

噛み合わせから  
2重アゴ撃退！小顔ストレッチまで

**遠山 敏成**

Toyama Toshinari

◆歯科医師

◆マイスター春日歯科クリニック経営

◆1日1分！歯医者さんのアゴストレッチ考案者

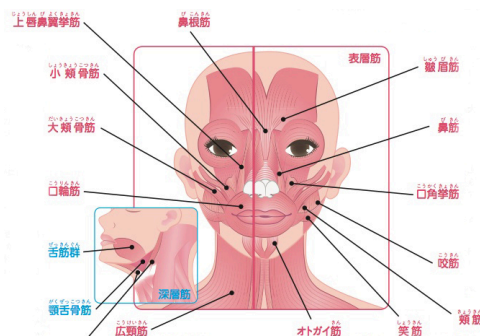


### 【普段動きにくい首のインナーマッスルを鍛える アゴたんストレッチ】

首にはたくさんの筋肉があるが、ものを飲み込む時にしか使われず、たるみやすく、2重アゴなどの原因になる。首のインナーマッスル（右図）は、表面の筋肉で覆われていて、マッサージしても届かないため、ストレッチで鍛える事が必要。



SBクリエイティブ刊



インナーマッスルを意識  
する事が大切です！

1978年、長野県出身。東京都在住。  
父・歯科医師、母・薬剤師の影響  
を受け、日本大学歯学部卒業後、日  
本大学歯学部附属歯科病院 クラウ  
ンブリッジ科に在籍、研究や学会発  
表に携わる。千葉、東京、埼玉な  
どの歯科医院で勤務経験を積み2  
8歳で練馬区に「マイスター春日  
歯科クリニック」を開業。

噛み合わせを専門に研究していた  
ことから、適合性が良くかつ強度  
が高く、美しいセラミック治療や  
インプラント治療に力を入れて  
いる。

また、女性向けに美しいアゴのラ  
インを作り出すストレッチを提案。  
アゴの多数のインナーマッスルを  
鍛える事で、2重アゴを改善する。



### 【アゴたんストレッチ 15秒】

志村けんのアイーンや、  
しょこたんのアゴタンのように、  
下アゴをできるだけ突き出す。  
顎二腹筋という筋肉が鍛えられて  
アゴのたるみを解消できる。  
5秒を3セット。

### 【ペロ出しストレッチ 15秒】

舌をできるだけ斜め上方に出す。  
顎舌骨筋が鍛えられる。  
5秒を3セット。

### 【吹き上げストレッチ 30秒】

少し上を向いて、息が続く限り  
フーッと吹き上げる。  
ストローを使うとより効果的。  
10秒を3セット。

### 【ぜひ取材をご検討ください】

・歯科治療全般について ・セラミックやインプラントの重要性 ・ピッタリ合う入れ歯  
・歯医者さんの待合室でもどこでもできる！1分間アゴストレッチ etc.

取材のお問い合わせは、ホワイトナイト（株）久保まで TEL：03-5414-2831