

フェイスラインをすっきりさせるコツ

コロナ禍でマスクをしていた影響で、顔の“たるみ”に悩んでいませんか？
マスクを外した時の自分の顔に何だか自信が持てない方に、いつでも自信を持っていただけるお手伝いとして、今回は2つのリフトアップのやり方を写真付きでご紹介します！

リフトアップのやり方

最初にご紹介する方法は、結構有名なやり方です！

- ❖ 耳の下の窪みに指を入れ込んで、ぐりぐりと10秒程度、顎先に向かって押す。
- ❖ 顎先までできたら、右の写真のように顎の先端の下を押したまま10秒ほど待ちます。

(それだけでフェイスラインがすっきり！二重顎の改善にも効果的です！)



もう一つの方法は、耳を両手で持ってマッサージする方法です！

- ❖ 両耳を持ち、円を描くようにぐるぐると10秒回します。
- ❖ 次に上、後ろ、下へ各10秒引っ張ります。
この時の強さは気持ちいいと思える強さで行ってください。

こうすることで、実はフェイスラインがすっきりするだけでなく、唾液が分泌され、**口臭予防**にもなるので一石二鳥です♪

簡単なマッサージですっきりとしたフェイスラインになって、もっときれいになるお手伝いができるように当医院でもスタッフが直接お教えしますので、気になった方はお気軽にお尋ねください！