

笑顔は安心感を与える 「コミュニケーションツール」

大手企業に勤める約1500人の男女に意識調査をしたところ、話をしているとき、人が目をやる相手の部位とは、意外なことに1位が目もと、2位が口もとのだという。服装や髪型より目や口の印象が大きいというわけだ。「明眸皓歯(めいほうこうし)」は美人の条件といわれるが、昔の人もことの重要性を分かっていたに違いない。

新聞や雑誌の人物写真を「口もと」に注目して見てみる。すると、口を開けているのに歯が全然見えない写真や、口角が下がっている写真は、驚くほど老けて見えることが分かる。「人は左右対称のものを美しいと感じます。だから左右の口角が同じようにきゅっと上がった綺麗な歯並びの笑顔は、安心感や心地よさを与

えるんですね」。矯正歯科サンクチュアリ院長・小澤智子さんは笑顔の効能についてこう話す。効果はそれだけではない。「口もとから意識して笑顔を作ると自分自身の緊張感も和らげるので、ストレスにも有効。笑顔の方が相手の記憶にも残りやすいのです」。即効性があるお金のかからないコミュニケーションツールなのだ。

口もと美人は 「ホームケア」で作られる

では、美人な口もとを作る「歯」についてさらに考えてみよう。デンタル オフィス コムカイ院長・小武海裕樹さんは「白い歯＝清潔感や健康、つまり若さの象徴と言えるでしょうね」という。歯は肌と違ってターンオーバーすることのないもの。つまり虫歯やくすみを放置すれば、永遠に元には戻らない。とはい

え、それほど恐れる必要はない。年に4～5回程度、定期チェックを受ければほとんど虫歯にはならないそう。虫歯になってからではなく、きれいで健康な歯を維持するために歯科医に通う方が、痛みもなく理にかなっている。「もちろんよい状態を維持するためにはホームケアが重要です。歯医者さんは2、3カ月に一度しか会わない、いわば指導コーチ。歯のクリーニングやホワイトニングを受けたら、それを維持するために家でお手入れしてほしい」と小武海さん。歯科医のもとで購入できるプロ仕様のアイテムを使うのも効果的だといえそう。日本人の歯は欧米人よりエナメル質が薄いので、ネット輸入などで安易に欧米のホワイトニング材を購入するのは危険も伴うことを覚えておこう。

まぶしい陽光が差し、目もとはサンゲ

ラスで隠れることも多い季節。さりげなく口もとの美人度をアップさせ、自信をもって闊歩したい。



取材協力/デンタル オフィスコムカイ tel:054-209-1333 矯正歯科サンクチュアリ tel:054-348-3939

今月のレッスン 1²3

割りばしで作るスマイル

洗練スマイル美しい笑顔は、どんなにきらびやかなアクセサリーよりも、人を輝かせるもの。朝晩のお肌のケアにワンステップ加えて、華やかな笑顔を完成させて。

頬のウォーミングアップ



頬骨のやや下の、指がポコッと収まる部分が笑顔のツボ。ゆっくり円を描くようにもみほぐす。頬の筋肉(咬筋=こうきん)も意識的に柔らかくほぐして。



割りばしを横にしてくわえる。割りばしの線よりも、口角を上げるようにし、10秒間そのままの形をキープ。



人差し指を添えて固定割りばしを外し、人差し指で口角を押さえる。下唇に上の歯が触れるように、また、上唇は歯と歯茎の境目くらいにあるように意識して。このままの形で10秒。



指を離して覚える笑顔の形指を離し、口角が上がっているかを鏡でチェックしながら笑顔のまま10秒キープ。下唇に比べて5ミリ前後上がっているように意識して形を作って。