

## 長引くマスク生活。マスク着用によるトラブル（口臭、ニキビ・吹き出物）とケア方法についてご紹介

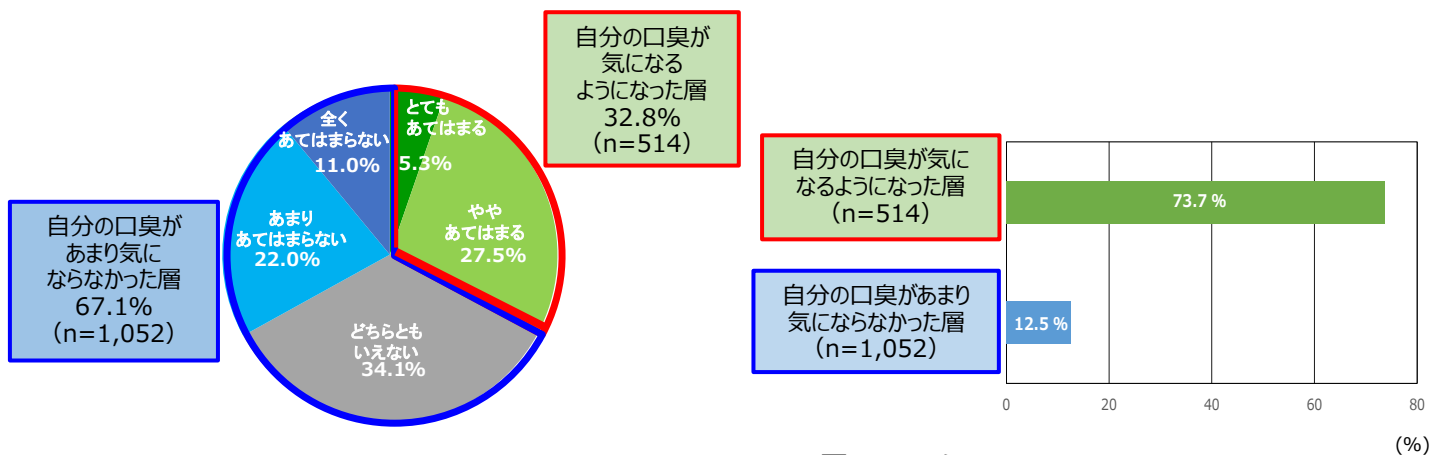
ライオン株式会社（代表取締役社長・掬川 正純）は、快適で清潔な暮らしを送るための新しい生活習慣の定着化に向けて、様々な情報発信をしています。

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクを日常的に着用することが当たり前になっています。そこで、マスクを着用する生活において、気になるようになったトラブルの中から「口臭」と「ニキビ・吹き出物」についてケア方法をご紹介します。さらに「マスクの洗い方」についても併せてご紹介いたします。

### 1. マスクと口臭

#### (1) 調査結果

当社は、2021年3月に新型コロナウイルス感染症が拡大以後のオーラルケアに関する調査を行いました。その中で、マスクを着用することが習慣になった人（マスクを着用することが増えた人、または新たにマスクを着用するようになった人）の約3割が自分の口臭が気になるようになったと回答し(図1)、そのうちの7割以上が口臭ケアについても気になるようになったと回答しました(図2)。これに対し、口臭があまり気にならなかった層でケアが気になるようになった人は1割強でした。すなわち、口臭を自分で実感した人は、ケアを気にする人の割合が高い結果になりました。



#### <調査概要>

- ・調査方法 定量調査 (WEB アンケート)
- ・調査対象 全国、16歳～79歳 男女2,084名  
内、新型コロナ感染症が蔓延した2020年2月以降、マスクを着用することが増えた人、または新たにマスクを着用するようになった人 1,566名
- ・調査期間 2021年3月11日(木)～3月15日(月)

次に、口臭が気になる人にとってほしい情報として、口臭の原因と口臭予防のためのケアについてご紹介します。

## (2) 口臭の原因

健康な人の口臭の多くは口の中に原因があります。口臭が胃から上がってくると思っている人が多いようですが、通常は胃の入り口の噴門は閉じているので、胃の中のニオイが上がってくることはありません。ニンニクやたばこなどのニオイが原因となる場合は別として、健康な人の口臭の主な発生源は、歯垢や、舌についた汚れである舌苔（ぜったい）です。舌苔は、細菌や食べかす、口の中のはがれた粘膜などが舌の表面に付着してできた白い苔状のかたまりです。歯垢や舌苔の中には多数の細菌が棲んでおり、それらの細菌が、食べかすや口の中のはがれた粘膜、血液成分などに含まれる「たんぱく質」を分解することにより口臭の原因物質が作られ、口臭が発生します。

## (3) 口臭予防のためのケア

健康な人の口臭予防では、原因となる細菌の住処である歯垢や舌苔を除去することが大事です。

### ①舌苔の除去

毎日の歯みがきできちんと歯垢を落とすのに加え、舌も清掃して舌苔を除去しましょう。舌ブラシやハブラシを舌苔が付着している部分に軽くあて、奥から手前に向かって、ゆっくり動かして清掃します。「おえっ」とならないように、舌を前に出しながら行うのがコツです。ただし、舌は非常にデリケートな組織なので、清掃のしすぎにはご注意ください。1日1回を目安に舌の汚れが気になる時に清掃してください。舌専用のクリーニングジェルを合わせて使うのがおすすめです。

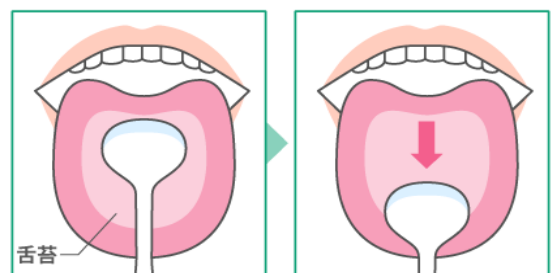


図 3. 舌ブラシによる舌苔除去の方法

### ②ハブラシでは落としきれない歯と歯の間の歯垢の清掃も

歯と歯の間はハブラシの毛先が届きにくく、歯垢も落としきれないものです。このような場所に付いた歯垢を落とすには、デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具が有効です。デンタルフロスは糸状で、歯と歯の隙間が狭い部分の清掃に適しています。歯と歯が接している部分は誰にでもあるので、子どもから大人まで、すべての方に使ってほしいアイテムです。一方、「歯間ブラシ」は、歯と歯の隙間が広い部分に適しています。使用する時には、ご自身の歯の隙間にあった大きさの歯間ブラシを選ぶことが大切です。それぞれの詳しい選び方や使い方は下記サイトの動画も含め参照ください。

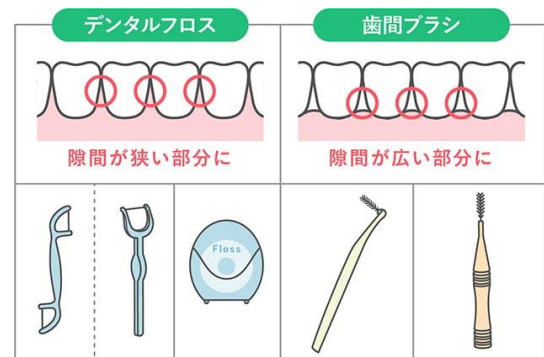


図 4. 歯間清掃用具の種類と使い分け

参考：デンタルフロスと歯間ブラシ、どちらを使う？ 違いと種類、選び方をご紹介

(<https://lidea.today/articles/622>)

## (4) 殺菌作用のあるハミガキや洗口剤の使用も

歯垢や舌苔の細菌が口臭の原因となるため、殺菌成分が配合されたハミガキや洗口剤を使用するのもおすすめです。また、就寝中は唾液の量が減って口の中で細菌が増えやすい時間帯となるため、起床時は口臭が強いと言われています。お出かけ前の口臭ケアはもちろんですが、夜寝る前に細菌の住処である歯垢を減らしておくためにも、夜は念入りに歯みがきや歯間清掃を行いましょう。

歯みがきや歯間清掃による歯垢除去は、口臭だけでなくむし歯や歯周病の予防にもなります。しっかり歯垢除去をして、お口の衛生を保ちましょう。

## 2. マスクによるニキビ・吹き出物の原因とそのケア

マスクの着用により、ニキビや吹き出物に悩む人も増えています。マスクによるニキビ・吹き出物の原因は、主に「マスクと肌のこすれ」「マスクの着脱による乾燥」「汗」「ムレ」の4つ。特に、暑い季節はマスクの内側に汗をかきやすくなるので、ニキビ・吹き出物などの肌トラブルが発生しやすくなります。これらを予防するには、自分の肌に合う素材や顔のサイズにフィットした清潔なマスクを使い、十分な保湿をして肌のバリア機能を整えましょう。



また、紫外線もニキビ・吹き出物の原因になることがあるので、紫外線ケアも忘れずに。ニキビ・吹き出物ができてしまったら、早めのケアが大切です。ニキビのケアは、初期段階のコメド（皮脂や角質が混ざった角栓が毛穴に詰まった状態）のうちに、ニキビの症状をおさえる効果のある市販薬を使うのも1つの方法です。ただし、ニキビが化膿している場合は、あとを残さないためにも早めに専門医を受診してください。



参考：マスクによるニキビ・吹き出物の原因 & 予防法は？ できてしまった時のケアもチェック

(<https://lidea.today/articles/002649>)

## 3. マスクの洗い方

口や肌だけでなく、マスク自体の汚れやニオイをしっかり落とし、清潔にしておきましょう。洗って繰り返し使えるマスクの場合、使用後は、手洗いもしくは、洗濯ネットに入れて洗濯機で洗いましょう。マスクをすぐにお洗濯できない場合や、ニオイや汚れ、菌、ウイルスなど気になる汚れがある場合は、洗濯用プレ洗剤『ブライツ STRONG 衣類の爽快シャワー』を気になる部分にかけておき、自分の好きなタイミングで手洗いもしくは洗濯機でお洗濯することで、ニオイや汚れをしっかり落とすことができます。『ブライツ STRONG 衣類の爽快シャワー』をかけた後は、1週間ほど放置しても大丈夫です。



参考：ウレタンマスクの洗い方は？「洗えるマスク」のお洗濯の基本

(<https://lidea.today/articles/002631>)

マスクは私たちの日常になくてはならないものになっています。清潔なマスクを着用し、口臭予防やニキビ・吹き出物予防などで、快適に過ごせるといいですね。

当社は、これからも健康的で快適な暮らしに役立つ情報を発信して生活者をサポートし、「次世代ヘルスケアのリーディングカンパニー」をめざしてまいります。

以上

お問い合わせ窓口  
<報道関係の方> ライオン株式会社 コーポレートコミュニケーションセンター  
〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7  
電話 03-3621-6661