

口の中をほぐせば小顔美人になれる！

名医が教える30秒メソッド

2025年1月10日発売



たった1回でも驚きの効果！ 顔の悩みが人差し指1本で解決！ 矯正歯科医が教える一生モノの小顔メソッド

株式会社宝島社は、歯科矯正専門医・口腔スペシャリストの三上康代先生による初の書籍『口の中をほぐせば小顔美人になれる！名医が教える30秒メソッド』を2025年1月10日（金）に発売します。

本書では、顔の筋肉を口の中からほぐしていくことで骨格が整い、ゆがみのない美しい顔を手に入れることができる三上先生の小顔メソッドを紹介します。必要なのは、人差し指1本だけ！食いしばりなどでこわばった筋肉をゆるめることで、30秒でフェイスラインがシャープに、小顔効果が期待できます。

さらに、64歳の先生も毎日実践している、ほうれい線や二重あご、肩こりなど、顔まわりのセルフケアも多数掲載。年齢とともにでてきた顔の悩みやコンプレックスを簡単に解決してくれる一冊です。

『口の中をほぐせば小顔美人になれる！
名医が教える30秒メソッド』

A5判／128ページ
定価1540円（税込）

【目次／CONTENTS】

- ★ 第1章 30秒で顔が変わる！ Dr.Yasuyo式小顔メソッド
- ★ 第2章 ほぐしてすっきり！ 身体が整うセルフケア
- ★ 第3章 美と健康はお口の中から作られる

本書の小顔メソッドのメインは、
口の中からのアプローチ。
口の中をマッサージすることで、
顔の外からでは届かない
場所にある筋肉をほぐせるため、
驚きの効果がすぐに表れます。



著者プロフィール 三上康代（みかみ・やすよ）

青山高橋矯正歯科医院院長。歯学博士。日本矯正歯科学会認定医。日本大学歯学部卒業。2004年、東京・南青山にて現医院を開院し21年目を迎える。見栄えのためだけでなく、一生使える歯並びにする矯正で人気。多くの患者さんと向き合いながら、口内環境を整え、顔立ちまで若返るメソッドを提案する。日本テレビ系『世界一受けたい授業』やフジテレビ系『突然ですが占ってもいいですか？』の医療監修をはじめ、テレビや雑誌などのメディアでも活躍。

