

【ライオンの美容に関する調査で判明】
がんばりすぎのサイン？7割以上が“食いしばりグセ”状態！
「顔の力(ちから)こぶ」への合理的なアプローチとは？

ライオン株式会社(本社:東京都台東区)は、“食いしばりグセ”(日中の上下の歯の噛みしめ)に関する意識調査および顔の筋肉との関係をまとめました。

新生活のがんばりが蓄積しやすい今の時期。PC作業中に集中したり、緊張したりすると、ついついカんで奥歯を噛み締めてしまうことはありませんか？実は、そんな“食いしばりグセ”が、顔の筋肉の一つ「咬筋(こうきん)」をパンと張らせ、フェイスラインに「顔の力こぶ」のような盛り上がりを作っていることが要因の一つでもあるようです。

本調査では、約7割の人に日常的に“食いしばりグセ”があった一方で、自覚者の中でも「おうちの中からのストレッチ」で合理的に対策をしている人は約3割となり、“食いしばりグセ”への対応は美容の盲点となっていることがわかりました。

【調査概要】“食いしばりグセ”や美容に関する意識調査

- ・調査主体：ライオン株式会社
- ・調査日：2026年1月27日(火)
- ・方法：インターネット調査
- ・対象：20～50代の首都圏在住有職女性 300名

1. 調査結果・解説サマリー

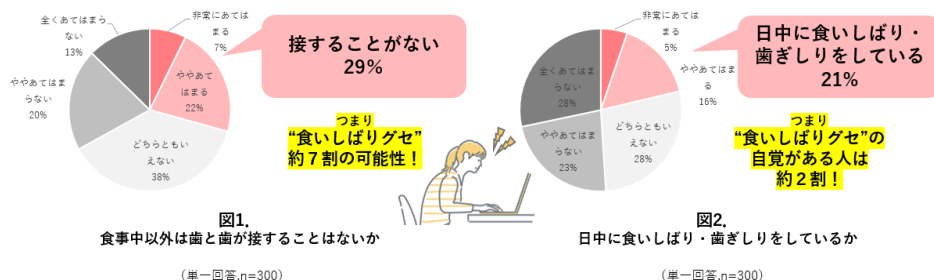
- (1)【実態】あなたも！？7割以上が“食いしばりグセ”の可能性あり！しかし自覚者はわずか約2割
 (2)【事実】“食いしばりグセ”が「咬筋(こうきん)」による「顔の力こぶ」をつくる要因に
 (3)【対策】すっきりした印象には口内からのダイレクトなアプローチがカギ
 しかし自覚者でも「おうちの中からのストレッチ」実践者は約3割と“知る人ぞ知る”状態

2. 調査結果・解説詳細

(1)あなたも！？7割以上が“食いしばりグセ”の可能性あり！しかし自覚者はわずか約2割

本来、リラックスしているときは上下の歯の間に2～3mmの隙間が空いているのが自然な状態です。そのため、食事中以外で歯と歯が接している場合は“食いしばりグセ”があるといえます。たとえギュッと強い力を入れていなくても、上下の歯が触れているだけで口周りの筋肉には負荷がかかっているといわれています。

調査では日常的に歯が接触している可能性のある人が約7割(71%)存在しました(図1)。一方で、“食いしばりグセ”の自覚がある人はわずか約2割(21%)にとどまり(図2)、多くの人が無自覚な“食いしばりグセ”状態であることがわかりました。



(2) 無自覚の“食いしばりグセ”が「咬筋(こうきん)」による「顔の力こぶ」をつくる要因に

“食いしばりグセ”がある場合、顔の下半分(エラ部分)の深層にある筋肉「咬筋(こうきん)」に持続的な力が加わり続けます。

腕の筋肉に力を入れると「力こぶ」ができるように、咬筋も日常的な食いしばりによって「パンと張った状態」になり、筋肉の存在感が強調されてしまいます。いわば、フェイスラインに顔の「力こぶ」ができていたような状態です(図3)。その結果、本来のフェイスラインよりもエラ部分が目立ち、顔全体が大きく見えるといった、見た目の印象を左右する要因の一つにつながってしまいます。



図3. 「食いしばりグセ」による咬筋の盛り上がり

(3) 顔の力こぶには口内からのダイレクトなアプローチがカギ。

しかし「おくちの中からのストレッチ」実践者は約3割と“知る人ぞ知る”状態

力が入り続けてパンと張った咬筋(顔の力こぶ)には、皮膚の表面(外側)からではなく、筋肉により近い「おくちの中(内側)」(図4)からアプローチすることが合理的です。

しかし、“食いしばりグセ”の自覚者に対してケア方法を調査したところ、自分で「おくちの中からのストレッチ」を実践している人は31%と少なく(図5)、合理的なアプローチでありながら、まだ“知る人ぞ知る”状態であることが分かりました。日々のがんばりのしるしとも言える「顔の力こぶ」には、おくちの中からの新習慣を取り入れることが、すっきりとした印象へ導くカギとなりそうです。

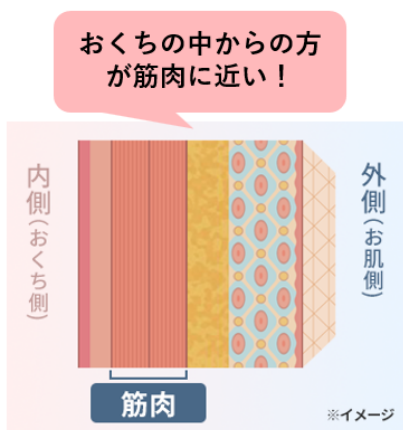


図4. 皮膚の断面図(イメージ)

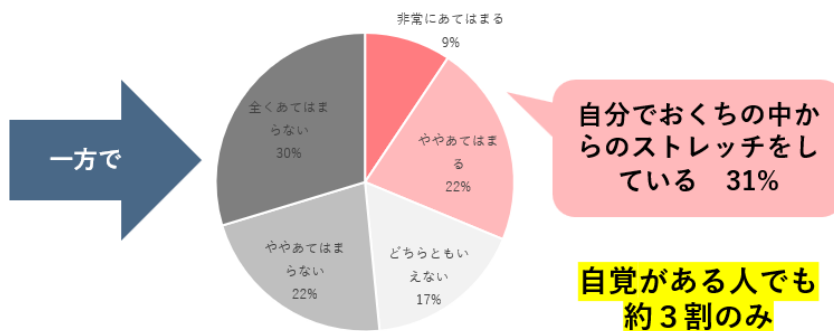


図5. 自分でお口の中からのストレッチをしているか

(単一回答, “食いしばりグセ”の自覚がある人n=64)

<参考資料>

■ 1日4分！咬筋に近い「おくちの中」からアプローチする摩擦レス美顔器『inqüto(インキュット)』



PC作業等でつつい力みがちな現代人。そんな日々の生活の中で負担がかかりやすい咬筋など顔の筋肉、表情筋へのアプローチとしてライオンが提案するのが、100年以上おくちと向き合い続けてきた知見から生まれた、新発想の美顔器『inqüto(インキュット)口内美顔器VRインナーリフト』^{※1}です。

約4分で完了するため、忙しい毎日でも「咬筋へのアプローチ」を習慣として取り入れやすい設計になっています。

※1 2025年9月5日参考資料: [肌をこすることなく、口の中からリフトケアする新習慣『inqüto\(インキュット\)口内美顔器VRインナーリフト』誕生](#)

【商品特長】

(1)咬筋に近い！おくちの中から摩擦レスなリフトケア^{※2}

皮膚の上からではなく、咬筋により近い「おくちの中」からアプローチします。肌表面をこすらないため、摩擦による負担を気にせずに行える「摩擦レス」なリフトケア^{※2}を実現しました。

※2 押し上げるように機器を動かすこと

(2)アクティブVR振動と赤色LEDのダブルアプローチ

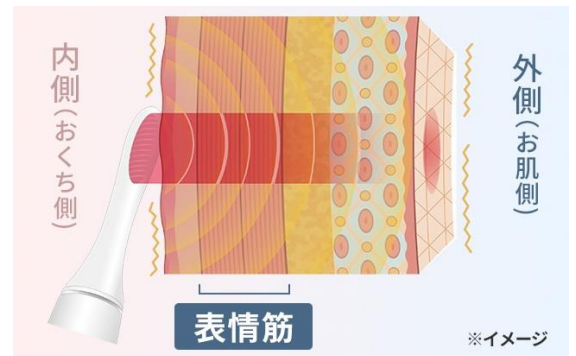
心地のよい「周波振動」を搭載し、筋肉への適度な刺激をサポートします。

さらに、美容クリニックや美顔器でも注目されている「赤色LED」を採用。アプローチ部位に集中照射できます。

(3)時間や場所を選ばず使えて約4分で手軽にリフレッシュ

使い方は、左右4つの「美圧ポイント」にそれぞれ1分間ずつ押しあてるだけの、1日たった約4分で完了します。防水仕様(IPX7相当^{※3})でお風呂での使用も可能なほか、口の中からアプローチするため、メイクアップされている状態でも使えます。お仕事の合間の昼休憩時など、リフレッシュしたい好きなタイミングでご活用ください。

※3 水深1mのところに機器を沈め、30分間放置して取り出した後に、機器が動作すること



・購入サイト: 楽天市場 <https://item.rakuten.co.jp/lion-official/6496-00/>

・inqüto公式Instagram: https://www.instagram.com/inquto_official/

以 上

お問い合わせ窓口

ライオン株式会社 〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28

<報道関係の方> 広報部 03-6739-3443

<生活者の方> インキュット事務局 <https://go-lion.jp/Inquto007>