

# 笑顔のリハビリしてみませんか？

コロナの3年間、ずっとマスクをしています。

そのため笑顔を使ったコミュニケーションをしていませんでした。  
私たちの顔は運動不足です。

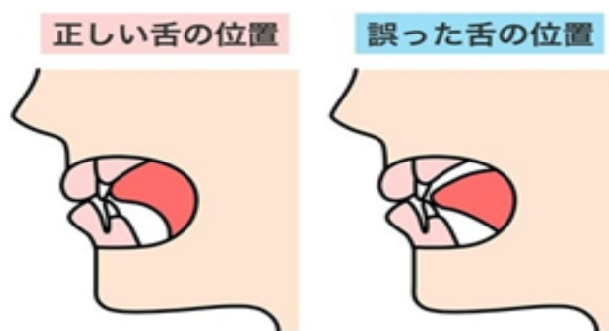
脱マスクと言われ始めている中で笑顔のリハビリしてみませんか？

## ★舌の状態を評価します

舌が正しい位置になると、舌が上あごの天井にくっついています。

舌が弱った位置にあると、舌が上あごの天井にくっついていません。  
このことを舌低位といいます。

舌の筋肉が弱ってしまうと口角が上がりづらく、自然な笑顔が作りづらくなります。



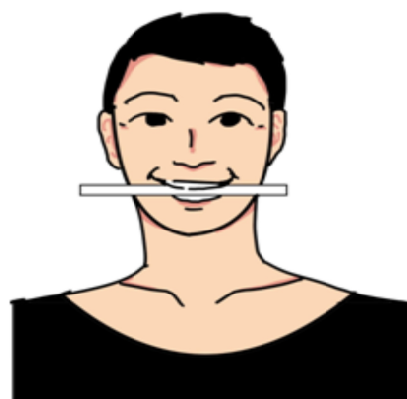
## ★舌のリハビリ

歯磨きをするように舌の先を動かしてみましよう。  
ゆっくりと動かしながら右回り、左回りの3回ずつ行います。そのときなるべく顔が引きつらないように注意しましょう。



## ★表情筋のリハビリ

割りばしで笑顔を作る  
割り箸を軽く噛み、口角を引き上げて25秒キープ  
しましょう。10秒休憩し、3セット繰り返します。  
このとき眉間にしわが寄らないように気をつけましょう。  
割り箸がない場合は歯ブラシで代用してもかまいません。



自然な笑顔を作るためには日頃から舌や表情筋を意識して使うことが大切です。