微笑みをあなたに

――審美歯科の美しいスマイルを――

歯学博士　岡村貞一

国際化とともに、日本の常識と海外の常識との相違から、しばしば摩擦が起こってしまいます。欧米との経済摩擦は、文化摩擦へ発展し、「厳密に言えば人種差別だよ」という小錦発言のような問題が生じ、日本異質論も論じられています。

古来日本人は隠す文化の中に育ち、イスラム社会程ではありませんが、身体を隠し、自分の本音をなかなか明かしません。日本人女性に良く見られる口に手を当てて笑う仕草も欧米人には不可解で、口臭や病気があるのか、内緒話のようにとられます。　一方欧米では、自分を表出する文化がその主流であり、特に人と人とのコミュニケーションなどに笑顔は必要とされ大きな役割を果たしています。どんなに社会が高度化しても、すべては人間関係から始まるからです。エレベーターの中で見知らぬ人からニコッと微笑みかけられた経験など欧米人は狩猟民族で敵対心のないことを示すためで、農耕民族である私達はその必要がなかったともいわれます。

能面のような顔、曖昧な返事と笑い、ただでさえ無表情だといわれる日本人ですが、海外で育った場合そうとも言えません。川嶋紀子さんなどはまさにロマンシング・ア・ヴューティフルスマイルではないでしょうか。彼女は両親から「常に微笑みを」と教えられたといいます。

ユーモアや笑いは、呼吸機能や消化機能を良くし、免疫力を高め身体を活性化させるといわれており、手軽なお金のかからない健康法でもあります。また、いい笑顔の子供には非行が少ないとする報告もあります。

「ジャップ」として登場する日本人は、決まって眼鏡をかけ、出っ歯に描かれます。近眼が多く、歯周病（歯槽のうろう）により前歯が挺出（伸びること）したためと思われます。矯正歯科学的には上顎前突はむしろ欧米人に多いとされております。

日本は正面顔の文化であり、西洋は横顔の文化でプロフィールを重んじます。犬歯の唇側転位を、正面から見ると八重歯となりますが、横から見ると狼やドラキュラの牙となってるわけです。

歯科医の仕事には歯の痛みを取ることや物をかむ機能を回復させることのほかに、審美性の改善をはかる部分があります。社会の多様化、国際化、高齢化とともに、必要性は高まり審美歯科（エステティックデンティストリィ）という学問があります。この学会では、欠損歯や破折歯の陶材前装冠などによる審美的回復、歯肉の整形、歯の空隙、ねじれ、歯列不正の矯正、変色歯や奇形歯の漂白や削らず張り付けるラミネートベニア法など審美性の研究がされております。但し、ここでいう審美は、いわゆる美容（コスメティック）とは異なり、倫理感を伴い、客観的な自然の美しさの回復です。

人の視線は、TラインまたはVゾーンといわれる顔面の目元と口元に集中します。この部分の機能や審美性の供わない場合、寂しい笑顔しか生じません。ここに、口唇と歯、下口唇のスマイルラインと歯列などスマイルをデザインするという発想が生まれ、スチュワーデスなど対人的なビジネスマンに、このスマイルを作る教育が導入されます。

人の第一印象は6秒間で決まるといわれます。面接などは最初の6秒間に全精力を集中すべきで、最も美しい笑顔を作るスマイルエクササイズをお薦めします。

まず手鏡を用意し、鏡に映ったもう一人の自分に語りかけます。自分を客観化するわけです。顔面をリラックスさせ、自分の笑顔を微笑、小さな笑顔、中ぐらい、大きな笑顔と分け、笑顔の過程、表情筋の動きをよく観察します。次に、小さな笑顔から大きな笑顔へ、また逆に大から小へ、変化させる練習を行います。きれいな笑顔といわれるのは、口角が耳の方へスッと上がるものです。これには指で口の端を斜めに持ち上げる訓練をすればよく、また、ウからイ、もしくはフからヒへ変化する音、例えば「ウィスキー」「キウイ」「キムチ」の発音練習をするのもいいでしょう。但し、「チーズ」は、チの音はいいのですが、ズの音で口角が下がるため必ずしも感心しません。さらには、割箸を横に軽くかみ、口角を挙げたままで引きぬく動作をすることも練習になります。

表情筋は83あり、そのうち約50が笑顔に関与する筋肉といわれております。代表的には、頬骨筋、口角を横から引っぱる笑筋、口角の斜め下あたりの口角下制筋などであり、これらを伸ばしたり縮めたりする運動を通して、新しい笑顔に改造していくのです。

人は必ず年をとります。この老化は顔面では表情筋が下がることで表れます。この練習は若返りの戦略でもあります。無心な赤ちゃんの笑顔、自分の好きな写真、芸能人の笑顔をイメージして、毎日3分間このエクササイズを行います。反復練習が大切です。ここで注意すべきは、目も笑うことで、目が笑わないといい笑顔ではなく、目は心の窓ですから、心も開くことになりいいコミュニケーションが生まれるわけです。

元来日本人は美意識の強い民族だったはずです。江戸期の和服の柄や浮世絵は欧州などでも印象派に大きな影響を与え、「審美」という言葉自体も、明治期森鴎外らが用い、特に新しいものでもありません。古く「明眸皓歯」というように、身体的な自然の美しさは人間が生きて行く上で重要な要素であり、国際化の今、「笑顔は地球語」であり、日本人の感性が問われているのではないでしょうか。

○