

【お肌と口内の乾燥に関する調査】
秋口の“W乾燥”に注意！
お肌の乾燥を感じる人の約7割が口内の乾燥も実感？

ライオン株式会社(本社:東京都台東区)は、首都圏エリアの30代～50代の女性を対象に「お肌と口内の乾燥に関する調査」を実施いたしました。

調査の結果、お肌の乾燥を感じる人の「約7割」が口内の乾燥(日常の一時的な乾燥感)も実感しており、お肌とお口が同時に乾いている実態が明らかになりました。また、口内の乾燥に対して8割以上が「水分補給」で対処するものの、半数が「すぐにまた乾く」と不満を感じています。さらに、解決策として「唾液」が重要だと半数以上が理解している一方で、「お口の中を動かすケア」の実践者は3.8%にとどまり、認知と実践のギャップが浮き彫りとなりました。

【調査概要】 お肌と口内の乾燥に関する調査

- ・ 調査主体：ライオン株式会社
- ・ 調査日：2026年8月31日(月)
- ・ 方法：インターネット調査
- ・ 対象：30～50代の首都圏在住女性 300名

1. 調査結果・解説サマリー

- (1) お肌の乾燥を感じる人のうち、約7割が口内の乾燥も実感
- (2) 対策1位は水分補給が8割以上も、2人に1人は「すぐにまた乾いてしまう」ため満足していない
- (3) 「唾液」が重要だと半数以上が理解するも、「お口の中を動かすケア」の実践者は3.8%

2. 調査結果・解説詳細

(1) お肌の乾燥を感じる人のうち、約7割が口内の乾燥も実感！

季節の変わり目はお肌も揺らぎやすく、約6割(58.0%)がお肌の乾燥を感じている実態が分かりました(図1)。また、秋は夏の冷房環境によるダメージの蓄積や「空気の乾燥」、喉の渇きを感じにくくなることによる「水分摂取量の減少」が重なり、お口も乾燥しやすい時期です。

実はお肌が乾燥しているとお口の中も同時に乾きやすい状態になる傾向があり、調査の結果からも、お肌の乾燥を感じている人のうち、約7割(66.7%)がお口の中の乾燥も感じていることが分かりました(図1,2)。

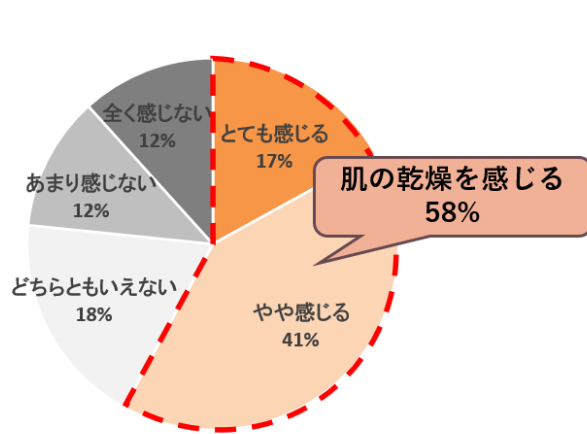


図1. 季節の変わり目や普段の生活の中で、お肌の乾燥を感じますか？

(単一回答、N=300)

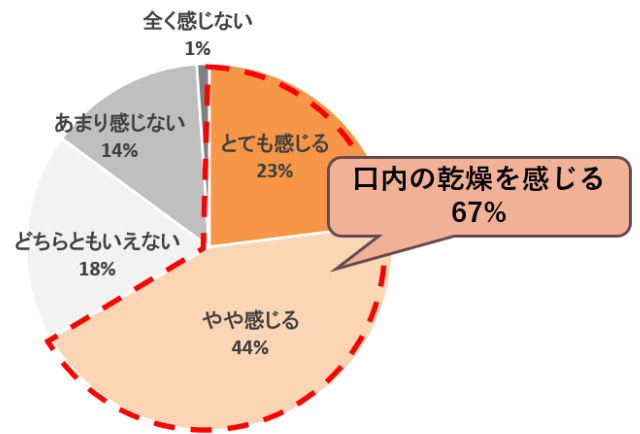


図2. 季節の変わり目や普段の生活の中で、口内の乾燥（乾き・パサつき）を感じますか？

(単一回答、N=174 ※図1のお肌の乾燥を感じている人Top2)

(2) 対策1位は水分補給が8割以上も、2人に1人は「すぐにまた乾いてしまう」ため満足していない

口内の乾燥への対処法として、81.8%が「水分(水やお茶)をこまめに飲む」、続いて54.5%が「うがいをする」と回答し(図3)、多くの人が乾きを感じた瞬間に外から水分を取り込むというアプローチを行っていることが分かりました。しかし、現在の対処法に「とても満足している」「やや満足している」と回答した人は合わせて34.1%にとどまりました。不快感の理由として、半数以上(50.4%)が「水分を補給しても、すぐにまた乾いてしまうから」と回答しており、表面が一時的に潤ってもすぐ乾いてしまう状態が繰り返されていると考えられます。

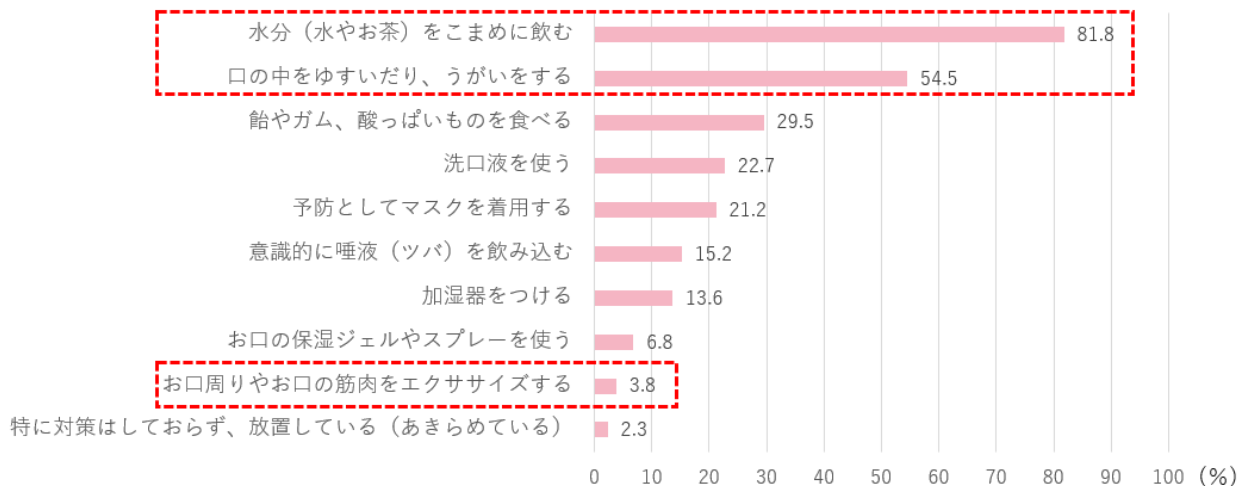


図3. 口内の乾燥に対して、日頃行っている対処法は何ですか？

(複数回答、N=132 ※お肌の乾燥を感じている人のうち、口内の乾燥も感じている人)

(3) 「唾液」が重要だと半数以上が理解するも、「お口の中を動かすケア」の実践者は3.8%。

外からの水分補給だけでは解決しにくい口内の乾燥への対策としては、お口周りや舌の筋肉を動かす「口内エクササイズ」が有効なアプローチとして挙げられます。例えば、お口を動かして積極的に会話をしていると唾液が溜まりやすくなるように、お口の筋肉や舌を動かすことで唾液腺が物理的に刺激され、唾液が出やすくなります。

しかし、口内の乾燥を実感している人の半数以上(52.3%)が口内の乾燥にはこのような唾液が重要であることを知っている(図4)一方で、実際に「口内エクササイズ」を行っている人は3.8%(図3)にとどまり、ほとんどの人が重要性を理解しながらも実践できていないギャップが明らかになりました。

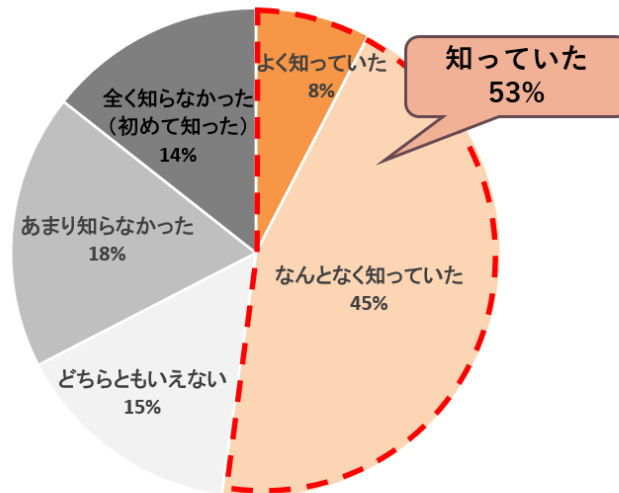


図4. 口内の乾燥を防ぐためには、外からの水分補給だけでなく、唾液が重要であることを知っていましたか？

(単一回答、N=132 ※お肌の乾燥を感じている人のうち、口内の乾燥も感じている人)

<参考資料>

■ 1日4分！忙しい毎日でも口内エクササイズができる口内美顔器『inquto(インキュット)』



「お口周りを動かすケア」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『inquto(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「口内エクササイズ」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『inquto\(インキュット\)口内美顔器VRインナーリフト』誕生](#)

【商品特長】

(1)お口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、表情筋により近い「お口の中」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。

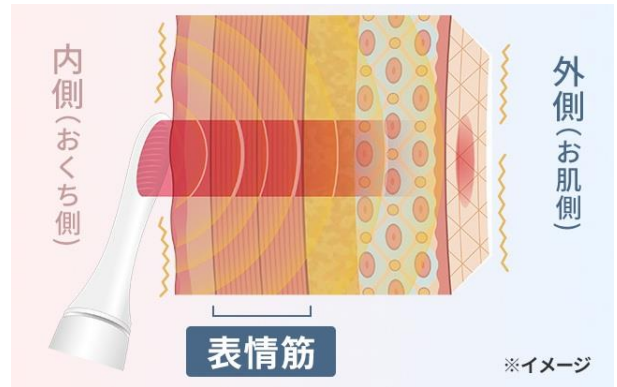
(3) 時間や場所を選ばず使えて約4分で手軽に口内エクササイズ

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るため、時間や場所を選びません。毎日のスキンケアの最後や仕事の合間など、ライフスタイルに合わせて手軽に「口内エクササイズ」を習慣化することが可能です。

※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/>
- ・inquto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>