

アンチ・エイジング・エクササイズ特集

多くの方が、老いを感じるのには口元だと意識しています。若さを維持する秘訣は、口の中の健康状態がよいだけではありません。口元は顔の表情を作る重要なパーツでもあり、見た目に大きな影響を与えます。ご家庭で出来る、若さを保つケアやエクササイズをご紹介します。

アパガード・リナメル

歯のトリートメントで艶やかな歯を維持

考え方は髪の毛のトリートメントと同じ。過剰なブラッシング等により歯の表面についた細かな傷や、歯の内部から溶け出したカルシウム分を補足し、整え、つややかで強い歯を保つ効果が期待できます。



①再結晶化

歯と同じ成分が、歯の表面についたミクロのキズを埋めてくれます！
表面が滑らかになると、歯垢や汚れがつきにくくなって、ツルツルに！

②再石灰化

むし歯菌よりもっともっと小さい微粒子だから、歯の内部まで浸透して、じわじわ溶け出した歯の成分を本に戻してくれます。

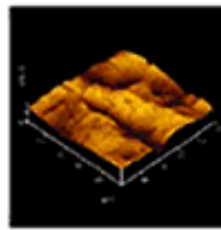
③歯垢の吸着除去

歯垢にくっつく性質があり、たくさんの薬用粒子が歯垢にからみつくので、歯みがきで歯垢が落としやすくなります。

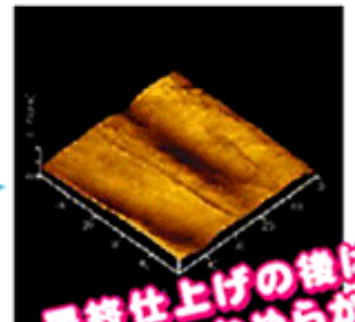
ナノ粒子薬用ハイドロキシアパタイトの3つの効果

歯面の細かいキズを、歯に直接作用してなめらかに！

歯面には細かいキズがいっぱい！



ヒト歯表面 (SPM像)



磨き仕上げの後はいくらもなめらかな！

ガムトレ・フェイス エクササイズ

毎日噛んで、小顔になろう！



噛むことの効果って？



口の中でガムを広げたり丸めたりすると、くびからあごにかけての筋肉を鍛えることになり首やあごのラインがスッキリ！



首の筋肉だけでなく、胸・背中など12種類の筋肉とつながっているため、自然と背筋もピンとなり、顔の筋トレになり小顔になる



噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防止し、ダイエット効果がある。



歯ぐきが適度に刺激され、歯槽膿漏や歯周病の予防、唾液の分泌が盛んになる。

歯科医院専用のキシリトールガムは、キシリトール100%！

(市販品には甘味料が入っていることが)キシリトールは、ショ糖と違い、むし歯菌が栄養として利用できない糖なので、歯に優しいと言われています。が、ガムの効果を過信せず、キシリトールガムを噛んだ後にも、歯はちゃんと磨きましょう。

効果的なガムの噛み方



POINT 顔の筋肉を意識して噛もう！

- ①ガムを口の中に入れ噛む
- ②口角を少し挙げながら右の奥歯でつぶす感じでしっかりとゆっくり10回、次に軽くリズムカルに20回噛む
- ③次に左奥で同じくしっかりとゆっくり10回、軽くリズムカルに20回噛む。これを交互3セット行う。

唇筋カトレーナー パタカラ

口呼吸は健康と美容の大敵！くちびる力をアップしよう！

いびき・口臭・二重あご・顔のたるみを
解消するリップトレーニング

あなたは口呼吸？鼻呼吸？

あなたは普段、口がポカンと開いている時が多
くないですか？口呼吸になるのは、くちびるの筋力
が弱いから……。口臭、歯周病、口内炎などお
口のなかのトラブルだけでなく、睡眠時のいび
き、肌荒れ、あごのたるみなど顔の老化を早め
たりしてしまいます。

くちびる力のアップにすごい効果を発揮する専用
の器具が「パタカラ」

1回わずか3分のストレッチを毎日3回以上続け
ると、1ヶ月ほどで効果が！今では医療の領域からエ
ステでも利用されている優れもの！

パタカラは、

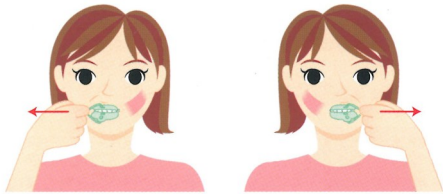
歯科医が考案、開発した口
腔筋機能療法器具です。歯
と歯の間に挟み込み、つい
ているループをひっぱるこ
とで唇の周りの筋肉に負
荷をかけて、筋力の強化を
はかります。



【トレーニングの一例】

引っ張る運動（各5秒ずつ行う）

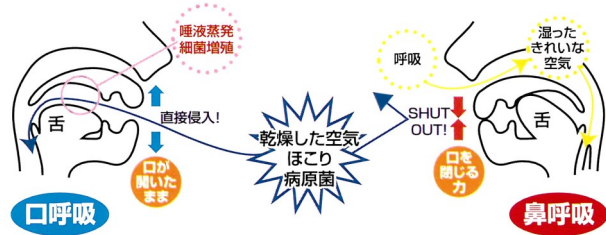
①



手前のローブを左右に各5秒ずつ引っ張ります。

くちびるの筋力が弱いと、口呼吸の原因
となります。

※鼻呼吸だと常に唾液がシャワーのように汚
れを洗い流してくれるので汚れが付きにくい！



弱い……くちびるの筋力……強い

くちびるの筋力が弱い

口呼吸がおきる

だ液蒸発（口腔内・喉乾燥）

洗浄・殺菌・抗菌力等が
弱くなる

口呼吸が
原因となる悩み

- 口臭
- 肌荒れ
- のどの乾き
- 二重あご etc…
- いびき
- たるみ

口呼吸では空気中に漂う細菌やホコリも吸い込むので、口呼吸を長く続けていると、喉のリンパ組織が損傷を受けたり、身体の免疫力が低下して、口の環境が悪化したり、風邪のウイルスに感染しやすくなります。

くちびる筋カトレーニングで
鼻呼吸を身に付けましょう！

口元のゆがみ

口輪筋（口のまわりの筋肉）が衰えると、口元がゆがみ、表情全体がゆがんで見えてきます。口輪筋を鍛えることで表情が明るくなります。

引き締まった顔に

頬骨筋（笑う時に使う、口角を後・上方に引っ張る筋肉）の衰えは頬のたるみの原因です。頬からあごのラインがスッキリします。

首のラインを整え、肩こりにも

胸鎖乳突筋（鎖骨と胸骨から耳の後ろまでのびている筋肉）を鍛えれば、首のラインが美しく見え、肩こりも楽になります。

首のラインを美しく

顎舌骨筋（舌を持ち上げ、口腔底を持ち上げる、舌と繋がっている筋肉）を鍛えれば、あごから首のラインがきれいに見えます。

二重あご・たるみ

オトガイ筋（下あごを押し上げる筋肉）の衰えが二重あごの原因です。ここを鍛えればあごのラインがスッキリしてシャープな輪郭になります。

ノンクラスプ・デンチャー

歯を失ってもキレイでいたい！

歯を失い入れ歯を装着するにあたって、従来はバネが必要でした。さらにバネを見せないようにするには、バネをかける歯を削らなければならないといった欠点がありました。

ノンクラスプデンチャーは審美的で、金具のない入れ歯です！

- ・入れ歯を入れていることが目立ちません
 - ・金属のバネが見えません。
 - ・入れ歯を入れている違和感が改善します。
 - ・薄く、コンパクトに作る事が出来ます
 - ・入れ歯なのによく噛めます。
 - ・パチンと固定され、ぐらつきがありません。
 - ・価格もお手頃です
- ※多くの患者様に喜んでいただいています！



※欠損歯数が少ない症例に、特にメリットを感じていただけます。

装着前



ノンクラスプデンチャー

