

口腔の役割

笑顔で小顔に

最近、美容やアンチエイジングの観点から、口の周りの筋肉や表情筋を鍛えるトレーニング(顔の体操)やマッサージが注目されていますが、実は顔の「しわ」や「たるみ」のほか、唾液の分泌や、食べ物を食べる(摂食:せつしょく)、飲み込む(嚥下:えんげ)などの働きを改善させることにもつながります。

顔にある筋肉の70%は口腔周囲に集中しています。老化により筋肉が衰えると、それを覆っている皮膚がたるむことは明らかで、これを防ぐには筋肉を鍛えることが必要になります。顔面の筋肉のうち、通常使用される筋肉の線維は全体の2~3割にすぎないといわれています。年齢とは無関係に筋肉は使用しなければ衰えるため、顔貌はもちろん、口腔の機能を若く保つには、加齢とともに顔面の筋肉を鍛えることが大切になります。

顔面の筋肉は、手足や腹など他の筋肉と比較して小さいことや表情筋は自分で動きを意識しやすく、さらに筋肉に対する脂肪の割合が少ないので、短期間で鍛えることが可能であり、このような運動療法が実際に行われています。



●スマイルトレーニング

表情筋トレーニングの1つにスマイルトレーニングがあります。これは表情筋のエクササイズのみならず、特にスマイル(笑顔)に重点をおいたものです。本や、今ではインターネットを検索しても簡単にその方法を知ることができます。その効果は日常生活において対人関係をスムーズに進める上で役に立つだけでなく、表情筋と脳は双方向につながっている事を考えると、身体の健康だけでなく、心も豊かにするとはいわれ、まさに“笑う門には福来る”をいいあらわしています。



テレビや映画で活躍している女優やモデルも美しい笑顔を保つための努力をしています。誰でも最初から素敵な笑顔を持っていたわけではありません。

筋肉は使えば機能はベストに保たれ、使わなければ萎縮するという原則があります。この点からいえば表情筋は鍛えることにより、顔貌は引きしまり、若さを保てる…すなわち、「日ごろから笑顔でいることにより、小顔がつくれる」ということにもなるのです。

【歯科口腔外科診療部長 今井 正之】

