



# 歯

## の

# はなし

写真を見たらアレ!?

## 「顔の左右差」ありませんか?

皆さんは顔の左右差や歪み<sup>ゆがみ</sup>について意識したことはありますか? 普段鏡を見ていただけではわかりにくいですが、顔写真を撮って見た時に「口角が片方だけ上がっている」「顔の輪郭が左だけ丸い」「目の高さが違う」など、意外と左右差はあるものです。そこで今回は、この顔の左右差やその解消法についてご紹介します。

### なぜ「顔の左右差」ができる?

顔の左右差や歪みは生まれつきだけでなく、**長年の習慣やクセも影響**<sup>えいきょう</sup>しているため、年齢を重ねるにつれて左右差や歪みは次第に大きくなっていきます。例えば、「ほおづえをつく」「片方の歯ばかり使って噛む」といったクセはありませんか? また、「荷物をいつも同じ方の手で持っている」「姿勢が悪い」というようなことが影響していることもあります。

### 「習慣やクセ」のセルフチェック

では、顔の左右差や歪みの原因となる習慣やクセがないかセルフチェックしてみましょう。

- ほおづえをつくクセがある(横になっている時も同様)。
- 食べる時に片方の歯ばかりで噛んでいる。
- 立っている時の姿勢が悪い。
- 足を組んで座るクセがある。
- 荷物をいつも同じ方の手や肩で持っている。
- うつぶせになつたり腕を枕にして寝ている。
- 寝返りがしにくい寝具を使っている。

ほおづえは  
骨格が歪む  
原因に



頭の重み  
(約5kg)

あまり  
噛まない  
方がたるむ



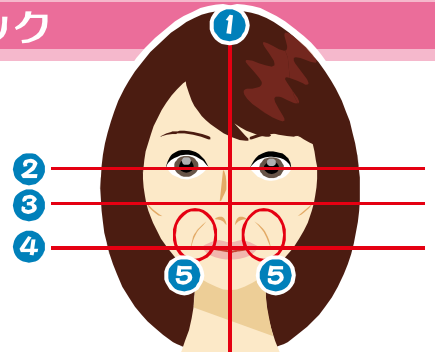
よく  
噛んでいる  
方がこる

### 「左右差や歪み」のセルフチェック

次に、ご自身の顔に左右差や歪みがないか、右の①～⑤のポイントでセルフチェックしてみましょう。鏡を見るよりも顔写真で確認した方が客観的に判断できると思います。



- ① 鼻とあご先のライン
- ② 両目の大きさ、高さ
- ③ ほお骨の高さ
- ④ 口角の高さ
- ⑤ ほうれい線の深さや長さ



### 左右差や歪みを改善するには?

いかがでしたか? 当てはまる習慣や気になる顔の左右差などはありませんでしたか? もし、顔の左右差や歪みを改善・予防したい場合は、習慣やクセを改めるとともに、下記の①～⑤の手順で口の筋肉をほぐすマッサージを行ってみましょう。

#### 口の筋肉をほぐすマッサージ

- ① 口の中に指を入れるため、手を洗って清潔にします。
- ② 親指をほおの内側、残りの指をほおの外側に当て、上下左右に10回ずつ、筋肉をやさしくゆらしてほぐします。
- ③ 次にほおの内側に当てた親指を、上下に10回やさしくさすってほおの内側をマッサージします。
- ④ 反対側のほおも②③を同様に行ってください。
- ⑤ 最後に、両手でくちびるの上下をはさみ、小刻みに5秒間ほどゆらしてください。

