

唇・頬のエクササイズ

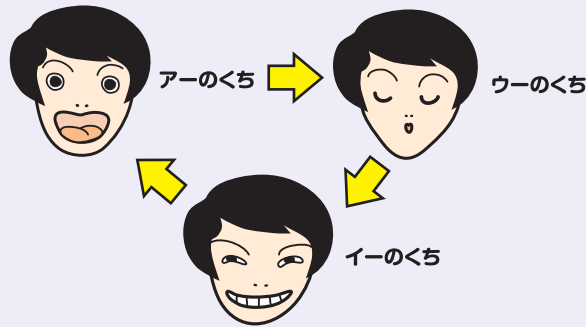
10回を1セットとし、休みをはさみながらそれぞれの動作につき、**5秒間静止します。**

1日3セットを目標に頑張りましょう!!

唇の体操

- お顔の魅力が引き立ってきます。
- 食べ物の取り込み、飲み込みを手伝ってくれます。
- ウーとイーの形の口をすると、唾液の分泌も活発になります。

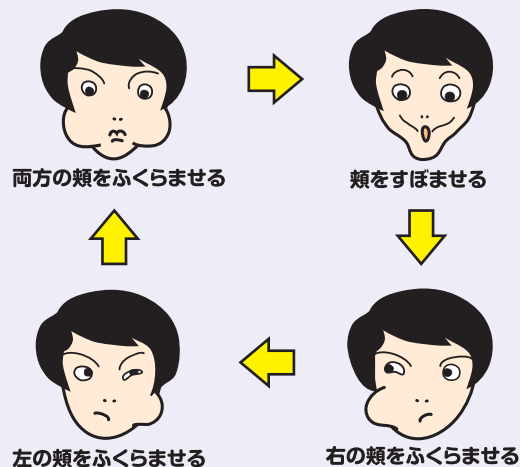
アー、ウー、イーの口の形を作りましょう。
(声にも出しましょう)



頬の体操

- お顔の若さが引き立ってきます。
- 頬の筋肉を引き締めることでフェイスラインがスッキリします。

頬をふくらませたり、頬をすぼめたりします。



8020推進道民会議メンバー

私にとっての8020運動

何本も治療して歯の大切さに気付いたのは大人になってから。「喋る」という仕事に就いてからは特に思い知らされました。食事や健康はもちろんですが痛みで集中力が無くなることや、かみ合わせひとつで、うまく発音が出来なくなることも。

小さい頃、テレビの向こうでカトちゃん「歯磨いたか」と何気なく言っている一言がどれだけ重要なことだったか……今更ながら歯に、いや骨身に沁みています。

今は私が電波に乗せてメッセージを届けるという仕事をしています。カトちゃんほどの影響力はありませんが一人でも多くの人に歯の大切さを伝えられればと感じています。

※8020推進道民会議メンバーとは、北海道歯科医師会が進める8020運動にご協力いただいている北海道出身の各界著名な方です。



キャスター
グッチー (関口直紀)

歯にまつわる川柳大募集!

北海道歯科医師会では歯にまつわる川柳を募集しております。歯に関しての思いを、どしどしお寄せください。ハガキに川柳をお書きいただき、住所・氏名・年齢・電話番号を書いて下記宛先までご投函ください。(記事・内容に関するご意見・ご要望もお寄せください。FAXも可)
すばらしい川柳には優秀賞としてホームページでの発表と副賞が贈られます。

応募期間：平成23年3月31日消印のもの

応募先：〒060-0031 札幌市中央区北1条東9丁目11番地

北海道歯科医師会 FAX 011-271-7514

※応募はお一人さま一題とさせていただきます。

前年度優秀賞：「歯医者さんに 恋して八十歳 二十本」

「初入れ歯 不便なようで 便利です」



憧れの小顔 エクササイズ Exercise



表情筋のエクササイズ

お顔の血行を良くし筋肉を引き締め、美顔になりましょう！
エクササイズにより健康なお顔だちになります。

首の周囲には血管・リンパ管が集中していますので、
エクササイズによって顔や頭の血流が良くなり、
健康にも、美容にも効果があり、さらにエイジングケアにも
効果があります。

それぞれの動作を3～5回頑張りましょう。

口のまわり



唇の裏と歯ぐきとの間に舌を差し入れ大きく3回まわす。反対まわりにも3回まわす。



片側の頬の内側に舌の先を当てゆっくり小さな円を描く。左回りと右回りに3回ずつまわす。反対側の頬の内側でも同様に行なう。



親指を頬の内側に入れ、残りの4本の指を頬の外側から当てる。頬をささみながら大きく円を描くように動かす。反対側も同様に行なう。



歯ブラシの背を頬の内側に当て、外側にふくらしながらゆっくり上下に動かす。



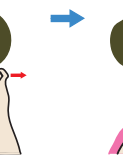
歯ブラシの動きを止め、もう一方の手で頬の上を30回たたく。反対側も同様に行なう。



首をそらして上を向き、舌を出して左右に大きく動かす。



口元の縦ジワのあたりを両手の指先で縦につまみ外側へ押しほす。



口角を両手の親指と人差し指でつまんで引き上げる。



上唇の上の縦ジワを4本の指の腹で押しながら左右に引っ張る。

あご・首すじ



片手の人差し指と中指で反対側のあごをはさみながら、耳元まで持ち上げていく。



耳を指ではさんだまま、後ろへ向かって3回引っ張る。



そのまま首すじに向かってなでおろす。(反対側も同じように行なう)



両手の親指であごの裏側を押し、残りの4本の指で表側をつかむ。



そのまま中心から耳の付け根へ向かって両手をゆっくり移動させる。



頭を下げて両手を肩の、首の付け根あたりに置く。首は前に倒す。



(うしろ)



首を上げながら両手をゆっくりスライドさせ、鎖骨のあたりまで下げる。

頬



頬の中央を両手の人差し指で下から上に向けて持ち上げる。



両手でグーの形を作り頬の中央を下から上に向けて持ち上げる。



両手のひら全体で両頬を包み込み、押しながら内側から外向けて伸ばす。(指先と手のひら全体で)



そのまま下から上へ持ち上げるようにする。



さらに、包みこんだまま、こめかみに向かって持ち上げる。



両方のこめかみに両手のひらを押し当て、軽く振動を与える。



両耳の下に両手のひらを当てて、前後にゆっくり揺らす。

宝田恭子著「宝田流5分若返り美顔マッサージ」/佐伯チズ著「美肌革命」(共に講談社)より改変

パタカラ体操で憧れの小顔をゲット!!

舌、唇やその周りの筋肉(口輪筋、表情筋など)の衰えを予防、改善します。

こんな効果が期待できます。

- ★表情豊かになりフェイスラインがスッキリする
- ★噛む力、飲み込み力が改善する
- ★発音がハッキリする

パタカラでうたってみましょう！
「きらきら星」の曲にあわせて

ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ・ぱ—
た・た・た・た・た・た・た—
か・か・か・か・か・か・か—
ら・ら・ら・ら・ら・ら・ら—
ぱ・た・か・ら・ぱ・た・か—
ぱ・た・か・ら・ぱ・た・か—

最初は
ゆっくりはっきり大きな声で!!
2回目は少し早く歌ってみましょう。

