

アンチ エイジング & フェイス ストレッチ

ADDRESS

03-3288-2961

〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-5 法曹ビルB1

OPEN

■ 診療時間 ■

午前 9:30～午後 1:00 午後 2:30～午後 7:00
(土曜日 午前 9:30～午後 1:00)

■ 休診日 ■

日曜・祝祭日

ホームページ www.kudankita.com

E-Mail shitumon@ninus.ocn.ne.jp



略歴 九段北歯科 院長 小宮 政之

1985年 昭和大学歯学部卒業

1989年 九段北歯科開業

所属学会 JCPG (日本臨床歯周療法集談会)

JAO (日本咬合学会)

JAAO (日本成人矯正歯科学会)

日本歯科審美学会


KUDAN KITA
DENTAL CLINIC

アンチエイジング & フェイスストレッチ

高齢化社会を迎え、日本人の生活環境も豊かになりました。これからの時代はいかに長生きするかということではなく、**いかに豊かで質の高い人生を送るか**…という自身の満足度に左右される時代です。若々しく健康で豊かな人生を送りたい…誰もが思います。

九段北歯科では

「いつまでも美味しく食事をすることが出来る」
 「美しくはつらつとした笑顔を作ることが出来る」
 「そしてその人がハッピーな人生を送ることが出来ますように」との願いを込めて研究を重ね、
 ※咬み合わせ治療と合わせて皆様にフェイスストレッチをお伝えしております。

咬合専門医である院長小宮政之の管理・診療の下、九段北歯科専属フェイスストレッチインストラクターが直接ご指導いたしますので安心です。



フェイスストレッチてなに？

私たちの顔には約 30 種類の表情筋があります。通常この筋肉は、日常生活において 20~30% しか使われていません。特に職業や生活習慣により大体の方が偏った使い方をしているものです。使われていない筋肉は身体の筋肉と同様衰えていき、老化現象を招きます。そこで、これら一つ一つの筋肉を連動させ意識的に柔らかく動かすトレーニングがフェイスストレッチです。

医学的根拠に基づいた薬品や道具を使わずに誰にでも出来る内容です。

メリットについてお話ししましょう！

1. 咬み合わせ(医学的効果)

- 顔の歪みの改善
- 顎関節症の改善または予防
- 歯列矯正後のリハビリケア
- 咀嚼(そしゃく)能力の促進
- 顎部安定による作業能率の向上
- だ液分泌の促進
- 口呼吸(ぼかん口)の改善
- 治療後の患者様の口腔環境をトータルでより良い状態に導きます。

2. ビューティ(美容的効果)

- 口唇の血行促進で魅力的なくちびるに
- 法令線等のシワの予防
- 二重顎、フェイスラインの引き締め効果(小顔効果)
- 肌荒れの改善(血行促進により皮膚のターンオーバーが安定します)
- 口角がキュッと上がりスマイルラインが綺麗に

※主に口元の筋肉の例です。

顔全体のエクササイズもご相談の上ご指導いたします。