

ぷるぷるゆらして、表情筋のストレッチ たるんだアゴのラインは、ブルドック顔に!!



顔も身体も原理は同じ、
小顔を目指すには顔の筋肉をストレッチ

隠したくても隠せない、現代人の顔のたるみ。ほとんど自覚のない顔のたるみは、肥満とは別物。顔のたるみは、一般的に、筋肉や皮膚組織の衰えなどにより20代半ばから始まります。しかしながら、表情に乏しく、喜怒哀楽をあまり表現しなくなった現代人は、顔の様々な筋肉や脂肪をつり上げるサスペンダーのような役割をしている表情筋の筋力が衰え、知らず知らずのうちにほよあごをたるませているのです。顔のたるみを取るのも、身体のたるみを取るのも原理は同じ。筋肉をきちんと鍛えることが重要です。顔の筋肉を鍛えるためには、口輪筋・頬筋に負担をかけ、トレーニングすることで他の筋肉と協調し、多くの表情筋を鍛えることができます。「小顔ぷるぷるブレード」を唇でくわえ、上下にゆらすことで、ゆらす力に合わせて自在な反発力を生み出し、効果的に表情筋を鍛えることができます。

このうめぼしマークがポイント

この部分が、うめぼしのようなこんな形になるのが口輪筋を使っている証拠。口輪筋を鍛えることは、頬筋・大頬骨筋・小頬骨筋・上唇挙筋などとなつており、多くの表情筋の協調運動を促します。

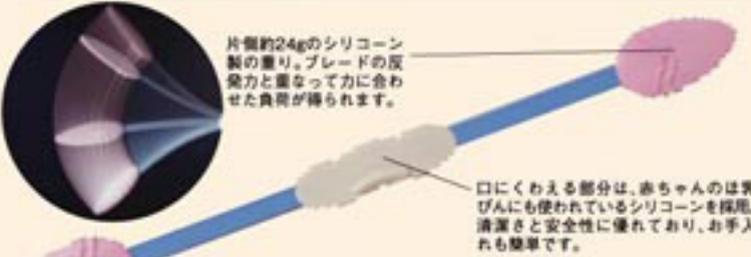
これらの筋肉を鍛えます。



辻野歯科医院 医院長 辻野 元博先生
気になる顔のたるみやシワは、顔の筋肉の老化や弱体化も大きな原因となります。顔を構成しているのは、口輪筋・頬骨筋・オトガイ筋・胸鎖乳筋・顎舌骨筋などの表情筋と言われる筋肉です。脂肪をサスペンダーのようにつり上げている表情筋が衰えると、脂肪はだらんと垂れ下がって二重顎になったり、口角が下がってしまったり、口元にしまりがなくなってしまう。これらの筋肉に負担をかけてトレーニングすることが大切です。また、ほうれい線など、シワを予防する口角下制筋も自然に鍛えられます。

- 口元のゆがみに**
口輪筋が衰えると、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。
- ハリのない頬に**
頬骨筋の衰えは頬のたるみの原因です。頬からあごのラインを鍛えます。
- 二重あご・たるみに**
オトガイ筋の衰えが二重あごの原因です。スッキリしてシャープな輪郭に二重あごは禁物です。
- 首ラインの整えに**
首のラインには胸鎖乳突筋を鍛えることが重要です。
- あごのラインを美しく**
あごから首のラインには顎舌骨筋を鍛えることが重要です。

表情筋を鍛えてスッキリ小顔に



小顔ぷるぷるブレード
4,800円(税込)

●サイズ:約50.9×5.0×1.4cm(最大) ●素材:ステンレス、シリコン ●日本製



口の周りの筋肉が衰えると、ほよもたるんでくると、口元もだらりと下がって大きな顔に見えます。

口元もキュッと上がると魅力的な小顔に。ほよあごのたるみもスッキリ。