

特集

笑顔と矯正治療について

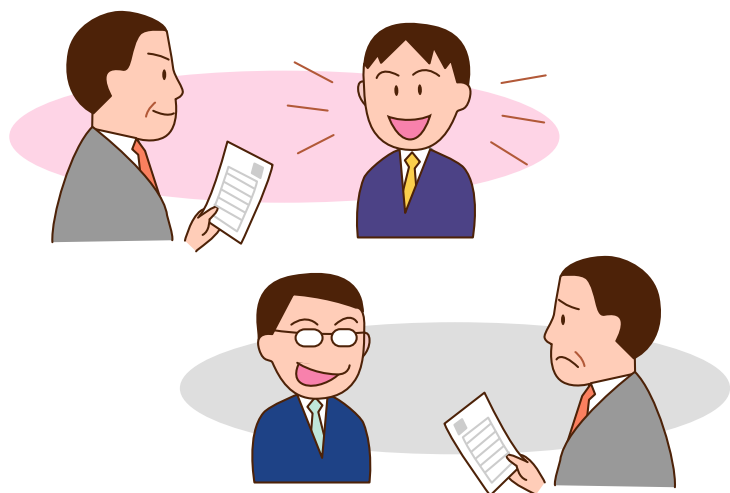
笑顔（スマイル）とは

あなたが、笑顔と聞いたとき、どのような人の笑顔が目に浮かぶでしょうか？身近な家族や友達、そして、恋人の笑顔でしょうか。いずれの人の笑顔も、目に浮

かんだとき、きっとあなたの心は温かな優しさを感じていることでしょう。そうです。笑顔はあなたの第一印象を良くし、人を温かくする魔法なのです。

日本人の笑顔

日本人は、外国人と比べて、笑顔はあまり美しくないと言われていています。もちろん、日本人は落語を聞い



て笑う時は、意識しなくても自然な笑顔が出ますが、挨拶などの社会的なスマイルが問題なのです。

ビジネスの場面では、日本人の意味不明な「ニヤニヤ笑い」や笑うときに女性の24.4%が行っている「手で口を隠すしぐさ」は、欧米人にとって理解できないようです。また、日本人女性の57.1%は「口角に左右差のある笑い」です。好感度が低い笑顔の多くが、実は歯並びが関係しています。八重歯がある人が笑うと、口唇が歯に引っかかり、自然なスマイルができません。さらに、顎が曲がっていたり、右側と左側の奥歯の高さが異なっても口角に左右差が出て、相手に良い印象を与えません。

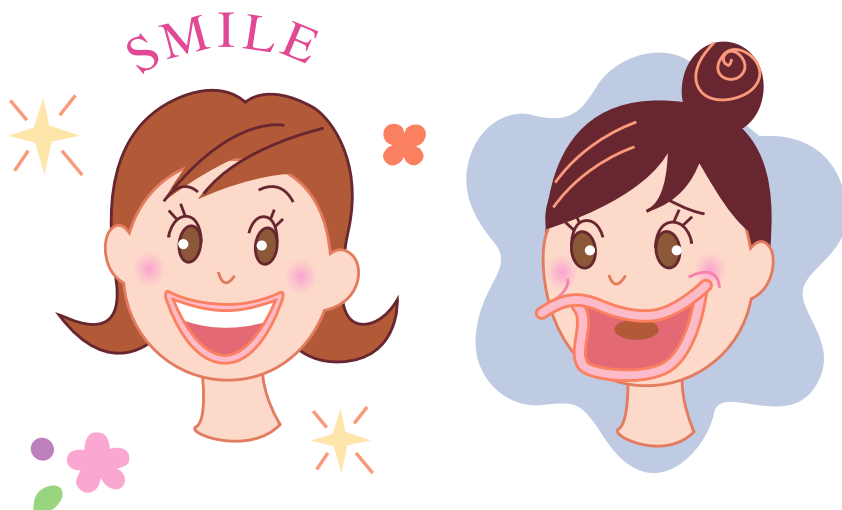
好感度の高い美しい笑顔とは

アメリカで美しい笑顔の代表は、ハリウッドのスターたちの口の両端（口角）が上方にあがる「ハリウッドスマイル」と言われています。

これと反対に、口角が下方に下がる笑顔は、何か不平や不満を相手に感じさせ、かつ、若々しさが無い暗い笑顔だとされています。この笑いは年配の方に多いのですが、若い人たちに見られます。

また、最近の若い女性雑誌でよく見る「アヒル口」があります。この笑顔もときは「口角は上がっていますが、口元がとんがり、あたかもDonald Duckの口もとのような笑顔です。これはどう見ても美しくなく、あまりお勧めしません。

さて、憧れの女性（男性）があなたに向かって優しく微笑んだとき、その口の中がむし歯で前歯が黒く、歯並びがでこぼこで八重歯が見えたら、あなたはどんな感じがするでしょう。きっと、100年の恋も冷めて



しまうのではありませんか。

好感の持たれる素敵な笑顔の条件としては、背景として、きれいな歯並びが見えることがワンセットになっているのです。



## 笑顔と健康

近年、笑顔によってガン細胞を破壊するナチュラルキラー細胞（NK細胞）が増加したり、膠原病やリュウマチなどの自己免疫疾患が改善したという報告があります。

また、筑波大学名誉教授、村上和雄先生が糖尿病を左右する血糖値が笑いによって抑制できることを遺伝子レベルで解明しました。美しい、好感度の高い笑顔は、あなたを健康で元気にする秘訣です。

## スマイルトレーニング

スマイルトレーニングは目と口が主ですが、今回は、口元のスマイルトレーニングについて、1例を紹介します。

### step 1

口の周りの筋肉（口輪筋）を意識してゆっくり「イ・エ・ア・オ・ウ」と発音してみましょう。このコツはしっかり「イ」のときは口を横に大きく広げて「ウ」でくちびるをひよっとこのように突き出すことです。

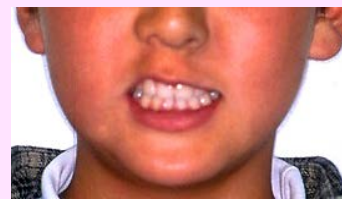
### step 2

口の準備運動が終り、次に、両手の人差し指で口角を後上方に引きあげます。後上方にあげたまま、30秒、40秒、60秒と次第に時間を長くしていきます。このとき左口角が下がっている方は、左をより意識的に後上方にあげて下さい。

### step 3

さて、最後のエクササイズです。手を使わず左右の口角を対称的に大きく後上方に引きあげましょう。ステップ2と同様に30秒、60秒と口角をあげたまま維持します。なお、口角の左右差のある方は鏡で自分のスマイルをチェックすることをおすすめします。

1日2回3セットずつ行っても練習は3～5分です。手間も時間もさほどかからず、自分で実践すれば費用もかかりません。加えて、美容と健康に良いとなれば一石二鳥です。どうぞ、お試し下さい。



スマイルトレーニング前  
(矯正治療終了後)



スマイルトレーニング後



## 神奈川県歯科医師会第12回学術大会にポスター発表

平成26年1月12日に、パシフィコ横浜アネックスホールで、神奈川県歯科医師会主催の学術大会が開催されました。神奈川県支部学術委員会の先生方が、「X線写真を用いた検証した第二大臼歯の萌出障害について」というテーマでポスター発表いたしました。

今回は、12回目になりますが、毎年、ポスターや口演で発表を行っております。参加された多くの歯科医師や歯科衛生士の方々と、情報交換できる大切な機会となっております。また、多くのご質問をいただき、大変有意義な研鑽の場となって一日を終えることができました。



発行 日本臨床矯正歯科医会・神奈川県支部 / 編集 広報担当 石川 剛 TEL 044-200-8374 / 船木純三 石川 剛