

デンタルエクササイズ

皆さん! 体鍛えてますか? それではお口、鍛えてますか?... お顔のたるみ、ほうれい線、首筋のしわ、二重あご、お口ポカンなど今のご自分のお顔はいかがでしょう? さあ、すぐにお口のエクササイズ開始です!

〈顔の筋肉〉

顔にはこれだけ多くの筋肉があります。



〈チェックリスト〉

1. 唇が富士山型になっている
2. 口がへ字になっている
3. 舌の位置が下の前歯の裏側にある
4. ほうれい線が気になる
5. 口の中が乾燥しやすい
6. 口を閉じると下唇の下が梅干し状になっている
7. ねこ背になっている
8. 滑舌が悪い (早口言葉が言えない)

ひとつでも当てはまるチェックリストがあれば
下のエクササイズを試してみましょう!

〈エクササイズ〉

あいうべ体操

次の4つの動作を順にくり返します。



あいうべを1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう!

風船トレーニング

1. まずは、風船を手で支えながら膨らませる。
2. 次に手をはなして膨らんだ風船を唇だけで止める。
3. 出来たら今度は、風船の口を歯で噛まないようにし、手で支えずに唇だけでくわえて風船を膨らませる。

歯ブラシエクササイズ

1. 歯ブラシをくわえたまま口をすぼませ、8秒間キープ
2. 歯ブラシの背を使い、頬の内側を上から下へとほうれい線を押してシワを伸ばし、左右3回ずつ繰り返す。

ストロートレーニング

1. ストローを横にして犬歯のあたりに置く。
2. 舌を上の前歯の裏側に付けストローを噛んで唇を閉じる。
3. そのまま5~30分間。テレビを見ている間などやってみよう!

舌スイングエクササイズ

1. 首を後ろに軽くそらし顔を上に向けます。
 2. 舌を思いっきり上に突き出し、左右にスイングさせる。
 3. 口角に舌を届くよう、大きくしっかりと!
- 8往復で1セット、これを3セット繰り返す。

これらのトレーニングで①たるみの改善②鼻呼吸の改善③唾液の分泌促進④くま、くすみの改善。
目指せアンチエイジング!

〈スタッフより〉

