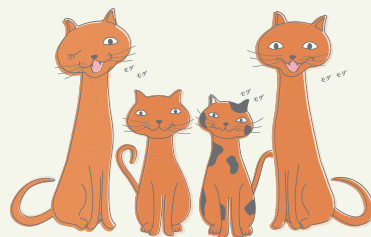
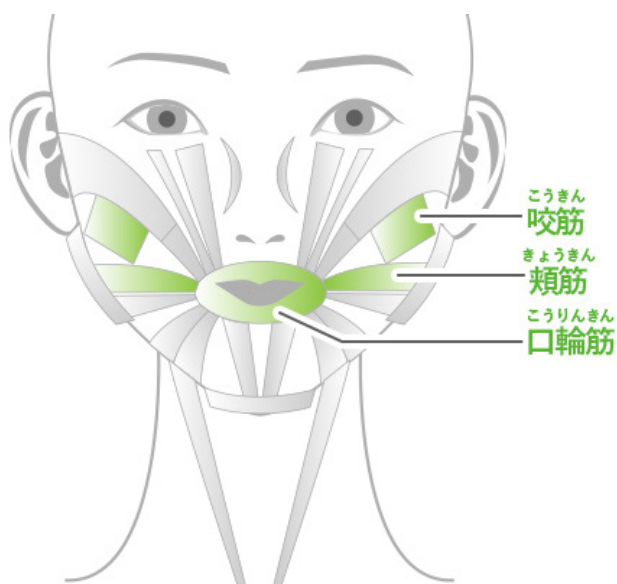


モグ活でいいこといっぱい！ ガムを噛む、という健康法。

表情筋が鍛えられて、
笑顔美人に！



顔にはなんと30種類以上の筋肉があり、食べ物を噛むときや話すときはもちろん、表情をつくるときにも使われています。なかでも、ものを噛むときに使う「咬筋(こうきん)」はとても大切！ 口の周りの「口輪筋(こうりんきん)」や「頬筋(きょうきん)」などに刺激を与えて鍛えることがわかっています。つまり、しっかり噛むことでアゴや頬のたるみを防ぎ、口角がしっかり上がったステキな笑顔をキープできる！ 表情筋トレーニングの一つとして、噛むことはとても有効です。



参考：<https://kamukoto.jp/beauty/587>