

ビューティのススメ
もっとキレイな
あなたに

まだまだある！ いろいろな美容法

今特集で紹介しているコースやサービスの他にも、美しく見せるための美容法はたくさんあります。ここでは、一般的なものについて紹介します。

歯

歯をキレイにすることで口元の印象が変わり、笑顔もよりいっそう美しく見えます。ホワイトニングや歯並びの矯正などで、もっと明るいあなたに！

ホワイトニング

歯の表面の着色を落とし、白くするのが歯のホワイトニング。施術で使われるホワイトニング剤の成分が歯のエナメル質の色素と結びついて、歯の色を無色に分解してゆくの原理の1つ。



主な方法

ホームホワイトニング

歯科医院で自分の歯の型からマウスガードを作ってもらい、自宅で専用の薬剤を入れてつける。

オフィスホワイトニング

歯科医院で薬剤などを使って、その場でホワイトニングしてもらう。

効果や手間など、両方にメリットとデメリットがあるので、自分の希望や生活スタイルなどに合わせて選ぼう。また、一度白くなっても、数ヶ月で色がまた付着してくるので、定期的に行う方がベスト。

矯正

「大人になってから矯正ってできるの？」と思う人もいるが、しっかりと歯科医などと話し合って自分に適した治療を受ければ、いくつになっても矯正はできる。歯並びが良くなると、顔のラインがスッキリしたり、噛み合わせが悪かったためにそれまで悩んでいた頭痛や肩こりなどが治ることもあるので健康的にも良い。

主な方法

ワイヤーなどの力で、歯を正しい位置に戻していく方法

歯を少し削ってセラミックなどのかぶせ物をつける方法

ただし、歯の美容だけを目的に歯並びを直してもらっても、無理な矯正は噛み合わせを悪くしたり、生活に支障をきたす場合もあるので、信頼できる場所で受けよう。

運動

身体をキレイに見せるためのダイエット方法はたくさんあるが、エクササイズを通してのシェイプアップも効果のある方法の1つ。自分に合ったエクササイズに取り組んでみよう。

ジム

信頼できる専用のトレーナーが付き、体調の管理をしてもらいながら内容の濃いエクササイズができるジム。1人で頑張るよりやる気も能率も違ってくる。一般のジムだけではなく、女性専用のフィットネスセンターもあるので安心。また、栄養士が食事の管理をしてくれるところもある。



ヨガ

近年、テレビや雑誌でよく見かけるようになったヨガ。部屋の温度を高くしてやるものや、ダイナミックな動きを取り入れているものなど、ヨガにはさまざまな種類があり、呼吸法や全身を使った動きから健康法やダイエット法、そしてストレス発散や集中力の向上などにも効果がある。



エアロビクス

有酸素運動のエアロビクスは、身体を動かすのに必要なエネルギーを酸素と体脂肪を燃やして作ることからダイエット効果が高い。場所によっては「一定時間の運動を続けるのは少し大変」という人向けに、一番やせたい部分に限定したコースなど、フレキシブルに対応してくれる。

