

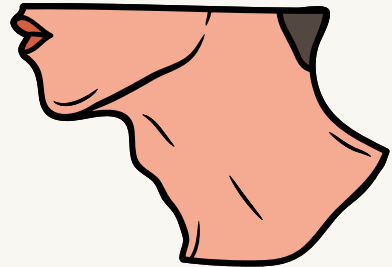
小顔矯正に必要な 3つの筋肉の触診動画



小顔矯正に必要な触診すべき筋肉とは・・・

小顔矯正において最初にアプローチすべき筋肉として
頸部の筋肉が【胸鎖乳突筋、広頸筋】がある。

頸部の筋肉が緊張していると、顔を下に引っ張ってしまい
リンパの流れが悪くなり、たるみやむくみの原因となる。



小顔矯正に必要な触診すべき筋肉とは・・・

エラ周りの筋肉が張ると四角い顔になり
顔が大きく見えやすくなるため
【咬筋】の緊張を緩める必要がある。



以上のことから
上記3つの筋肉は必ず触診出来るようにならないといけない。

胸鎖乳突筋



胸鎖乳突筋

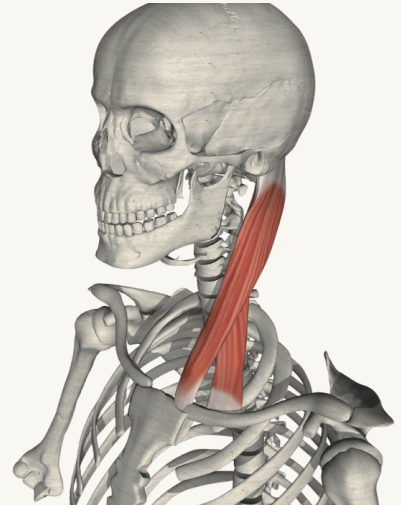
起始:胸骨の前面上部および鎖骨の内側

1/3の上縁と前面

停止:乳様突起の外側面および後頭骨の項縁

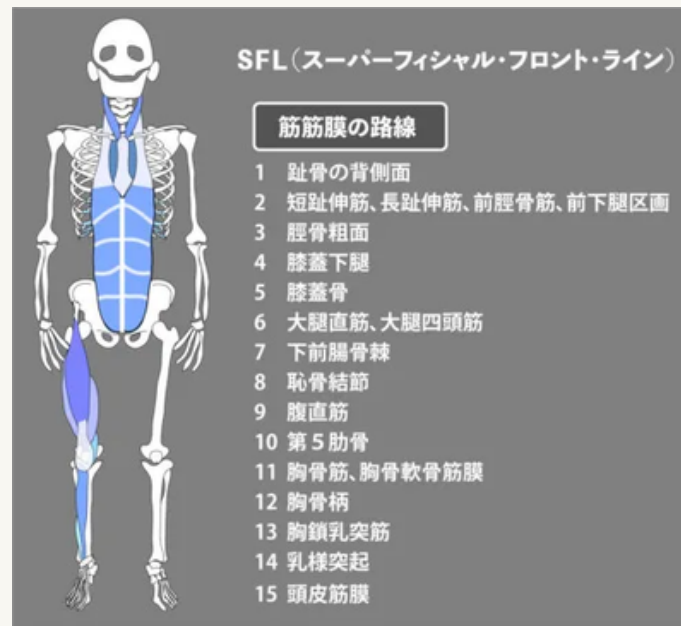
作用:頸部の屈曲、側屈、伸展

頭部の対側回旋、脊椎の側屈



胸鎖乳突筋

- ・ スーパーフィシャル・フロント・ラインと呼ばれる筋膜の連結によって頭皮の筋膜と連結している。
- ・ 胸鎖乳突筋の緊張が高いと頭皮筋膜にも緊張が波及し、頭蓋の骨格調整の効果が得られにくくなる。



胸鎖乳突筋

顔面筋は骨格筋と異なり皮膚に起始・停止を持つ筋肉で頭皮筋膜の緊張による影響を直に受けやすいため最初に胸鎖乳突筋を調整し頭皮筋膜の緊張から顔面筋を解放する意義は大きい。



胸鎖乳突筋の触診

- ① 頸部を同側側屈、対側回旋に誘導
- ② ①の状態のまま、頭部を持ち上げてもらうと収縮が確認できる
- ③ 筋腹を確認し、胸骨頭、鎖骨頭まで触診していく



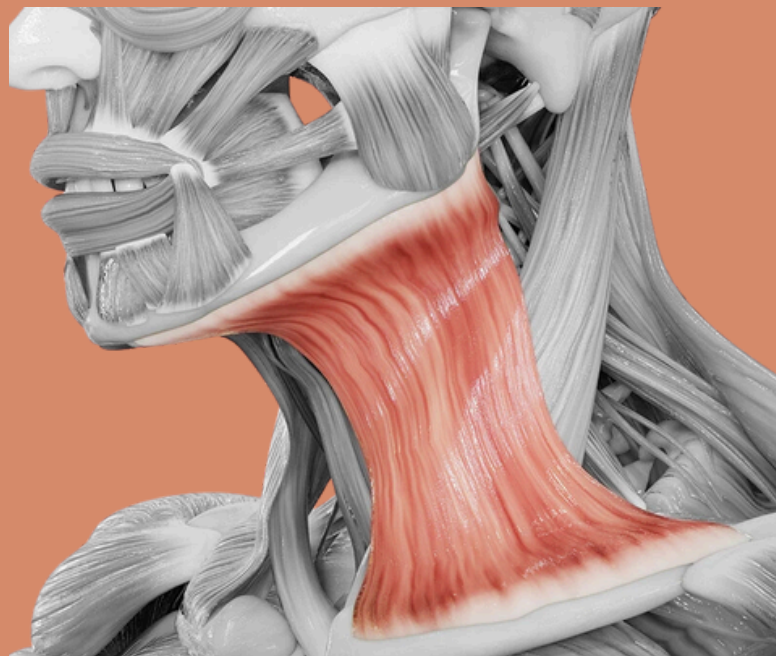
胸鎖乳突筋の触診



触診動画（↓をクリック）

<https://youtu.be/Y5T5Blp8h34?si=hdkvCXSoZKIFUWFj>

広頸筋



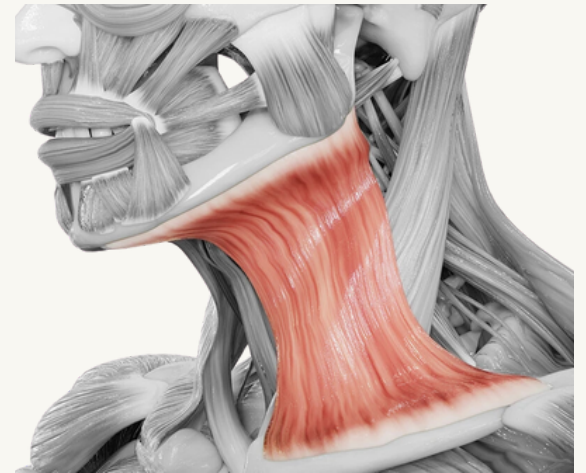
広頸筋

起始:大胸筋および三角筋の上部を覆っている筋膜

停止:下顎骨および顔面下半分の皮下組織

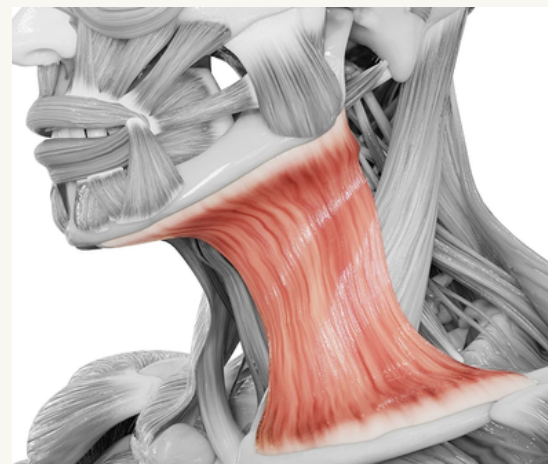
作用:口角の下制

歯を食いしばる時の頸部皮膚の挙上



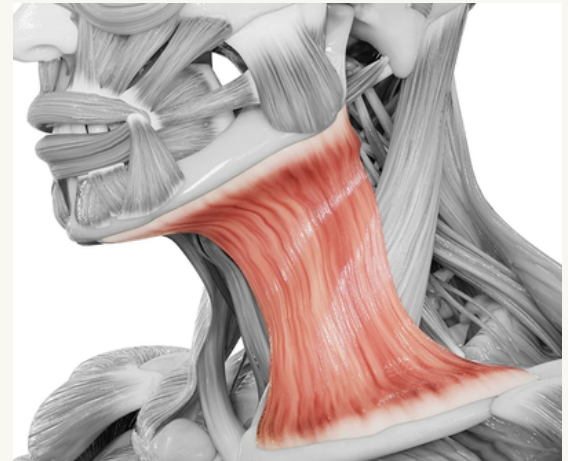
広頸筋

- ・ 頸部の前面を広く覆うように走行する
- ・ 緊張すると、下顎骨が下方に牽引され口角の下がりに繋がる。



広頸筋

- ・ 下顎骨には多くの顔面筋が付着するため、2次的にフェイスラインの歪みやほうれい線、口の左右偏位にも繋がる。
- ・ たるむと首にシワがよりやすくなる。
- ・ 口角の下がりや二重顎の原因にもなる。



広頸筋の触診

- ① 頸部を伸展に誘導
- ② ①の状態のまま、口の開閉を行うと収縮が確認できる
- ③ 皮膚の動きや筋を確認し、鎖骨まで触診していく



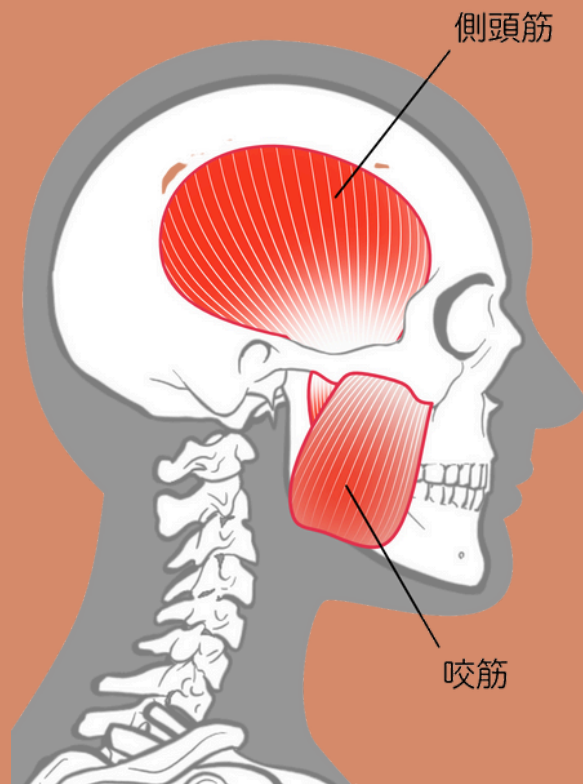
広頸筋の触診



触診動画（↓をクリック）

https://youtu.be/reaLQLmUfAg?si=f68p8S9v__JBYBR4

咬筋



咬筋

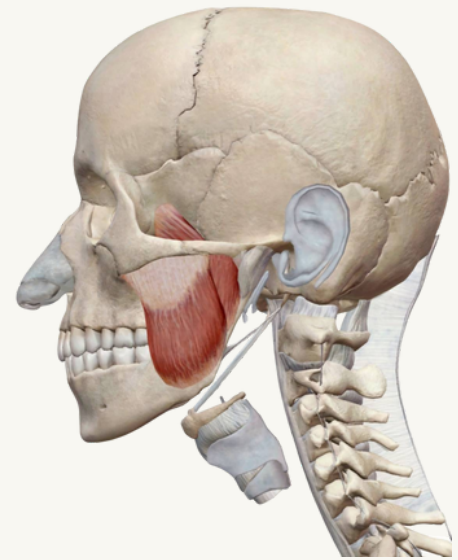
・咬筋浅層

起始:上顎骨の頬骨突起の腱性の腱膜

および頬骨弓前部2/3の下縁

停止:下顎骨の枝

作用:下顎骨の挙上と前突



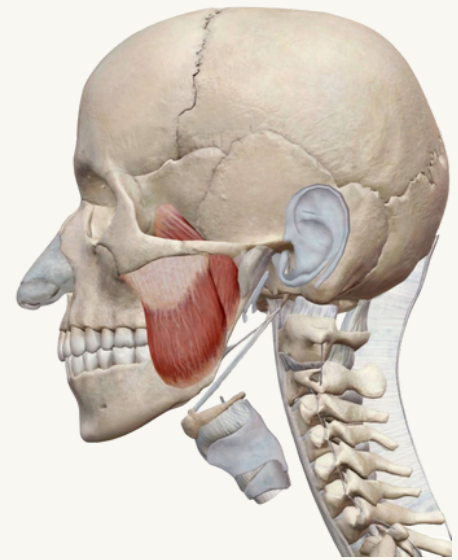
咬筋

・咬筋深層

起始: 頬骨弓

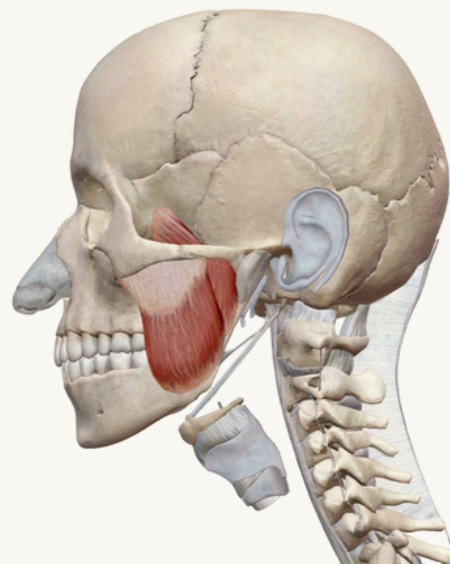
停止: 下顎骨

作用: 下顎骨の挙上と前突



咬筋

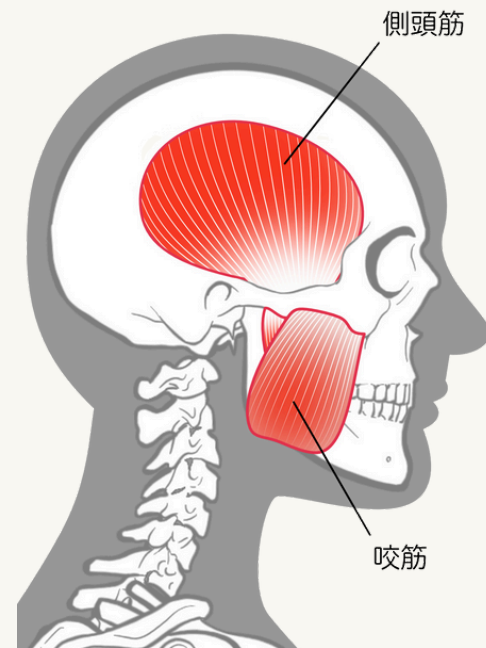
- ・ 表層と深層で筋肉の走行が違う。
- ・ 表層は閉口、深層は顎を引く時に作用
- ・ ストレスや噛み癖の影響を受けやすく発達しやすい



咬筋の触診

★深層筋から触れる

- ①咬筋深部は頬骨弓を耳に向かって辿り、顎関節を後方に引く動作を行う。
- ②咬筋表層部は頬骨弓から耳側に触れ、顎関節の下制動作を行う。
筋肉の動きを確認し、下顎骨まで触れる。



咬筋の触診



触診動画（↓をクリック）

<https://youtu.be/KrTle9i48SI?si=giNi3XuoK6tgFJfi>

おわりに

今回の触診した【胸鎖乳突筋、広頸筋、咬筋】などの筋肉は表層にあり触れやすい反面、硬くなりやすいため放っておくと、顔が大きくなります。すぐに触れるように何度も反復して練習するようにしましょう。

