

ゴーストライターoが書く



日比谷歯科新聞～37号

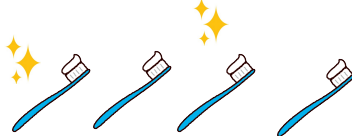
3月ですね～🌸 卒業式シーズン✨ 日比谷歯科医院にも4月から新卒の新人さんが入職する予定です。

また、3月より脱マスクが始まりますね～ 3年以上も毎日マスクをしていた生活からマスクなしで良いですと言われるとちょっと口元恥ずかしくないですか？

今回はそんな**恥ずかしい**を少しでも**自信ある口元**にするご提案をしたいと思います。

まずは、すぐに出来る歯を白くする方法から💡

ルシェ口ホワイト ¥1800- (税込)



時間もお金もちょっと、という方は是非いい歯磨き粉を使ってみてください～

私は長年愛用してますが着色汚れが取れているのがよく分かります👍

次に口周りのほうれい線!!! 表情筋アップをしていきましょう～👉

(表情筋トレーナーのままだよしこさんのトレーニング方法です)

ほうれい線の原因は頬のたるみと笑い方の癖のようで、この口輪筋を鍛えることで頬がたるんで落ちてできるほうれい線を消す効果が期待出来るようです。

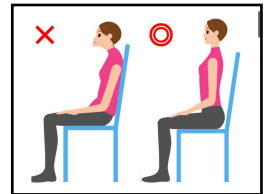


また、トレーニングを始める前に姿勢も正して下さい。顔のバランスが崩れます!

①姿勢を正して頭・顔・体で1本の軸を作ります。



②口を閉じてほうれい線を舌先で内側からなぞるように、左右に動かします。口周りの筋肉はグッと引き締めるように意識して、口が開かないように気をつけましょう。



③5回行います。右から左、左から右、右から左、左から右、ラスト右から左。

④負荷をかけたい時は舌を一周させましょう。二重あご解消効果もあります。

💡 ポイントは口が開かないようにすることです。 → → →

また、舌先で口周りに筋肉を押そうとすると一緒にアゴが前に出てしまいがちなので注意しましょう。



他にも非常に興味のある動画やオンライン講座も行っているようです。

ご興味ある方は是非検索して見てくださいね～😊

3月から始まります脱マスクに向けて少しづつトレーニングをして以前のようなマスクのない生活を楽しんで行けたらいいですね～♪ Oでした～👏

