

マスクを外す際の“お口回り”で気になること第1位は『口臭』！
『マスク着用やお口周りに関する意識調査』を実施
—マスク着用義務緩和から4か月 マスク着脱を使い分けたい人が40%以上—

日本カバヤ・オハヨーホールディングスグループにおいて、ヘルスケア領域で事業を展開しているオハヨーバイオテクノロジーズ株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：野津 基弘）は、2023年3月にマスク着用について個人の判断となつてから、4か月が経過したことから、20代～50代の男女に対し『マスク着用やお口周りに関する意識調査』を実施し、マスクを外す際の“お口回り”で気になること第1位は『口臭』であることが判明しました。主な調査結果は以下のとおりです。

<調査概要について>

調査対象：20代～50代の男女 400名

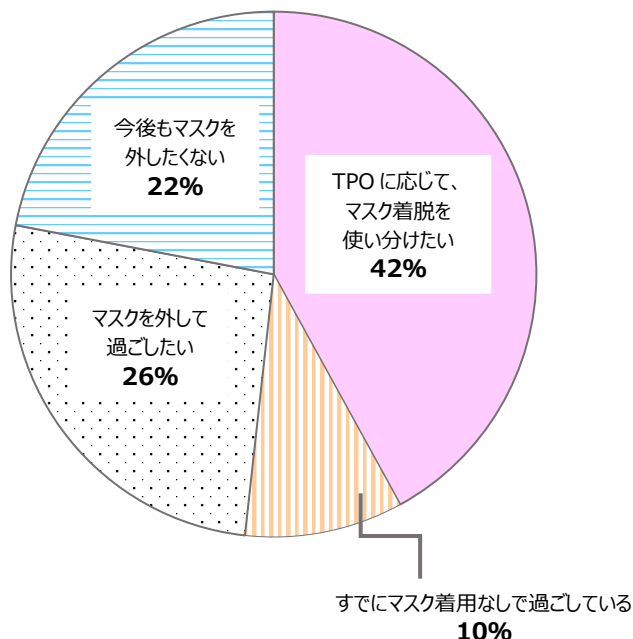
調査期間：2023年6月1日

調査方法：インターネット調査

■ 「TPOに応じて、マスク着脱を使い分けたい」人が約半数！

調査では、“今後のマスク着用”について、「TPOに応じて、マスク着脱を使い分けたい」と回答した人が最も多く「マスクを外して過ごしたい」が全体の26%、「今後もマスクを外したくない」が22%、「すでにマスク着用なしで過ごしている」が10%という結果となりました。

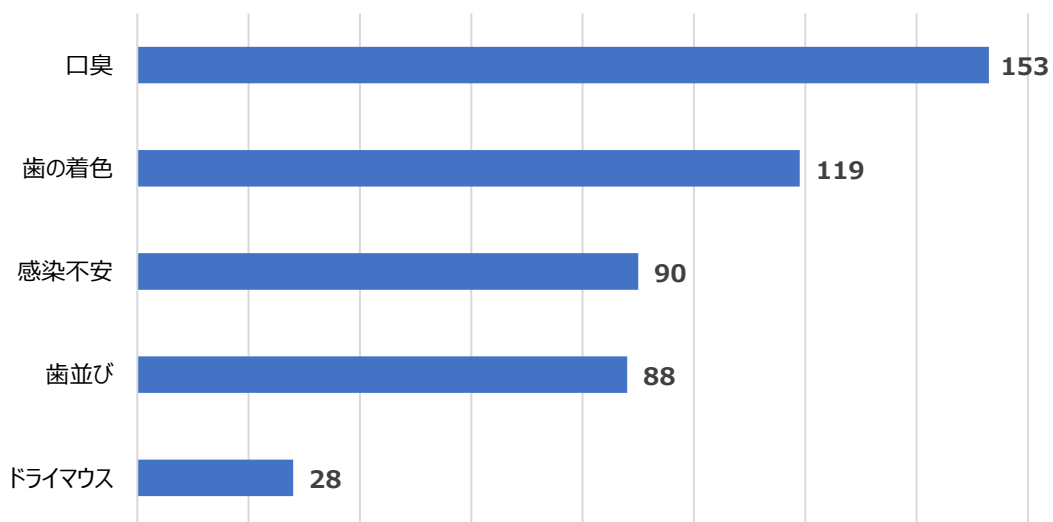
図1：「2023年5月8日より新型コロナウイルスの5類への移行により、マスク着用についてどのように考えています(行動します)か？」



■ マスクを外す際に“お口回り”で気になっていること第1位は「口臭」！

次に、“ご自身のお口周りで気になること”について調査し、1位 口臭、2位 歯の着色、3位 歯並びという結果になりました。

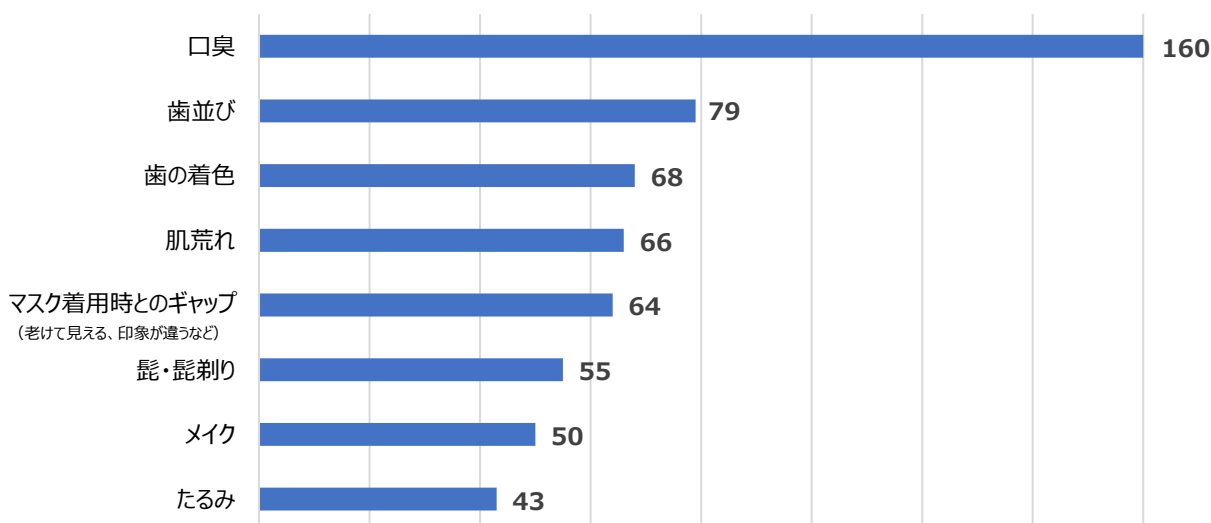
図2：「ご自身のお口回りのことで気になることはありますか？」(MA)



■ 他人の“お口回り”のことで気になること第1位も「口臭」！

つづいて、“他人と接する際に気になること”についての調査も行い、圧倒的1位が口臭となりました。メイクや肌荒れ、マスク着用時のギャップなどもある中で、他人に関しても口臭が気になる結果となりました。

図3：「他人と接する際に、相手の気になることはありますか？自身のお口回りのことで気になることはありますか？」(MA)



マスクを外すタイミングが到来！実は夏は口臭が強くなりやすい！？

～日本歯周病学会理事・専門医・指導医の歯科医師 若林 健史 先生に伺いました～

今回の調査で自他ともに気になるとあげられた”口臭”ですが、夏の今の時期(6～9月)が最も強くなると言われています。その原因と対策について、歯科医師の若林先生にお聞きしました。

ー 若林先生コメント ー

夏は、年間を通して最も口臭が強くなると言われています。口臭が悪化する原因として最も大きいのは、「唾液の分泌量の減少」です。夏の時期は高い気温の日が続き、汗をかくことで体内の水分量が減ります。それにより、唾液量も少なくなり、唾液の抗菌作用が低下する事によって、口腔内で悪臭の原因となる細菌が増殖し、口臭が強くなります。健康な成人の唾液分泌量は、1日約1.5リットルと言っていますが、夏は0.5リットルまで減ってしまう人もいらっしゃいます。

そこで夏場の口臭対策として行っていただきたい3つの対策をご紹介します。

1. 水分補給

夏場だからこそこまめに水分を摂取し、体内の水分量を減らさないようにしましょう。

2. 唾液腺マッサージ

人には3つの唾液腺（耳下腺・顎下腺・舌下腺）があり、その部分に刺激を与えることで唾液分泌を促進することができます。

3. 善玉菌を摂り入れ、菌バランスをサポートする

口腔内で悪玉菌が増殖しても自分自身の常在菌で抑制できるように、ロイテリ菌などの善玉菌を積極的に摂り、口内フローラを整えることが大切です。

また、夏バテを起こすと免疫力の低下で歯周病の進行が早まることもあります。免疫力を高めるために、十分な睡眠と適度な運動、バランスの取れた食事など規則正しい生活リズムを守ることも大切です。



若林 健史先生

ー若林 健史先生プロフィールー

医療法人社団真健会理事長／歯学博士

日本歯周病学会理事・専門医・指導医、日本臨床歯周病学会・認定医・指導医、日本大学客員教授、日大松戸歯学部歯周治療科非常勤講師。歯周病治療の第一人者。歯科医療に対するいっそうの信頼の確保と、学術的な前進にも貢献している。

▼ロイテリヨーグルト/ロイテリ 乳酸菌サプリメントなどのご購入はこちら

- ・ロイテリ公式ストア
<https://ohayo-reuteri.com/>
- ・ロイテリ公式ストア楽天市場店
<https://www.rakuten.ne.jp/gold/ohayo-reuteri/>

— オハヨーバイオテクノロジーズ株式会社 会社情報 —

日本カバヤ・オハヨーホールディングスグループとして、2017年4月に設立。日本人の健康寿命を延ばし、豊かな人生を実現するため「医と食のバランスを変える」という10年ビジョンを掲げ、グループのヘルスケア事業をリードしてまいります。