



# すえなが新聞

2008.3月号 vol.17

〒852-8003

長崎市旭町6-1タワーコート3F

TEL 095-834-1188

## 表情筋

表情筋は顔面神経が支配する筋肉で、その大部分は唇をぐるりと囲む口輪筋と交じり合っています。口輪筋を鍛えると頬筋をはじめとする表情筋も鍛えられます。表情筋の運動力が顔面神経を刺激することにより新陳代謝が活発になり肌荒れ・にきびなどのトラブルも起こりにくくなります。

- 鼻ではなく口で呼吸をしている
- いびきをかく
- 口元がゆがんでいる
- 二重顎である
- 口臭がある、口内炎がズキズキする
- 顎のラインが見えにくい

その方は…



### 表情筋が弱、ているかもしれません…

歯科と表情筋は、一見何のつながりもないように感じますが実は密接な関係にあります。表情筋の多くは口輪筋を中心にして放射状に広がっているので口輪筋が弱ると口元がゆがみ、頬のたるみや二重顎の原因となります。

また、唇を開じる力が弱まりどうしても口呼吸をしがちになります。口呼吸になると、のどの粘膜が乾燥して細菌が繁殖しやすい状態になりむし歯や口臭、口内炎の原因になります。

## Let's 口輪筋測定♪

・ペットボトルに女性なら100cc、男性なら150ccの水をいれてふたをしめます。このふたの部分を下を向いて唇だけでぐわえ10秒間キープ出来れば合格です。★

歯でぐわえてはいけません。唇を内側に丸めるようにして、ペットボトルをぐわえぐわえと力を入れてみましょう★

参考文献：健康美人の道

・石井聖子 著 ・秋友良昭 監修

### 表情筋



### 3月の診療日/休診日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13 (休)	14	15
16	17	18	19	20 (休)	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

診療時間 10:00~20:00 (昼休みなし)  
(土曜日~16:00)

## パタカラ



一般医療機器・歯科用口唇筋力固定装置

歯科医が開発したリップトレーナーです。興味をもたれた方はお気軽にスタッフへおたずねください。

