

# COSMOPOLITAN

コスモポリタン 日本版

3・20  
MAR.  
¥430

新・四柱推命で  
恋と仕事を  
好転させる  
カップルインタビュー  
デミ・ムーア &  
ブルース・ウィリス

美しい笑顔づくり  
大研究！  
豊かな表情は、あなたを  
魅力的にみせる最大の武器。  
顔面エクササイズからメイクまで…

これから人に会うときの  
即効！5分間メイク直し  
パフをかすみ草のファンパターンの花を贈る  
スマートに「花」を贈る

結婚しないかも  
しれない症候群に  
揺れる女たち

「織原道雄ルポ」  
あなたも、そしてあなたの周囲にいる人も……

失敗から学ぶステップ・アップの知恵  
ビジネス・ピンチを  
上手に乗り切る  
COSMOジャーナル  
緊急中東レポート  
エルサレム発  
湾岸戦争日記  
素顔の統一「ドイツ」会ってきた  
ドイツ女性の  
恋と生活「新事情」





徹底研究とし込み保存版

豊かな表情は、自分もまわりも楽しくするパワーにあふれてる!

# 美しい笑顔 大研究

撮影/川口裕久 西出健太郎 安東 浩 久保陽子



Let's Change Our Smile!

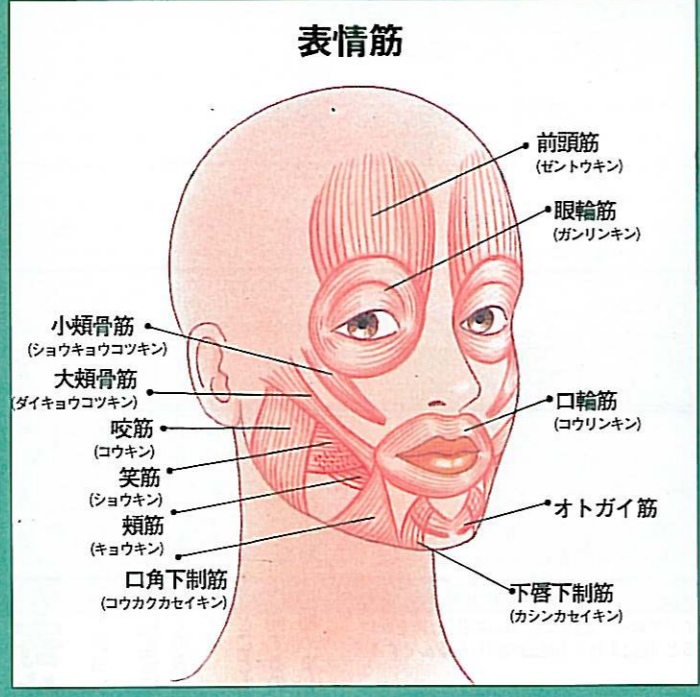
# コスモキヤスター、ジヨアンが挑戦。顔の筋肉をまんべんなく動かす顔筋体操で新しい顔発見

いきなり、「よし、表情豊かになるぞ」と決心しても、今まで無表情なハニワ顔してた私たちには、ちょっと難しい。表情は顔の筋肉が複雑に関連し合っている、一種のパフォーマンス。たとえばダンスのように、顔の筋肉がトレーニングされていたほうが、同じ表情でもきれいに見えるのだ。それだけ自分の感情も確に伝わる。まずは顔の筋肉をストレッチ。柔軟に、しなやかに鍛えて、どんな表情でも瞬時に、きれいに、効果的につくれるようになる。

## エッ、顔にはこんなにかくさん筋肉があったの？

顔の筋肉を鍛えれば表情はイキイキする

人間の顔と頭蓋骨を思い浮かべてみると、目の下あたりまでは骨で包まれているけど、目のまわりや頬のあたりは肉の領域。ちょうどその部分にはいろいろな種類の筋肉があって、顔の表情をつかさどっている。



外部からの刺激や感情の変化から、ある一定の信号が顔面神経に伝わり、それが顔の各部分の筋肉を動かして、表情が生まれる。悲しいのにおかし「楽しいのに疲れた」というまぜこぜの精神状態でも、こうしたプロセスのおかげで、確実に顔に表現される。

しかも上の、イラストを見てもわかるように、目のまわりよりも、頬のあたりの筋肉のほうが何重にも重なり合っていて複雑な構造。目のまわりよりも口のまわり、頬のあたりのほうが、それだけニュアンスに富んだ表情ができるのだ。

この顔の筋肉は、ほかの筋肉と同じように、鍛えればしなやかに動くようになるし、使わなければ退化してしまっていく。トレーニングしていればどんな動きも簡単にできるようになるし、ほうっておけば顔に締まりがなくなる。

さらに、この筋肉のすぐ上についているのが、顔の皮膚。筋肉がいつも動いていれば皮膚も柔軟になるし、動かさないとならなってしまう。中年になってブルドッグみたいなたるんだ顔になりたくないなら、顔の筋肉トレーニングは欠かせない。心配な表情シワも、いつも同じ表情、つまり同じ筋肉が同じ動きをすることからできてしまうもの。ほかの筋肉も適度に動かすことで、その部分の筋肉のコワバリや皮膚の偏りも解消される。表情のためにも、美容のためにも、顔はまんべんなく動かしておきたいもの。

## 口もとだけでこんなに感情は表れる



「彼はふっと、口をゆがめた」なんて小説に書いてあるだけで、登場人物の心理が読み取れるほど、口の表情は雄弁。話し相手の口もとの微妙な動きを読みとれば、「コミュニケーションの上級者」になれる。

表情と深い関係にあるのは、まず口の周囲の「口輪筋」。口の形はこの筋の緊張と、この筋肉の下にある骨と歯の形によって決まっている。

笑うときには、口角を引き上げる「笑筋」が活躍。逆に悲しいときには「口角下制筋」が口角を引き下げるし、「下唇下制筋」が下唇を下げると誠実な表情ができあがる。「オトガイ筋」はさらに複雑な動きをして、疑惑と不決断の表情を演出するイラスト参照。無意識のうちに私たちはこんなに口を動かしていたのだ。

彼が誠実な表情でプロポーズしようとしているのに、「コワイ顔して、どうしたの？」なんて、聞かないようにね。

## 口の表情にはニュアンスがいっぱい

## Exercise 2



1 唇をすぼめてから、目を思いきり大きく見開いて、びっくりしたときの表情をつくります。その瞬間、両手で、頬と首の後ろを軽くはたきます。はたくのは各3~4回でOK



2 唇をすぼめて前にとがらせて、左右交互に引き寄せます。口のまわり、頬の筋肉が動くのが実感できます。5~6回繰り返すと効果的



3 唇を片側に力いっぱい引き寄せ、奥歯をぐっとかみしめます。2とはまた別の筋肉が使われているのがわかります。左右交互に5~6回繰り返して



4 下唇と上唇を思いきり左右にイーッと引っ張り、上下の歯をかみしめるように力を入れます。これも5~6回



5 口を大きく開けながら、首を静かに後方へ倒していきます。首すじの疲れを取り、全身に活力を与える効果が。プロセス1~4のトレーニングでの緊張をときほぐしてくれるので最後に必ず実行して

## Exercise 1



1 まず最初にいちばん簡単なトレーニングから。口を指が縦に2本分入るくらいに開け（あごが動く感じに）で“ア”の発声をお願いします



2 次は“エ”の発声。口角を意識してキュッと上げるように力を入れて声を出します



3 “イ”の発声。口角を左右にできるだけ引っ張りぎみに力を入れ、唇の筋肉を緊張させるようにします。口もとのいろいろな筋肉に力が入っているのがわかるはず



4 横に思いきり緊張させていた筋肉を今度はゆるめて“オ”の発声。口の中にあめ玉を含んでいるようなつもりで、唇をとがらせた形になります



5 “ウ”の発声。このとき気をつけたいのは、ふだんの“ウ”の発声より唇をとがらせないようにすること。そのぶん、口角を少し緊張させるようなつもりでやってみて。一日数回思いついたらすぐ実行しましょう

## 「口角の上上がったきれいな口もと、美しい笑顔をつくるエクササイズ」

まずは魅力的な口もとづくりの顔筋体操から。もともと口角が下がっている口の人には、左の1・2のエクササイズを、たとえばお化粧直しの鏡の前で、あるいは入浴時に思いっきりたたくやってみましょう。とくに回数に決まりはないけれど、一日

4~5回以上は繰り返してみても。モデルのジョアンさんもこの口角を上げるエクササイズは「絶対きく」と太鼓判を押しています。とくに1の体操は朝のメイク前に実践すると、続けているうちに肌もきれいになるし、たるみ防止効果も！

## 笑って過ごす人と人相もよくなる

人相は生まれつきとはいっても、ふだんの表情がどんな人相を変えていく。いつもニコニコしていれば、口角が上がって、目つきもやさしく、頬もふっくら、逆にいつもイライラしていると、眉間にタテジワ、目つき鋭く、口角が下がり、頬がこけてしまう。笑顔はお多福。怒った顔は鬼の顔を思い浮かべれば、そのときの自分の顔がわかるはず。これを人相学で分析すると、そのまま、福相と貧相のモデルタイプつまり、いつもニコ

ニコしていれば合計に運がまわってくるし、イライラした顔がクセになれば、さらに不運がめぐってくるということ。たとえ今運がないという人でも、根性でニコニコしてしまおう。そうすれば、人相がよくなる。同時に、幸運もまわってくる。今ニコニコの運なのに、むやみにカリカリしていると、人相が悪く、運まで悪くなるから、気をつけたいもの。取材協力/人相・手相占い高島一生さん ☎03(259)15139

# むし歯一本で笑顔がゆがんでしまう!? 歯医者さんに聞く、笑えない笑顔のハナシ

ニコツ、とすると、ピカツと光る白い歯。きれいなカーブの口もと。それが笑顔のイメージ。なのに私の歯、白くない。写真で見ると、口がゆがんでる。そんなコンプレックスが、あなたの表情を殺してしまうこともある。「私の笑顔、ちょっと変」と感じる人は、自分の歯を、よく見直してみるべきかも。無意識に歯を隠そうとして、歯のトラブルが顔に影響して、表情が台なしになってることもあるのだから。歯は美しい笑顔へのキーポイントだったのだ。



中原悦夫先生 東京・恵比寿の「協立歯科」  
☎03(3770)5515で美しい口もとづくりをベースにした歯科医療を展開中。何時間もかける事前のカウンセリングが特徴です

なら両脇の歯にひと回り大きく張り合わせるすき間を埋める方法(コンボジットレジン修復、ラミネート・ベニヤ歯冠整形など)もあります。落ちない汚れや歯の色が悪いというケースも、歯の上からカバーする方法(ポーセレン・ラミネー

## 歯の高さ0.1ミリのスレが表情を変える

2番目の、「顔の機能」のコンプレックスについては、一見、歯とは関係ないように思われがちですが、じつはこれも歯や歯並びからくるトラブル。かみ合わせが原因のコンプレックスです。

受け口で顔の下半分が前に出てしまったケース。あこのスレが、顔の筋肉のつき方で狂わせてしまったケース。むし歯のせいで片側の歯だけかんでいたため、顔の筋肉がズレているケース。抜歯したり、入れ歯にした結果、かみ合わせが変わり、いつの間にか表情まで変わってしまうことも、よくあります。

それまでなんともなかった人でも、むし歯の治療で詰め物をして、もとの歯の高さとは変わってしまったり、あとから生えた親知らずがほかの歯にぶつかったりするだけで、かみ合わせが変わり、顔の表情は変わります。以前のかみ合わせと、たった0.1ミリ違っただけでも、顔の筋肉のつき方は変わるんです。

でもかみ合わせの異常は、初めは違和感があっても、毎日の食事を繰り返すうちに、自分ではすぐに慣れてしまっ

あこのしっかりした顔つきなですよ。

でも人間の体はそう簡単に変化についていきません。あこは細くなっても、生えてくる歯の数は変わらない。あこも口の中も細長くなっていくのに、そこに昔ながらのたくさんの歯が生えてきます。

そこで必然的に歯並びは悪くなるのです。こういう生え方の歯は、気をつけて磨いていても汚れが落ちにくいので、よく見苦しくなります。

欧米などでは美しい歯並びはステイタス・シンボルなので、子供が小さいうちから矯正して直します。でも日本はまだ、そこまでは行っていませんね。

この歯並びの悪さは、歯列矯正で直ります。矯正といっても、必ずしも大がかりな治療が必要とは限りません。その人によって、約半年ですむものから、2、3年かかるケースまでさまざまです。

以前とは違い、前歯の表側に金属性の矯正ブラケットをはめなくても、歯の裏側から直したり、透明なブラケットを使うので、治療中でも目立たなくなりました。役者さんやモデルの人でも、直しながら仕事をしている人はいっぱいいますよ。また、歯のすき間は、程度の軽いもの

## 歯並びが悪い、汚い。だから笑えない

どんなコンプレックスかという、まず、前歯に汚れ、すき間がある、歯並びが悪いという「歯」に関するものが一つ。そして笑うと顔がゆがむ、歯ぐきが見えてしまうという「顔の機能」についてのコンプレックスと、2通りあります。

最初の「歯」に関するコンプレックスは、とくに若い人に多いようですね。最近では日本人の食事も変化してきて、柔らかいものを好んで食べるでしょう。歯ごたえのあるものは、あまり食べなくなっています。その結果、本来なら小さいときに発育するはずのあこが細いあこのまま大人になってしまいます。堅いものを食べなかった昔の日本人の顔は、今よりずっと

## 「笑顔に自信」の口もとチェックリスト

- 1 笑うとき、手で口を隠すクセはありませんか？
- 2 写真を撮るとき、うまく笑えますか？
- 3 前歯の色はみんな同じですか？
- 4 笑うと歯ぐきが見えすぎませんか？
- 5 自分の横顔に自信がありますか？
- 6 口臭の原因になるむし歯などはないですか？
- 7 歯並びに自信がありますか？
- 8 発音が悪いと言われたことがありますか？
- 9 笑うと口の左右バランスがくずれませんか？
- 10 歯を磨いても落ちない汚れはないですか？



### 歯を白くする

小さいころに注射した抗生物質などが原因で歯が黒ずんでしまったりした場合、歯の中に問題があるため、いくら削っても白くはできない。そこで0.3ミリから0.5ミリくらい表面を削り、セラミックで作ったつけ爪のような歯(ポーセレン・ラミネート・ベニア)を特殊な方法で接着、歯と一体化させてしまう。歯ぐきの調子が悪いと接着できないので、まずそこから治療。1本10万円前後が目安



### むし歯を治して前歯を整える

歯医者さんでのむし歯の治療あとが、見苦しく残ってしまったり、歯にすき間があいて息がもれる、歯が抜けっぱなしでモノがかめない、といったいくつかの原因を抱えた患者さんも多い。こういう場合、見た目を美しく、という以前に機能面を重視した治療で、結果的には歯も美しく整える方向で考えるのが中原先生流。この患者さんの場合は、上下約20本を3カ月ほどで治療



### 歯列矯正

歯並びのすき間、歯のねじれ・重なり、かみ合わせの悪さを修正するのが、歯列矯正。必要に応じて余分な歯を抜いてから、歯をきちんと整列させるため、ブラケットという矯正器具を一定期間はめておく。成人前のほうが早い効果が期待できるけれど、成人後でも着実に歯並びはきれいになる。症状によってかかる時間は6~24カ月、費用は最低100万円は用意しておきたい

す。だからみなさん、なかなか気がつかないんですけどね。さらに歯ぎしりも、歯のかみ合わせに大きく影響します。少ししかズレていなかった歯並びも、歯ぎしりを繰り返すことで、どんどん悪くなるのです。歯ぎしりは精神的・社会的ストレス、体の不調、そして歯並びのズレが重なったときに激しくなります。歯にかかる圧力は60~100kg。歯がズレるのもあたりまえの圧力ですね。かみ合わせが悪いと、力を込めて頑張ることができません。ちょっとしたズレですが、首から肩、そして全身にまで影響します。カール・ルイスが記録を伸ばすためにかみ合わせを直した話や、不妊症も歯で治るといふ話は、あなたがちゅんとはいえないので。こういう問題を抱えた人は、まず目の下にくまが出て、口もとがこわばり、笑顔が暗くなります。それはかなりでなく、健康面でも疲れやすかったり、耳鳴り、肩こり、腰痛に悩んでいる人が多いですね。それほど歯のかみ合わせは、大切なものなんです。気になる人はまず、歯医者さんでかみ合わせを診てもらってください。一カ所削

### きれいなエステラインは笑顔がつくる

よく、トレーニングで笑顔を美しくするといいますが、心の中にこうしたコンプレックスがあるかぎり、効果はあまり上がらないのではないのでしょうか? 他人の前、異性の前でどんなに大きい口を開けても大丈夫、という自信がもてないと、笑顔はパーフェクトなものには、な

るだけで治る場合もあります。より根本的な治療が必要な場合は、外科矯正という方法で直します。あごの骨の形状や位置を、手術や矯正で直すのです。これは美容整形とは違い、あくまで本来あるべきはずのところにあごを修正するものです。結果的に顔のバランスも、本来あるべき状態に戻るので、顔のつくりもきれいになります。当然、健康面のトラブルも解消するので、笑顔はヘルシーにも、明るくなります。



『微笑みをあなたに—CHANGE YOUR SMILE』Ronald E. Goldstein 編 クインテッセンス出版刊。¥5000 03 (3292) 3691 美しい口もとをつくる治療の実例を多数掲載



鼻とあごを結ぶ線と唇の関係をみると日本人は線からはみだす唇の人が多い。欧米人は線から離れすぎはバランスが悪い

そして、自分のふだんの笑顔を再現しても、もっとうしろ笑えはきれいに見えるか、現時点でのベストスマイルを探しましょう。歯ぐきが見えるのがコンプレックスの人は、どの程度の見え方なら妥協できるか、顔の感覚で覚えるのです。そうす

たにありません。りません。よくいわれる方法ですが、鏡に向かって自分の笑顔を研究してみることです。でもそのときに、鏡は約50センチは離して見ること。他人からどう見えるかが問題なので、他人と話すとき、どんなに親しい人でも、それより近づくことはめったにありません。

でも、この条件を誰でもクリアできる奥の手があります。それは、にっこりとほほえむこと。やっぱり、笑顔が一番きれいということですね。

れば、他人の前で笑うときにもある程度の自信がもてるので、今の笑顔よりずっと明るく笑えるはず。もちろん、前述のような根本的なコンプレックスの解決を忘れるわけにはいきませんが、笑顔の中で歯の占める割合を意識するだけでも、あなたの笑顔はよくなるでしょう。鏡でチェックするときの、美しい口もとの基準は、エステティックライン(Eライン)です。口もとが正しく発育し、かみ合わせもつまづいていくかどうか、このEラインである程度わかります。自分の顔を、真横から見たとき、あごの先、下唇、上唇、鼻の先が一直線上にありますか? 鏡でわかりづらいなら、鉛筆か定規をあててみてください。このEラインよりも、上下の唇が前に出してしまうと、口もとは美しく見えません。逆に上下の唇が線の少し内側にあれば、口もとが美しく見えます。日本人の内側にある人は、そんなに多くはないようです。