(怒り)」、「Sad(悲しみ)」、「Surprised(驚き)」、「Scared(恐怖)」、「Disgusted(嫌悪)」そして「Neutral(無表情)」の7つの感情要素を判定する。

*FACS理論…米国の心理学者ポール・エクマンによって提唱された「顔筋の動きと表情・心理の関係を相関つけた理論」。表情筋と呼ばれる筋肉を50前後の単位AU**(Action Unit;アクション・ユニット)に分類し、これらの発動や強度と表情・心理を関連づけ、体系化した理論

■歯が命体操の効果検証 ② 結果まとめ

「歯が命体操」での歯みがきが、普段の歯みがきと比較してネガティブな感情表情を半減させ、約10倍以上のポジティブな感情表情を喚起したことがわかりました。

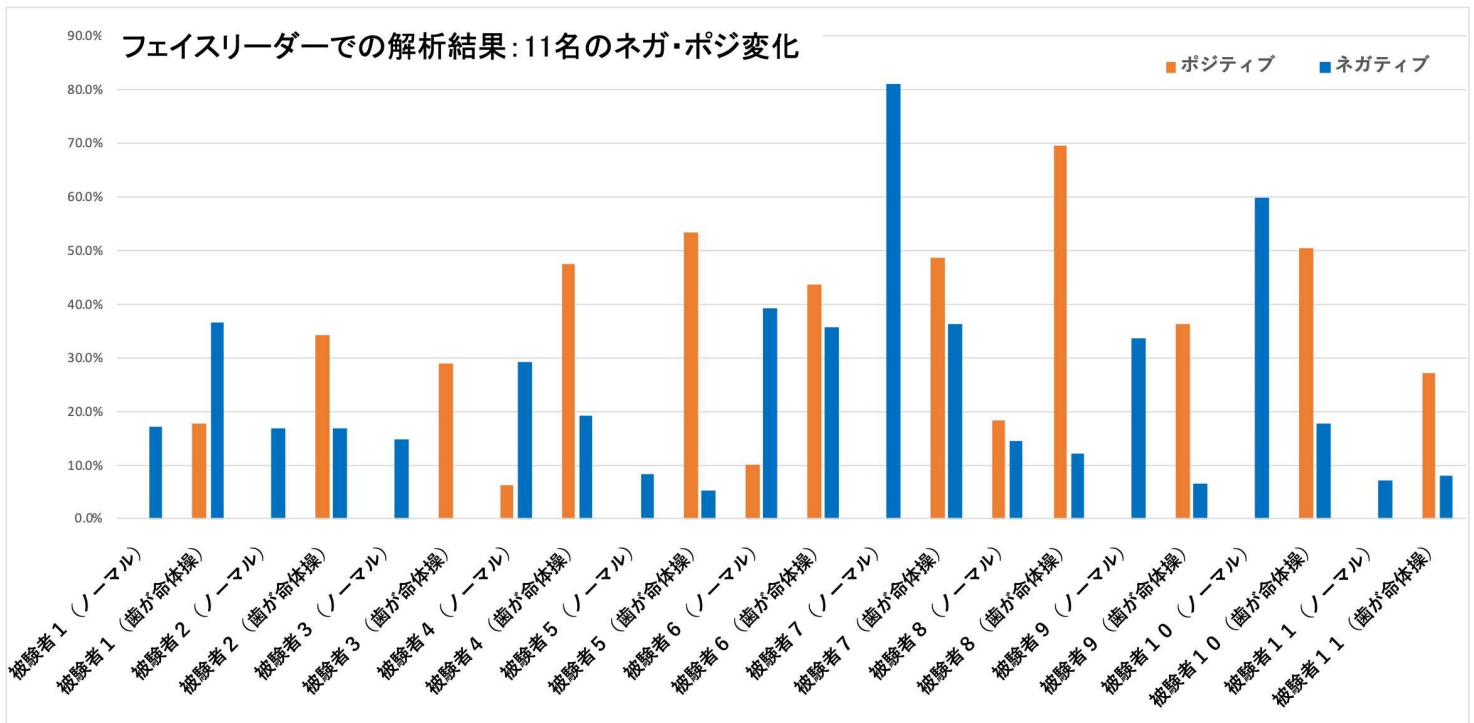
【菅原博士コメント】

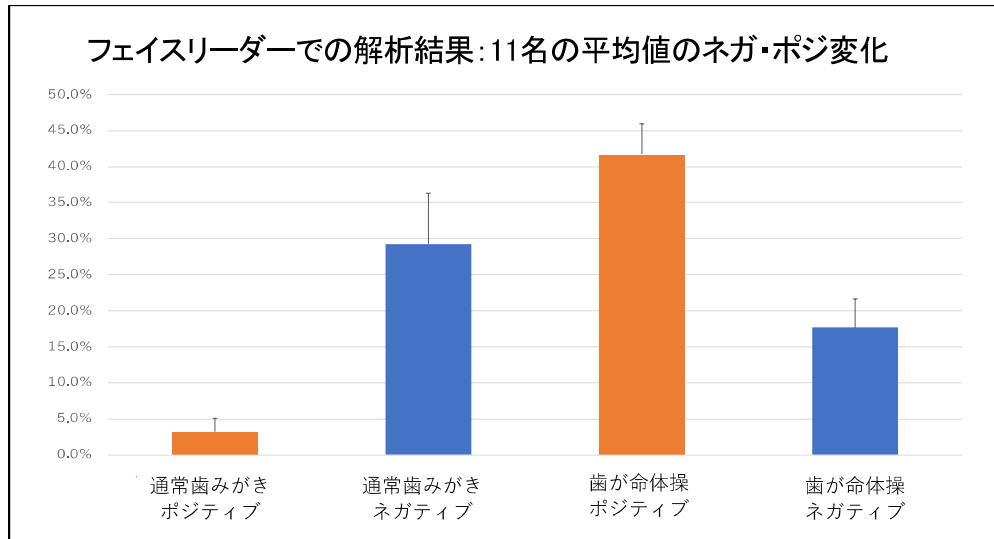
みなさんは歯みがきをしているとき、どんな顔をしていますか？

ニュートラルな表情や真顔だと思っていますか？実は違います。普段の歯みがき時の表情を画像解析すると、悲しみや怒り、恐怖、などの感情が現れていることがわかったのです。毎日行う歯みがき時間が、知らず知らずのうちにネガティブな時間になっている。

そこで、歯みがき時間をポジティブな時間に変えるために考えたのが、「歯が命体操」です。

歯が命体操は、笑顔で使う表情筋を最大限に動かす運動を中心に構成されており、実験結果ではネガティブな感情表情を半減させ、普段の歯みがき時の約10倍以上のポジティブな感情表情を喚起してくれることが検証されました。笑顔を作ることで幸福な感情を引き出せるのです。





【フェイスリーダーの説明】

「フェイスリーダー(FacerReader)TM」は、研究開発や学術論文掲載のための基礎データを得ることを主眼に開発された「学術研究用・表情分析ソフトウェア」です。顔の筋肉の動きから、その人がどのような感情を抱いているかを分類する学問(FACS理論)がベースになっています。

顔面内の特徴点、491ポイントを特定して、表情に伴う顔の動きの最小単位となるAU(Action Units)の組み合わせから、「Happy(幸福/笑顔)」、「Angry(怒り)」、「Sad(悲しみ)」、「Surprised(驚き)」、「Scared(恐怖)」、「Disgusted(嫌悪)」そして「Neutral(無表情)」の7つの感情要素を判定します。

Action Unitsは、頬の浮き上がり、鼻のしわ、眉の上げ下げ、唇の締めなど44種類あり、例えば「幸福」の感情要素はAU6(頬を持ち上げる)とAU12(唇の橋を水平に引く)の組み合わせで判定されます。

フェイスリーダーで自動的に測定された表情は、感情の円環モデルで感情のポジティブ/ネガティブを判定できます。



■株式会社サンギ

1974年に設立。世界初の薬用ハイドロキシアパタイト配合となる歯みがき剤を開発。1980年「アパデント」、1985年「アパガード」発売、1995年「芸能人は歯が命」のテレビCM放映開始。2011年以降、ロシアやカナダ、中国、EUなど海外20ヶ国に輸出やOEMなどを行う。2018年にはスキンケア商品「ハッピーアール」発売。社名は、孟子が唱えた三儀(天の時、地の利、人の和)に由来。

<https://www.sangi-co.com>