



# 歯のはなし

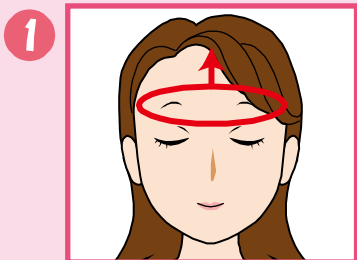
## マスクなしでも自信が持てる！ 自然な笑顔になれる“ストレッチ”

長いマスク生活に慣れてしまって「笑顔が上手にできなくなってしまった…」と悩まれる方もいらっしゃると思います。そこで今回は、**自然な笑顔が上手にできるようになる“ストレッチ”**をご紹介します。顔のたるみやゆるみの解消にも役立ちますので、ぜひ継続して行ってみましょう！

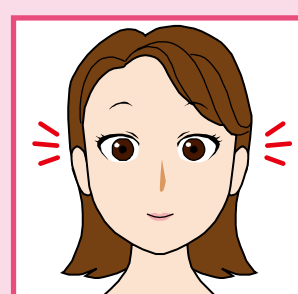
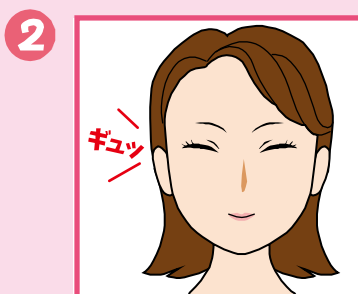
### 目のストレッチ

“目は口ほどに物を言う”といわれるように、**目の印象はとても大切**です。スマホなどで酷使しがちな目の周りの筋肉を、このストレッチでほぐしてあげましょう！

#### やり方



目を閉じた状態で、まゆ毛をグーッと天井の方に持ち上げます。おでこにシワが寄るイメージで、この状態を5秒間キープしたら、ゆっくりと元にもどします。これを5回ほど繰り返してください。

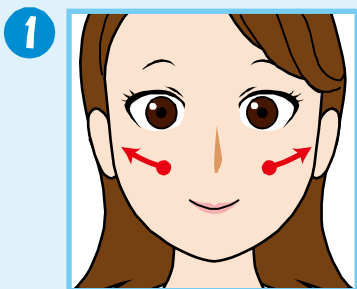


次に、目をギュッと閉じた状態を5秒間キープしたら、次にパッと大きく見開いた状態を5秒間キープします。これを5回ほど繰り返しましょう。

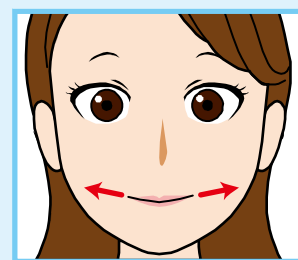
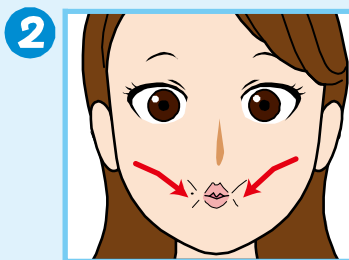
### 顔のストレッチ

口角が下がっていると、不機嫌そうな印象を与えてしまいますので、**口角がキュッと上がった好印象の口元**を目指して、顔の筋肉をゆるめるストレッチを日頃から行ってみましょう！

#### やり方



ほおの一番高い部分を斜め45度上に引き上げ、この状態を5秒間キープしたら元に戻します。これを5回ほど繰り返しましょう。



次に、くちびるを前に突き出すようにしてギュッと口をすぼめた状態を5秒間キープしたら、口角を耳にグーッと近づけるように引いた状態を5秒間キープします。これを5回ほど繰り返しましょう。

### 歯の見え方も顔の印象を左右する

口元からのぞく歯の見え方によっても、笑顔の印象は大きく左右されます。口を閉じて**歯が見えない笑顔は堅く真面目な印象**を与え、**上の歯が軽く見えるほほ笑みは信頼感**を与えます。また、**上下の歯をしっかりと見せる笑顔は親しみやすい印象**を相手に感じさせるといわれています。自分が一番輝いて見える笑顔を、ぜひ鏡の前で研究してみてくださいね。

