



## 老け顔の原因になってしまうかも？ 歯と“シワ”“たるみ”の関係

歯が全部無くなってしまったら、顔はどのようになるのか想像したことはありませんか？ よくマンガに登場するお年寄りは、口元をすぼめたようなシワが描かれていますよね。実は、歯が抜けた状態をそのまま

にしていると、顔のシワやたるみの原因になってしまうこともあるのです。

そこで今回は「歯と、顔のシワ・たるみの関係」についてお話をさせていただきます。



### 歯が原因の“シワ”や“たるみ”を作らないためには？

口元の皮膚は、歯や顎の骨が支えています。くちびるの周りを手で触ってみると、皮膚のすぐ下に歯があることがわかると思います。したがって、歯が無くなってしまえば口元にシワやたるみが現れても不思議ではありません。

では、こういったシワやたるみを作らないためには、どのようなことに気をつけたらよいのでしょうか。

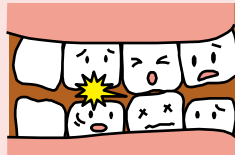
#### 歯が抜けたところはそのままにしない

歯が無いと噛んだときに口は必要以上に閉じられるため、頬の肉がたるんでしまいます。したがって、抜けてしまったところは、入れ歯やインプラントなどで治療をして、歯のあった元の状態に戻すようにしましょう。

特に3本以上抜けているような場合は、顔の表情にも現れる場合があります。

#### 気になる噛み合わせはしっかり治療する

歯の治療や抜歯などで、噛み合わせが変わってしまうこともあります。噛み合わせが気になって片側だけで噛んでいたりすると、反対側の頬の筋肉が次第に衰えてしまいます。もし噛み合わせで気になるところがあれば、そのままにせず、しっかり治療を行いましょ



#### 自分に合った入れ歯を作る

歯の少ない方は、きちんと自分に合った入れ歯を作りましょう。入れ歯を入れると、内側から口の周りの皮膚を支えることはもちろん、きちんと噛めるようにもなります。というのも、顎をほとんど使わないと骨が少しずつ減って小さくなっていきます。すると口元の筋力が弱まり、たるみやシワの原因にもつながってしまいます。

### 表情筋を鍛えるエクササイズ

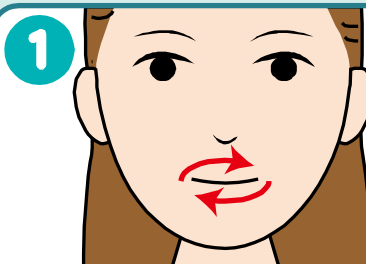
また、顔のシワやたるみの予防として「顔の筋肉を鍛える運動」も行ってみましょう。

顔のシワの中で特に気になるのは「ほうれい線」ではありませんか？ ほうれい線の予防・改善には、次のような「舌回しトレーニング」が効果的です。

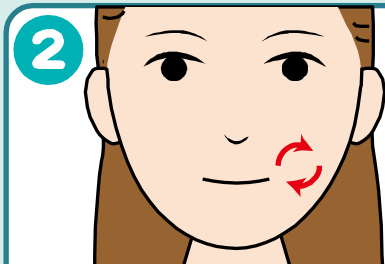


#### 舌回しトレーニング

このトレーニングは、ほうれい線の予防や改善はもちろん、唾液の分泌をよくしたり、二重あごの解消といった効果も期待できます。



まず、口を閉じた状態で前歯とくちびるの間に舌を差し込みます。そして、舌で前歯をなでるように右回りで20周回転させましょう（終わったら反対回りも同様に）。これを左右3セット行います。



次に、右側のほうれい線の裏側に舌を当て、小さい円を右回りと左回り各3回ずつ行いましょう（終わったら左側も同様に）。この①②を毎日行ってみてくださいね。

「舌回しトレーニングが辛い…」といった方は、口の周りの筋力が低下しているかもしれません。毎日続けて、少しずつ回数を増やせるようにしていきましょう！