

くちびる力は 口輪筋が つくる!



**くちびる力を鍛えれば
顔の筋肉が
一気に引き締まる**

小顔を作るのは、顔の表面を走る無数の表情筋。引き締めるツボはただ一つ。それが「くちびる力」だ。

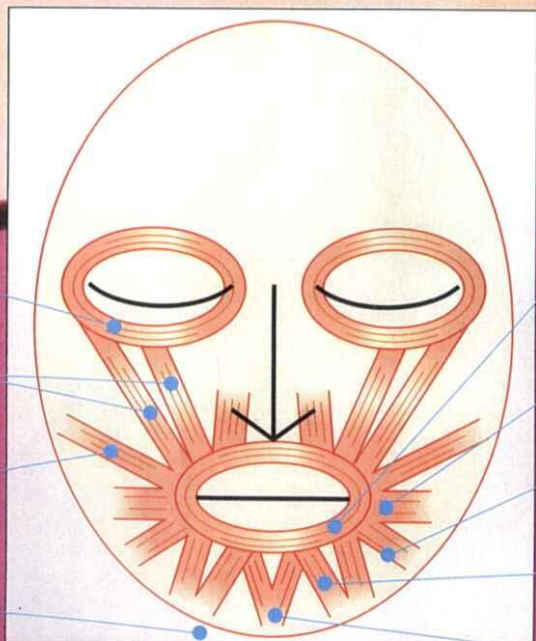
口の周りの 筋肉が 口輪筋だ

くちびるをぐるりと囲むように走っている筋肉が、口輪筋(こうりんきん)。くちびるをギュッとつぐむときに働く筋肉だ。使う機会が少ないため、気づかないうちに弱っている人が意外と多い。

口輪筋が緩むと...

眠っているとき、ボーッとしているとき、口がぼかんと開いてしまうのはくちびる力が弱い証拠。普段、口輪筋をあまり動かしていなければ、下図に挙げたほかの筋肉も衰えがちだ。その結果、ほおやあごがたるんでしまう。

顔の筋肉は 口輪筋とつながっている



瞳パッチリ
眼輪筋
(がんりんきん)

ほおを引き上げる
大・小頬骨筋
(だいしょうきょうこつきん)

ほおを引き締める
頬筋
(きょうきん)

首のラインをスッキリ
広頸筋
(こうけいきん)

くちびるを閉じる
口輪筋
(こうりんきん)

えくぼを作る
笑筋
(しょうきん)

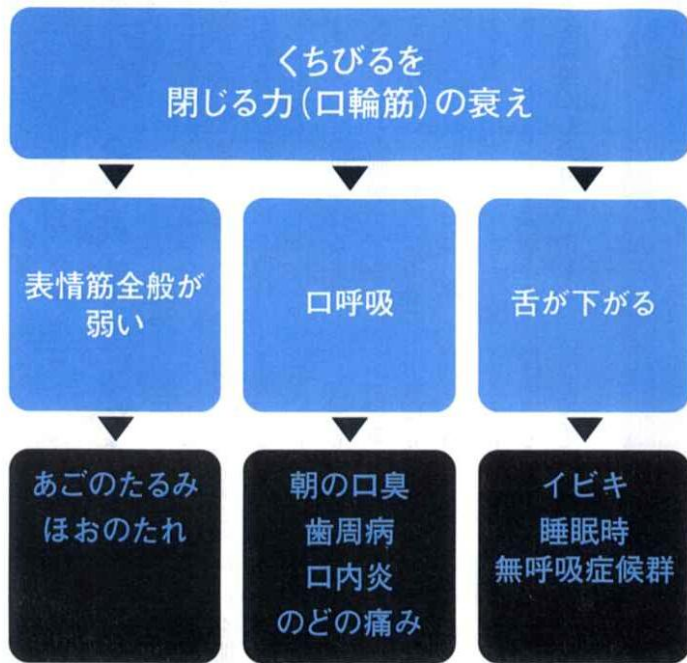
口元を支える
口角下制筋
(こうかくかせいきん)

あごのハリ
下唇下制筋
(かしかせいきん)

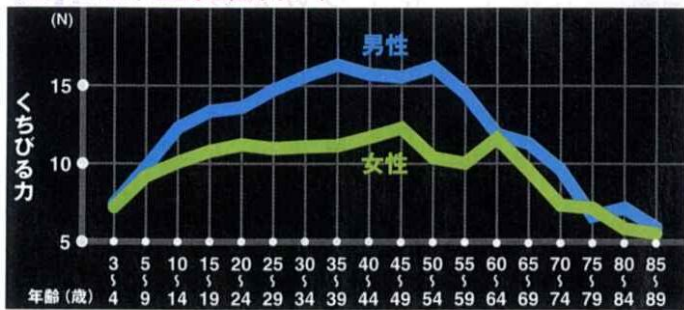
あご輪郭を引き締める
オトガイ筋

顔の輪郭や表情を作る筋肉の多くは、口輪筋から放射状に顔全体へ伸びている。つまり内側の端は口輪筋とつながっている。だから、くちびるを大きく動かして口輪筋を伸縮させれば、ほかの筋肉も引きずられて動き、ストレッチされる。結果として顔全体が引き締まってくるのだ。口輪筋を意識的に動かすことが、小顔を手に入れるカギだ。

くちびる力が落ちると、こんなトラブルが……

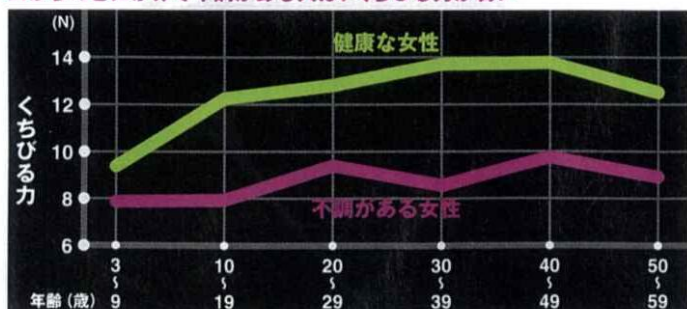


くちびる力は年をとると衰えていく



3~89歳の男女4103人のくちびる力(口唇閉鎖力)を専用の装置(28ページ)で測定し、年代ごとに平均値を出した。40歳付近でピークを迎え、50歳以降は徐々に低下する。(データ:東京歯科大学野呂明夫講師、下グラフも)

口からのどにかけて不調がある人は、くちびる力が弱い



上のデータを「健康な人」と「鼻、口、のどなどに不調を抱える人」に分けて再集計。トラブルがある人はくちびる力が弱かった。目安にした不調の種類は口呼吸、へんとう炎、咽喉(いんとう)炎、アトピー、ぜん息、鼻炎、イビキ、生活習慣病など。



野呂明夫講師
のろ・あきお
東京歯科大学歯科水道橋橋脚
院保存科(東京都千代田区)

**くちびる力を高めておけば
若々しい体をずっと保てます**

くちびる力は年をとると、徐々に落ちていきます。筋力ですらある程度はやむを得ませんが、若いうちに意識して鍛え、貯蓄しておけば、体が元気で顔も若々しい状態を維持できます。



秋広良昭院長
あきひろ・よしあき
秋広歯科医院(東京都昭島市)
東京歯科大学講師

**「ロポカン」の処方せんは
しつてではなくくちびる力アップ**

最近の子供に、口をポカンと開けている人が多いように思います。あれはしつてが悪いのではなく、くちびる力が弱いのです。筋力の問題ですから注意だけでは治りません。くちびる力のエクササイズが必要です。

「くちびる力」とは耳慣れない言葉だが、くちびるをギュッと閉じる力のこと。手元に鏡があったら、口元を見ながらくちびるを強くつぐんでみよう。両くちびるが上下から強く押しつけられて、あごに「梅干しシジフ」ができれば正解。この力が、小顔になるためのカギなのだ。

「だったら、これらの筋肉を鍛えれば小顔になれるんじゃない?」。その通りなのだ、一つずつ鍛えるのは大変。そこで「くちびる力」なのだ。

「多くの表情筋は、「口輪筋」というくちびる周りの筋肉とつながっている。だから口輪筋を鍛えれば、ほかの筋肉も自然にストレッチされてたるみが取れ、顔全体が引き締まる」。秋広歯科医院の秋広良昭院長はこう説明する。

「筋肉を鍛えたらかえってシワができない?」。心配はもつともだが、大丈夫。表情筋が引き締まれば、むしろ肌に張りが出る。血行が良くなるから、シミやニキ

びなどお肌のトラブルも改善される。

実際、くちびる力が強い人は顔の広い範囲で血行が良い(右写真)。皮膚の代謝が上がるからプリプリ肌なのだ。こんな効果が得られる「くちびるエクササイズ」は、24ページから紹介する。

くちびる力アップの効果は、小顔だけではない。実は深いところで、私たちの健康とつながっている。

くちびる力は歳をとると徐々に下がるのだが(左グラフ上段)、それとは別に、鼻や口、のどなどに持病がある人は、そもそもくちびる力が弱い(グラフ下段)。

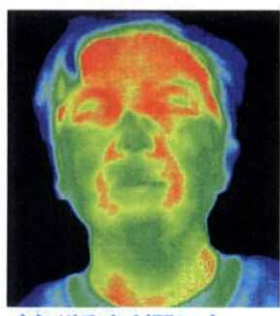
このデータをまとめた東京歯科大学歯科保存科の野呂明夫講師は、こう説明する。「くちびる力が弱い人は、呼吸で息を口から吸い込む「口呼吸」と考えられる。これが口臭やのどの炎症、口内炎など、多くの病気や不調の原因」。

気になる口呼吸について、次ページでもう少し説明しよう。

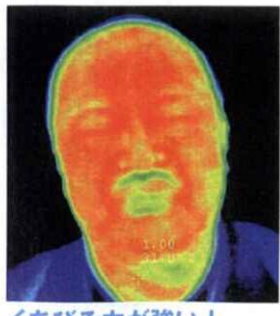
くちびる力でこんなに差がつく

くちびる力が強い人は、顔を引き締める筋肉全体が元氣だ。サーモグラフで顔の表面温度を調べると、差は歴然。くちびる力が弱い女性(上)は、顔下半分の血行が悪くて温度も低い。一方、くちびるエクササイズを毎日やっている男性(下)は、顔全体の血行が良い。

上の女性はイビキがひどく、朝起きたときに口の中が乾いているという。くちびる力が弱くて口呼吸になっているのだ。



くちびる力が弱い人



くちびる力が強い人



朝の口臭、イビキ、口内炎…… そんなあなたはきっと「口呼吸」?!

テレビを見ているとき、歩いているとき、電車に乗っているとき……。あなたはポカンと口を開けていないだろうか。

「私は大丈夫」と思っている人でも、意外な盲点が睡眠中。もし「イビキがひどい」と家族に指摘されているなら、あなたは口呼吸かもしれない。
イビキがなくても、朝起きたときに口臭がしたり、口内炎が

よくできるという人も要注意。

「朝、口臭がするのは、口を開けて寝ているため、口の中が乾燥しているから。また口の中が乾いていると歯が粘膜や舌に当たって傷もできやすい。これが口内炎だ」と秋広歯科医院の秋広院長は話す。

自覚はしていないが、実は口呼吸という人はかなり多い。左の表でチェックしてみよう。

また、自然に口を閉じたとき

の舌の位置で、鼻呼吸か口呼吸かを判定することもできる。舌の先が自然に上の歯の裏にくっつくなら鼻呼吸。下の歯に触れているようなら、口呼吸の可能性が大だ(イラスト参照)。

口呼吸は、くちびる力が弱っているサイン。エクササイズで鍛える必要がある。さて、あなたはどっち?

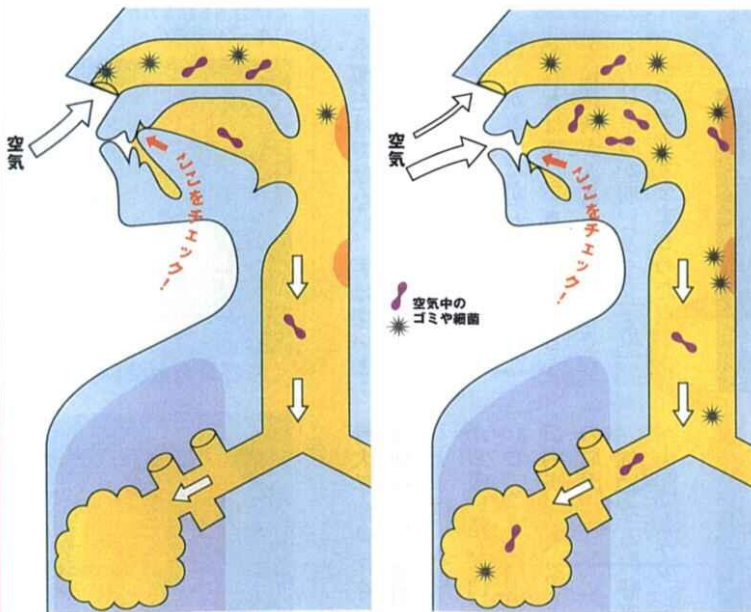
check!

あなたは口呼吸? 鼻呼吸?

- 1 普段気がつくと口が開いている
- 2 目が覚めたとき、くちびるが乾いている
- 3 目が覚めたとき、口がネバネバしている
- 4 目が覚めたとき、のどがひりひりする
- 5 目が覚めたとき、のどにタンがからんでいる
- 6 目が覚めたとき、口臭を感じる
- 7 歯をちゃんと磨くのに、出血がしたり歯石がたまる
- 8 歯をちゃんと磨くのに、前歯が薄茶色に変色する
- 9 口内炎がしやすい
- 10 歯をちゃんと磨くのに、虫歯がしやすい
- 11 歯並びが悪い
- 12 カゼを引きやすい
- 13 鼻が詰まりやすい
- 14 手が荒れやすい
- 15 横向き、うつ伏せで寝る

三つ以上当てはまる人は口呼吸をしている可能性が高い

あなたの舌の位置は?



鼻呼吸の人

口呼吸の人

自然に口を閉じたとき、舌はどこにあるだろうか。もし舌の前方が上の歯の裏にびたりとくっついているなら、鼻呼吸ができている証拠。一方、舌先が下の歯に触れているようなら、口呼吸をしている可能性が高い。くちびると舌は連動している。くちびる力が弱いと睡眠中に舌が沈んで気道をふさぎ、イビキを起こしやすい。また、口呼吸だと鼻毛や鼻粘膜というフィルターを通さないで、空気中のゴミや細菌などもダイレクトに体内へ。この結果、カゼなどの感染症にもかかりやすくなる。



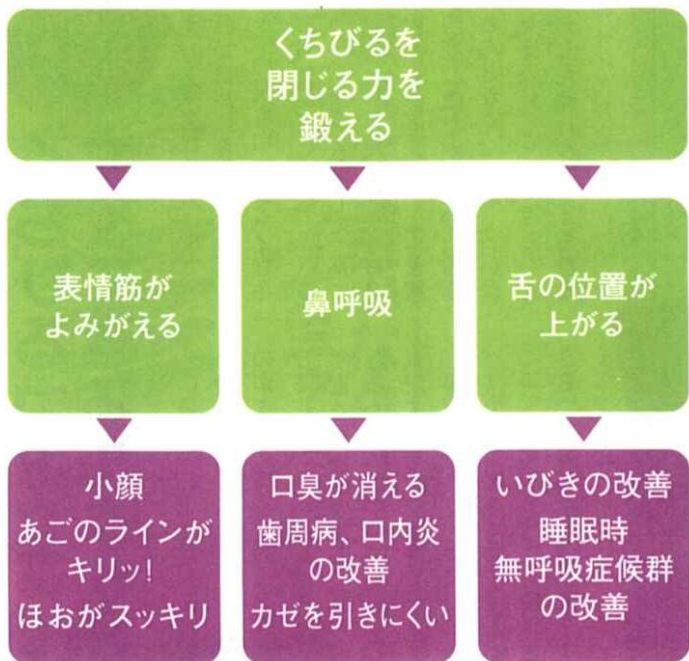


くちびる力が強くなれば 口臭だってすぐに解消!

口呼吸は、くちびるを閉じる力が弱いために起こる。だから対策はズバリ、くちびる力を鍛えることだ。

くちびる力がアップすると、自然と鼻呼吸ができるようになる。すると口腔内の乾燥が防げ、口臭や歯周病、口内炎なども改善する。実際、口臭に悩んでいた人がくちびるを鍛える器具（26ページ参照）でトレーニングをしたら、1カ月でくちびる力がアップし、口臭も消えた（下グラフ右）。

くちびる力アップで、こんないいことが…!



また、くちびるを閉じる力が強くなると、それに連動して舌の位置が上がって気道をふさがなくなるため、イビキや睡眠時無呼吸症候群も良くなる。「私自身もくちびるの力を鍛えることで、イビキや睡眠時の無呼吸が治った」と話すのは、旭川医科大学歯科口腔外科の北進一教授だ。北教授は顎関節症の治療にもくちびるトレーニングを導入し、約8割の患者で効果を確認している（下グラフ左）。

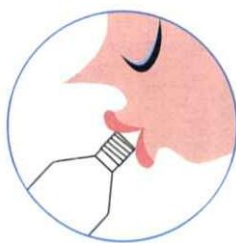
もちろん、くちびる力アップ

は表情筋を鍛え、フェイスラインもすっきりさせるので、顔のたるみが気になる人にも朗報。いよいよ次ページから実践編。エクササイズをぜひ試してみよう。

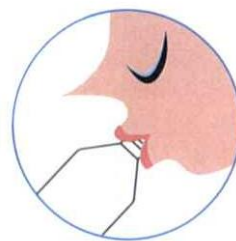
北進一教授
旭川医科大学歯科口腔外科(北海道旭川市)
きた・しんいち

くちびる力を鍛えると自律神経のバランスも改善
口輪筋などの表情筋は主に副交感神経に支配されている。だからくちびる力を鍛えると副交感神経が刺激され、自律神経のバランスが整うと考えられます。顎関節症が改善するのはそのためだと思われます。

CHECK! くちびる力 お手軽チェック法



ペットボトルの口を歯でくわえたり、吸飲したりしてはダメ。くちびるの力だけで、くわえるようにしよう。



くちびるを内側に丸めるようにして、ペットボトルをくわえ、ぐっと力を入れる。このとき、歯がペットボトルに触れないように。

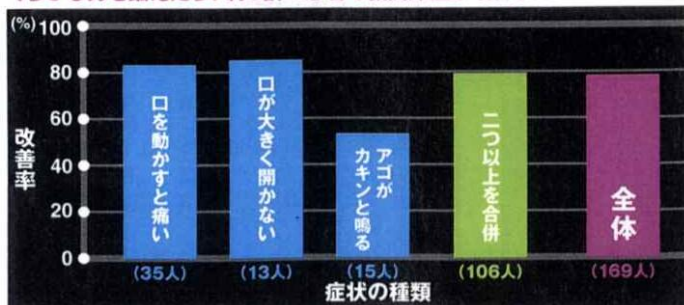
女性 100cc
男性 150cc

500ml ペットボトル

ペットボトルは口の白いものより透明なものでトライしよう。

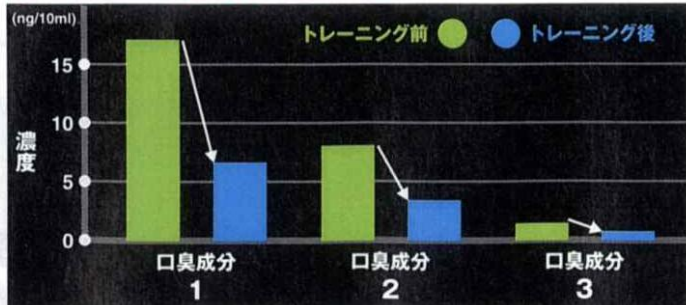
くちびるを閉じる力を簡単な方法でチェックしてみよう。女性なら100cc、男性なら150ccの水を入れたペットボトルをくちびるでくわえて下を向き、そのまま10秒間キープ。これができるば、くちびる力はまずOKといえる。

くちびる力を鍛えたら、約8割の患者で顎関節症が改善した



顎関節症の患者169人が「バタカラ」という器具を使って、くちびる力のエクササイズ(1回2分以上、1日4回)を4週間続けた。その結果、78%の患者で症状が改善。特に、あごを動かしたときの痛みや口が開けにくいという症状に対して効果が高かった。(データ:旭川医科大学北進一教授)

くちびる力がアップしたら、口臭が消えた



口臭に悩む女性が「バタカラ」という器具で毎日、くちびる力を鍛えた。1カ月後、くちびるを閉じる力を測定すると6.7から8.6に上昇。口臭の原因となる硫化水素などの成分も、オーラルクロマという測定器で測った結果、問題のないレベルに低下していた。(データ:宝田歯科医院宝田恭子院長)

結果発表

**3週間でくちびる力14%増!
就寝中の口ポツカンには即効**

やってきました3週間後。試験を受けにくるような神妙な面持ちで、実験参加者たちがやってきた。参加者からは、寝ている間も口を閉じたままでいられた、のどが痛くならない、なんとなく顔がスッキリ見えるようになった——など、続々と喜びの声が聞かれた。

「本来つくべき筋力がついた、といったところでしょう。パタカラでくちびるの筋肉を使うきっかけをつかんだだけでも、かなり効果が出ます」と秋広院長。ちなみに10人以外に2人が、ちゅうりっぴだけを1日3回分相当行うという実験を行った。こちらもうちびる力は上がったが、口ポツカンの解消やフェイスラインの改善効果は、残念ながら確認できなかった。

フェイスラインが変わってきた?! 3人



年とともに顔の肉がたるんできたような気がするというKC(36歳)さん。顔全体の骨格はしっかりしているのに、油断すると二重あごになるアンバランスが悩みだった。むくみが取れ、二重あごになる瞬間も無くなった。若返った印象。

とにかく小顔になりたいというNIさん(42歳)。「顔面が筋肉痛になったこともあるほど」熱心に行ったかいあり、顔が一回り小さくなった。特に左ほおのラインがスッキリ。あごもシャープになった。むくんでいるような印象も解消した。

フェイスラインに左右差があり、くちびるがゆがんでいるのが悩みというMNさん(30歳)。口角がキュッと引き締まり、ほおのふくらみの左右差も少なくなり、全体的に引き締まった印象。朝起きたときの、のどの痛みも減った。

**イビキが少なくなった
むくみも取れてスッキリ**
SEさん・26歳・女性

朝の歯磨き後に1回、会社で午前中にトイレで1回、夜テレビを見ながら1回と、1日3回頑張りました。パタカラを使ったあとは、顔のむくみが取れるのか、スッキリする感じがして気持ちいいですね。といったも、帰宅が遅かった夜などは、サボってしまうこともありましたが……。悩みのイビキですが、だいぶマシになったかも。お酒を飲んだ日でも、そんなにひどくないみたいです。ほおのラインも、「キリッとしてきた」といわれました。やった!

**え? 頭から肩が筋肉痛?
ミッチリやって小顔に**
NIさん・42歳・女性

パタカラを口にくわえて、初めて口の周りの筋肉を意識できました。そうか、ここを鍛えるのかと。口の周りが疲れるのが新鮮。残り1週間になって、力の入れ方が足りないといわれて超真剣モード。すると次の日、頭から肩、肩甲骨にかけて筋肉がバリバリに。そう、やり過ぎて筋肉痛になってしまったようです。でも、おかげで、口の周りの筋肉が、いろんな筋肉につながっていることを実感! 朝ののどの湯きがなくなった気がします。

**顔の筋肉の左右差を発見
弱いほうの右を鍛えてます**
TMさん・26歳・女性

平均よりずっとくちびる力が弱い(実験前9.4)、大ショック!! 一番弱い、リハビリ用のパタカラを試したのですが、左側にはラクに動くのに、右側には動かすににくいんです。引っぱると、すぐスポッと抜けるし……。これは右側が弱いのだなと気づき、重点的にトレーニングしました。思えば食べ物をかむのも左の歯ばかり。意識的に右でかむように変えました。バランスがとれたのか、くちびる力がアップ。口を開けて寝ることも減りました。

**寝るときいつも開いていた
ポツカン口が2日で解消!**
IYさん・40歳・女性

家族に、「いつも口を開けて寝ているよ」といわれていたのですが、なんとパタカラを始めてたったの2日後に、「口の開き具合がマシになった」といわれたんです。以前は、パカッと大胆に開いていたのが、半開きくらいになっているって。もう私は、それだけでうれしくてうれしくて……。朝起きたときにのどが痛いなどと思うことも、減りました。家事の合間に頑張ったかいがありました。くちびる力は、まだまだ女性の標準以下。これからも続けます。

パタカラ実験参加者10人の結果

名前	年齢・性別	くちびる力の変化(N)	こんな変化が!
MHさん	28歳・男性	11.8→18	1カ月ぶりに会った友達に「やせた?」といわれた。体重は変わってないのに。
NNさん	25歳・女性	12.2→13.6	やせた? なんていわれることも! 自分のいびきで目が覚めることもなくなりました。
SEさん	26歳・女性	13.6→15.8	酔っ払っていても、あまりイビキをかかなくなった。小顔効果はまだまだかな?
TMさん	26歳・女性	9.4→13.3	顔の左右で筋力が違うのに気がついたので、食べ物は意識的に弱い方でかむよう心がけます。
BKさん	27歳・女性	11.5→10.5	体調の変化も、フェイスラインの変化も、まだ感じられません……。
MNさん	30歳・女性	9.5→11.7	乾燥しているこの時期は、朝起きたときのどが痛いことが多かったのに、今年は平気。
KCさん	36歳・女性	13.4→13.9	むくみが取れて、二重あごに見えることもなくなった。口をしっかり閉じて寝るようになった。
MMさん	38歳・女性	20.3→19.9	夜中にあまり目が覚めないようになった。起きたとき口が開いているのに気づくことも減った。
IYさん	40歳・女性	6.5→7.2	いつも寝ているとき口が開いてしまうのが2日目から解消。それだけでうれしい!
NIさん	42歳・女性	13.6→13.9	朝ののどの湯きがなくなった気が。小顔効果は、続けていけば、もっと引き締まる!と感じている。