

# マスク生活で口角・舌の衰えが急増 歯科医師が教える魔法の早口ことば 「だぞざとどぞぞだ×3回」であなたも小顔に！

10月26日 書籍発売決定

全国に177店舗（※1）のサロンを展開し、売上・店舗数（※2）、顧客満足度 No.1（※3）美容脱毛サロン『ミュゼプラチナム』がプロデュースを行う、ミュゼホワイトニングの歯科医師、末光妙子先生が「小顔音読 ～歯科医師が教える、魔法の早口ことば～」（ワニブックス）を10月26日に発売いたします。マスク生活で口元のトラブルを実感している方は多く、中でも舌の位置が落ちてしまう「落ち舌」によって口角や舌が衰えてしまう方が急増。「落ち舌」改善のための舌トレを通じて「小顔」になれる魔法のような早口ことばを考えました。



## 「だぞざとどぞぞだ」

この言葉、3回続けて言えますか？

言えた人から小顔になれる！早口ことば集

「舌がまわらない！」という人は、舌が口内で落ち下がった「落ち舌」の状態、顔がたるんでしまう可能性が！

本書は1日5分「早口ことば」を練習することで、舌の筋肉を動かし内側からリフトアップを叶えます。

- ✓ 会話が前より減った
- ✓ 無表情な時間が増えた
- ✓ 口角が下がった・・・

そんな人にこそ試してほしい！

### 【書籍概要】

書籍名：小顔音読

～歯科医師が教える、魔法の早口ことば～

著者：末光妙子

税込価格：¥1,430（本体価格¥1,300）

発売日：2020年10月26日

出版社：ワニブックス

私たちの生活は新型コロナウイルスにより一変しました。どこへ行くにもマスクをつけるようになったことは、大きな変化のひとつです。そんなマスクに隠れた口元は、緊張感なくゆるみがちになって、口元の筋肉が衰えてしまいます。口角が下がり、口が半開きのままの時間が増え、口呼吸をする方も増えたとされています。ミュゼプラチナムが実施したアンケート（※4）によると、マスク生活で会話が減り、口角が下がった、ほうれい線が気になる、など口元の筋肉が衰えたように感じるかという問いに、9割を超える方が「実感している」と答えました。

これは、「落ち舌」といって舌が通常よりも下がった位置にあることが原因です。落ち舌を改善し、小顔、声の若返り、いびきや滑舌、嚥下機能などの改善効果も期待できる新しい生活様式に備えた健康

法、それが「魔法の早口ことば」です。

### 【書籍内容一部紹介】

イラストレーターmakomoさんが描く、童話の中から飛び出したかわいいキャラクターたちと一緒に様々なトレーニングに挑戦してみましょう。

### ■「舌が落ちている」ってどういうこと？

Chapter 1  
1 「舌が落ちている」って、どういうこと？」

このとき上下の歯は2、3ミリ程度の隙間が空き、口は軽く閉じています。

✕ 一方、間違った舌のポジションとは、舌が下あごの歯列の内側にダラシと落ちた状態。この「落ち舌」の改善こそが、美しい口元と健康な体を手に入れるカギなのです。

舌はほぼ筋肉でできており、根元だけが骨についていて、先端はどこにもつながっていません。

ですから、正しいポジションの維持には舌全体の筋力が欠かせないのです。あなたの舌は、どこにありますか？

① 舌全体が、上あごに沿ってべったりと貼りついている。


② 舌先が前歯に触れず、切歯乳頭（前歯の裏側の歯肉にある小さな突起）に軽く添えられている。

---

（舌の位置が下がっている） ✕

口を閉じたとき舌が浮いている！意識して舌に力を入れないと上あごにつかないようでは、「落ち舌」になってしまっています。落ち舌になるとフェイスラインももたついてしまいます。


舌だけじゃなく頬も口角も下がっている？



（舌の位置が上あごについている） ⊕

舌が上あごにべったりくっつく自然に口を閉じたとき、舌全体が上あごにべったりくっついている状態が正解。口が半開きになった状態でも、舌はこの位置にあるのが理想です。

舌先の位置も忘れずチェックしましょう



### ■小顔になれる「魔法の早口ことば」を言ってみよう！

小顔音読 ①  
難度 ★★☆☆

だぞだぞだ  
どぞどぞだ

✕3

に効く！  
舌先を集中トレーニング。口を大きく開くため表情筋の運動にも。



小顔音読 ②  
難度 ★☆☆☆

かていさ  
とうとう  
るていか

✕3

に効く！  
舌根と舌の中央部の内舌筋の運動に、口輪筋も鍛えられます。



小顔音読 ③  
難度 ★☆☆☆

がががが  
どどどど

✕3

に効く！  
舌の根元を集中的に鍛えられます！また、表情筋にも効果的。



上記以外にも、マスクをしながらできる「舌回しトレーニング」、顔のこりスポットを流す「小顔ほぐし」、歯を白く保つための習慣、みんなが気にしている 歯・あご・声のことについて、楽しく実践しやすい、やってみたいと思える方法を提案しています。続きはぜひ書籍でお楽しみください。

### ■ ミュゼホワイトニング歯科医師 末光妙子



日本大学松戸歯学部付属病院勤務後、一般歯科医院にてインプラント・矯正を軸に診療を行う。2010年4月よりホワイトニング専門歯科医師として勤務。現在はミュゼホワイトニングを運営する医療法人財団 匡仁会の理事長を務めながら、ホワイトニングの技術や知識を全国の歯科医院に広める活動を行う。ホワイトニングのスペシャリストとして、お口のケア全般について幅広い知識があり、「必白仕事人」の異名を持つ。メディアにも多数出演。

▶ ミュゼホワイトニングについてはこちら：<https://musee-whitening.com/>

### ■ 美容脱毛サロン『ミュゼプラチナム』について

“全ての女性のキレイをお手伝いしたい”との想いを込め、2003年に誕生した、高品質の美容脱毛サロン。多くの女性の支持を受け、現在では全国に177店舗(※1)を展開しています。

▶ ミュゼプラチナムについてはこちら：<https://musee-pla.com/>

(※1) 2020年9月末日時点

(※2) 東京商工リサーチ調べ(2020年7月調査時点/美容脱毛売上比率50%以上を専門店と定義)

(※3) 株式会社日本能率協会総合研究所調べ 2019年10月時点

(※4) 2020年7月15日~26日10代~50代の女性に行ったアンケート。総数1669名。