

島崎和歌子の突撃!!

アラフォー美容塾

好評連載

話題の方法、そして気になるお悩みをあなたに代わって…



芸能生活 22 年。飾らない性格が魅力で好感度バツグンの島崎さんが、40 歳を目前に一念発起！日々のちょっとした努力で、キレイでいたい、健康的にやせたい……。同性、そして同世代なら誰もが願ひ、試してみたいことを実行します☆

取材・文 / 伊藤雅奈子 イラスト / かなつ久美 撮影 / 佐々木みどり デザイン / ペラピスタスタジオ

第 8 回

今回の美的師匠は…… 坂本紗有見先生 (歯科医師・銀座並木通り坂本矯正歯科クリニック院長)

アラフォーからの悩み、ほうれい線もやつれ顔も、お口の中から解消できる！
口腔トラブル対策と、アンチエイジングの秘テクニックを教わる

しまさき・わかこ
1973 年 3 月 2 日生まれ。高知県出身。'89 年歌手デビュー。「ホンマでっか!?TV」(CX 系)、「上柳昌彦ごぼん!」(ニッポン放送) 毎週月曜レギュラーなど、多岐にわたって活躍中。今年で 20 年目を迎える「オールスター感謝祭」(TBS 系) では総合司会を務めている。



島崎 私たち、よく言ってるのが、「年をとると身体は太るのに歯ぐきはやせる。なんで逆はないんだろ」とってことなんです。これって、どうしようもないんですか？

坂本 加齢現象なんです。シワができる、胸やお腹のお肉が下がるのと同じで、顔を支えている組織が下がっていくんです。歯ぐきだけが病的にやせるわけじゃなくて、歯や歯ぐきのお手入れを放っておくと、すき間にバイ菌が入って、歯周病になりやすく、歯を支えている骨が少しずつ減っていく

「正しく噛むことがアンチエイジングならぬ、スローエイジングにつながる」というのは、東京の一等地・銀座で歯科クリニックを開業している坂本紗有見先生。白い歯、艶っぽい口は女性なら誰もが憧れるが、一方で、ほうれい線が目立ったり、フェイスラインが下がるなど、加齢が如実に現れるのも口元。そこで、坂本先生に資金ゼロで簡単にできるマッサージから、小顔ゲットの仕方までを聞いてみました。マダムなアラフォーを指す島崎さん、今回は珍しい口腔マッサージにも挑戦です。

島崎 美を追求してるところって、ホント、人に見られたくない。でも、これは簡単にできて、お金もかからないので、読者のみなさん、ぜひ！

坂本 使っても、ストロー一本です。ヒアルロン酸がいらないですよ。そもそも、日本人はあご小さく噛む力があまりないんですよ。

島崎 お風呂場でやるのが、また増えちゃった。この連載を始めたら、やるのが多くて(笑い)。

坂本 あと、ほんの少しだけ水を口に含んで口を真一文字で左右に引っぱりながら「シー」と飲み込むと、あごのラインがアップします。上の歯が見えて、歯ぐきはギリギリ、下の歯が少し見えるくらい

のです。ぜひ歯磨きとマッサージをしてください。

島崎 自分でもできますか？

坂本 口の中に指を入れて、つまんだり、もんだりしてあげるとか、粘膜を引っばるとか。血行がよくなっている入浴中にやるのがいいでしょうね。指に抵抗があるなら、歯ブラシの柄のほうを使って粘膜を押し上げて、同じ効果がありますよ。

さかもと・さゆみ
祖父も父も叔父も同じ歯科医。東京歯科大学卒業後の 1986 年、東京歯科大学歯科矯正学講座へ入局。'96 年に坂本歯科の副院長になり、'05 年に現在の院長になる。現在は、日本矯正歯科学会の認定医を務めるほか、日本アンチエイジング歯科学会の常任理事兼認定医でもある。



いがちようどいい。ストローをくわえてみてもいいですね。

島崎 シーッ!! (と実践する)

坂本 意識してやると、普段は使っていない筋肉が動きますから。でも、さすが笑顔に慣れている！とってもキレイで上手です。あと、ほうれい線を消したければ、口の中から舌でほうれい線の裏を押しましょう。そのまま歯ぐきの上をゆ〜っくりひと回りさせて。それを左右 5 回くらい。顔もシャープになりますし、やつれ顔対策にもいいですね。あと、たるんだあごには、天井を向いて舌を出して、ゆ〜っくり円を描く。このゆ〜っくりが大事で、左右各 5 回くらいやりましょう。すごい顔になってるんで、ひとりできっすり、やってください(笑い)。

「お口のことってなかなか聞きづらいですけど、キレイでいるのに本当に重要なのね。ケアも意外に実践しやすいですね！」

「矯正や差し歯、歯周病だけでなく、アンチエイジングの相談にも来てくださいね」



島崎 小さいうちから、ちゃんと固いものを食べさせたほうがいいんですね。

坂本 食べていても、奥歯で噛まないという意味がない。前のほうで噛んでいたら、そこにシワが寄っちゃって、頬の筋肉が落ちるんです。周りの方を見てみてください。顔がだら〜んとしてる人は、奥歯で噛んでないから、引き締まってるはず。もちろん、しっかりと噛みたくても歯並びが悪いと噛めませんよね。

島崎 そんなこと、まったく考えたことなかった！

坂本 1日で飲んだり食べたたりするなかで、口の筋肉もしっかり運動させないとダメですよ、身体と同じで。噛むと唾液が出るから、口の汚れも落としてくれて、歯周

病の予防につながります。飲むときも、舌の上に乗ったん集めてからのどに送り込むと、舌の筋肉が使われて、引き締まります。舌も使わないと、肉がたるみますからね。結果、顔やあごのシワやたるみにつながりますから。

島崎 こういう仕事していると、とにかく早食いなんです。お弁当でもサクッと10分ぐらいで食べて、早く休みたい！みたいな感じなんです。

坂本 わかりますよ。言ってる自分も、実はすごい早食いで、立ち食いそば、最高みたいな(笑)。

島崎 アッハッハ(笑)。先生おもしろい！

坂本 仕事が忙しいと、いつ食べて何を飲んだか、わからなくなりますよ。

島崎 そんな生活してまずけど、今回教えていただいたお口の体操を、アラフォー世代が今からやっても間に合いますかね？

坂本 間に合う！間に合う！

島崎 よかったあ。奥歯と舌を意識する、ですね。

坂本 キレイでい続けることをアンチエイジングとはいいますが、結局はスローエイジングなんですよ。汚く年をとるか、キレイでかわいく年をとるか、すごく重要ですから。

島崎 キレイで損することは無いですもんね。私の目標は「ババア」じゃなくて、「マダム」と呼ばれるアラフォーになることですから。

坂本 独身の方は明日にでもお嫁に行けるよう、私のような既婚者は、離婚してもすぐにお相手がで

きるよう(笑)。
島崎 うふふ。おもしろすぎ、先生……。

● さっそく体験！

坂本先生に、口の中から顔のこりをとる口腔マッサージをしていただく。「なかなか不思議な感覚ですね。でも基本、気持ちいい〜」



● 施術後……どうでした？

歯ぐきを人につままれるのは、ちょっと衝撃！場所によっては痛いところがあって、そこがこってるところだから、ほぐしたほうがいいということでしょうね。でも、硬くなっていたところをマッサージしてもらったら、ムニュッとほぐれていくのを実感しました。いつも動かしているような気になっていたけど、お顔もけっこうこっている、ってことなんでしょうね(苦笑)。

今回の和歌訓



● 歯ぐきのやせ防止に、つまんでもんでマッサージ
内側から外側に向かって押しあげたり、円を描くように回したり、痛くない程度に粘膜を引っばったり。筋肉がほぐれ、血行がよくなっている入浴時にすることがポイント。

● 舌回し運動でほうれい線やたるみ顔にさよなら
ほうれい線を消したければ、口の中から舌でほうれい線の裏を押し、そのまま歯ぐきの上をひと回りさせる。たるんだあごには、天井を向いて舌を出して、ゆっくり円を描く。それぞれ各5回ずつ。

● 噛むときは、前のほうだけではなく奥歯で何度も
モンモンと前のほうだけで噛み続けると、憎きシワやたるみの原因に。奥歯でも噛むことを意識して。しっかりと噛むと唾液が出て、虫歯や歯周病の予防にもつながります。また、舌の真ん中に食べ物を集めて飲み込むことを意識すれば、あごのラインが美しくなる効果も。

● 店舗紹介 ●
● 銀座並木通り 坂本矯正歯科クリニック ●
● 東京都中央区銀座 4-3-11 松崎ビル 5F / ☎ 03-5524-0418 ●
● 診察時間：平日 10:00 ~ 20:00 土曜 9:00 ~ 18:00 / 休診日：水、日、祝 ●