

たくさん噛んで、**口元を引き締める**

上の女性のイラストでは、どちらが若く見えますか？ たった2本、線を描くだけで年齢が違う感じになります。ほうれい線は誰にでもあるのですが、その目立ち具合で見た目の年齢が5歳くらい違うと言われてます。

ほうれい線がくっきり目立つ原因の1つは、表情筋の衰えにあると考えられます。表情筋とは「目・口・頬」周辺の筋肉の総称で、この表情筋のマッサージやエクササイズがほうれい線対策に効果的ですが、「よく噛んで食べる」といった咀嚼(そしゃく)運動も大切なようです。

お口についてもっと知りたい

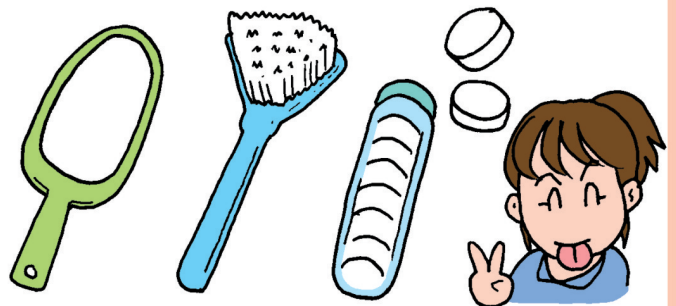
舌が白いのは何？



鏡の前で舌を「ペー」と出してみてください。白い苔状のものが付いていますか？

舌の表面に付いている白っぽいもの。実は、歯に付着する歯垢(プラーク)と同じように舌にも汚れが付着しています。それが舌苔(ぜったい)です。舌苔の大半は、食べかす、舌から剥がれた細胞、細菌などです。過剰な舌苔は口臭の原因になることもありますが、健康な状態でもうっすらと白い舌苔がついています。過剰なケアは粘膜を傷つける恐れがありますので注意が必要です。

舌苔用グッズ



★ 白い肌には白い歯 ★ 自宅でできるホワイトニング ★

白い肌を守るために日傘や日焼け止めなど色々な努力をされている方も多いと思います。白い肌にはやっぱり白い歯の方がバランスがとれると思いませんか。今回は最近ご質問が多い「ご自宅で手軽にできるホワイトニング」について少しご紹介します。

ホームホワイトニングの流れ

- 1 予約
- 2 カウンセリングとお口のチェック
- 3 マウスピース用の型取り、作製
- 4 マウスピースと薬液をお渡し、使用法の説明
- 5 ご自宅でホワイトニングを開始

ホームホワイトニングは、透明のマウスピース型トレーに薬液を入れて歯に装着するだけの簡単な方法です。



好きな時間に毎日1~2時間行くと、個人差はありますが数週間で変化を確認できます。



ホワイトニング前の確認事項

- *差し歯は白くなりません。前歯に差し歯がある場合、ホワイトニングで歯が白くなった後、差し歯を作りなおす必要があります。
- *お口の中をチェックしてむし歯などの治療が必要な場合、先に治療をご提案する場合があります。

ご希望の方はお気軽にご相談ください。