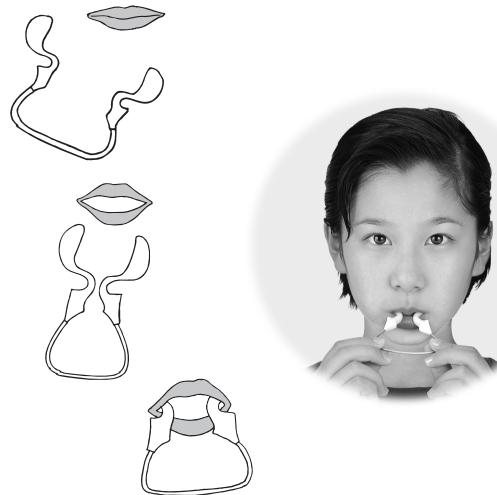


# Facial Fitness スリムホホ

素敵なフェイスラインを維持するために  
毎日の習慣づけをおすすめします

## 使用説明書



製造元 株式会社 ドクターエル 日本製  
〒326-0814 足利市通5丁目3208-1 PAT  
ホームページもご覧下さい <http://www.dr-l.co.jp/>



## 使用上の注意

- ご使用前には必ずぬるま湯でよく洗浄してください。
- ご使用前に水をコップに軽く1パイ飲み、口内を湿った状態にしてください。
- 決められた回数(時間)以上のご使用はしないでください。
- 顔を上下左右に曲げずに真っ直ぐ前に向いてご使用してください。
- 商品図に点線で示しているとおり、フィンガー部以外口内に入れないでください。
- 唇の荒れ易い人はリップクリームを口角部(唇両端)に塗ってご使用ください。
- 口以外でのご使用はしないでください。
- 口内に何も入っていない状態でご使用ください。
- 寝ながらや就寝時でのご使用は、ほほの粘膜等を傷めますので絶対しないでください。
- 口内粘膜保護のため、痛みが出るような無理なご使用はしないでください。
- 口内や唇などにキズ、炎症、病気などがある場合はご使用しないでください。
- 初めてのご使用で口内炎ができ易くなる方がいます。この場合はご使用をお止め頂き、治り次第また続けて下さい。少しづつ出にくくなります。
- ご使用中、具合が悪くなった時、また異常を感じた時はご使用をお止めください。
- 歯科矯正中の方、口元や口内のアレルギーの方は医師とご相談の上ご使用ください。
- お子様の手の届かない所に保管してください。
- ご使用後はぬるま湯で洗浄し、よく乾かし専用パッケージで保管してください。

お客様ご相談窓口 **TEL0284-21-0361**

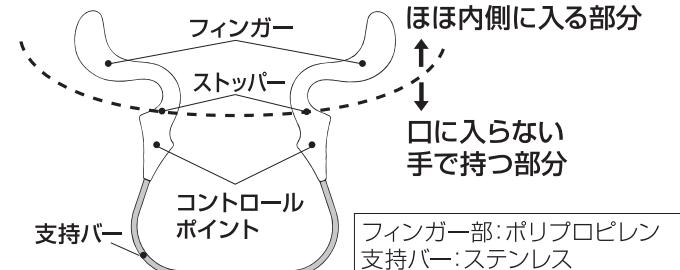
1日10分  
毎日続けて

- すっきりしたフェイスラインへ(小顎対策)
- 笑顔UPに
- 表情筋、口輪筋、舌筋などを鍛えましょう
- 鼻呼吸への移行
- 口角アップ、引き締まった口元へ
- 口の機能のサポートに

## 使用上の留意点

- 出来るだけ毎日、続けることを心がけてください。
- 始めてお使いの場合、約2週間は決められた回数(時間)の半分以下にして下さい。
- 練習回数(時間)は人により個人差がありますので無理をしないで自分のペースで行って下さい。無理な練習は口内疲労の原因になりますのでご注意下さい。
- 使用中、だ液が口の中に溜まつたら出来るだけ飲み込んで下さい。
- メニュー全部をこなす時間が無い場合、引張りトレーニングに絞り込んで行ってください。
- 左右のバランスを保つため、片側のみのエクササイズはしないで下さい。
- トータル使用時間と回数  
1度に全メニューをする必要はありません。自分の目的にあったメニューの組み立てをして下さい。慣れてても1度のエクササイズの上限は10分です。4回以上はしないで下さい。
- 消毒方法:高圧蒸気滅菌(オートクレーブ135℃)に対するお願い。  
高圧蒸気滅菌処理の場合、商品本体はガーゼ等を下に敷くか包むか等で金属に直接触れないように対処してください。尚、直接容器に触れると設定以上の高温を招いた場合、樹脂部分が変形する恐れがあります。

## 商品図&品質表示



## 幅調整

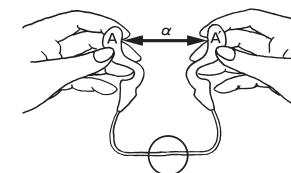
復元力のあるステンレスバネを使用しておりますが、繰り返しの使用で幅(右下図 $\alpha$ )が多少狭くなることがあります。

この場合両手で左右フィンガー部(A,A)

からストッパー部を持ち、

軽く広げるようにして下さい。

尚強く広げすぎると商品が破損する事がありますのでご注意ください。



**セッティング:**ほほ内側と歯(歯茎)の間にセッティングしてください

図-S1 上部

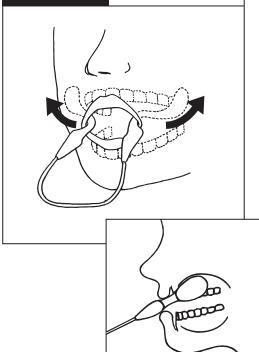


図-S2 中央部

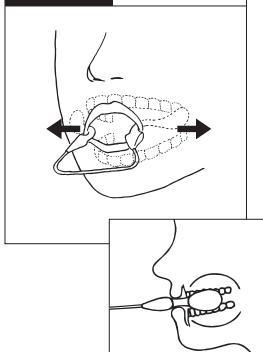
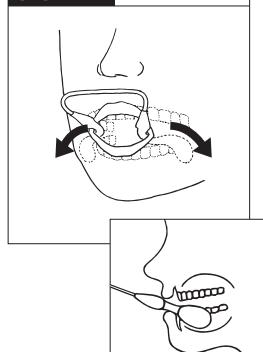


図-S3 下部



### 1分での回数の目安

**細めるトレーニング:**1分間の目安(上部、中央部共)  
各部とも、1度の繰り返しを1回として1分間に約8回～16回を目安。(慣れてきたら、細めている時間を長く保つようにしていきます。)

**引っ張りトレーニング:**1分間の目安(中央部)  
1度の繰り返しを1回として1分間に約10回～20回を目安。

**押し伸ばしストレッチ:**1分間の目安(上部、下部共)  
各部とも、1度の繰り返しを1回として1分間に約8回～16回を目安。

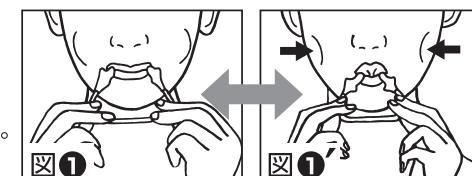
## トレーニング

両ほほを意識的に細め、ほほ上部から口元、首筋にかけてのトレーニングです。

### A:ほほを細めるトレーニング

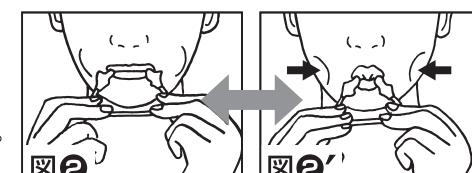
#### ① ほほ上部 《口角アップ、小顎対策にetc》

スリムホホを上部にセッティング(図S1)。支持バーを持ち(図①)口をアルファベットのO(オー)を発音するようにしながら、ほほに力を入れ、フィンガ一部が上の歯先に着く程度に細めていきます(図①')。この状態を約4秒保った後、ほほの力を抜きます(図①)。この繰り返しです。



#### ② ほほ中央部 《引き締まった口元にetc》

スリムホホを中心部にセッティング(図S2)。支持バーを持ち(図②)口をアルファベットのO(オー)を発音するようにしながら、ほほに力を入れ、上下の歯の間に寄せるよう細めていきます(図②')。この状態を約4秒保った後ほほの力を抜きます(図②)。この繰り返しです。



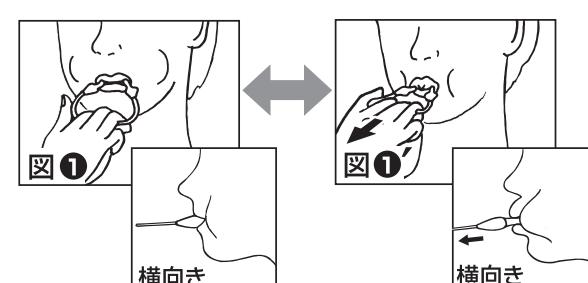
### B:引っ張りトレーニング 一番重要な運動方法です

※時間のない場合、このトレーニングのみでも有効です  
入浴中や読書、テレビ観賞など日常どんなシーンでも片手でトレーニングできます。

外側に引っ張る動きに対し、口元を閉めることで口周辺の機能を高めるトレーニングです。

#### ① ほほ中央部 《すっきりしたフェイスラインに、鼻呼吸への移行にetc》

スリムホホを中心部にセッティング(図S2)し、支持バーを持ち(図①)、支持バーを口元から引き離すように前方に引っ張ります(図①')。この時フィンガ一部が外に出ないように口を閉じ続け、2～3秒を目安に手の力をぬきます(図①)。この繰り返しです。(慣れてくると口からフィンガ一部が出にくくなります)



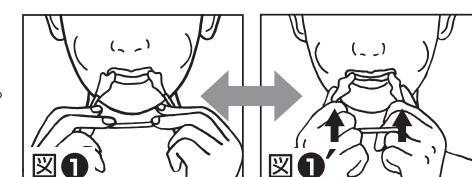
## ストレッチング

両手の力加減で、ほほや口周辺に弾力性を持たせるためのストレッチです。

### C:ほほの押し伸ばしストレッチング

#### ① ほほ上部 《上歯茎を元気に、口周辺に弾力性を持たせるためにetc》

スリムホホを上部にセッティング(図S2)し、親指を支持バーの下に持ちます(図①)。ほほは力を抜いた状態にし、支持バーを軽く押し上げるようにします(図①')。約4秒を目安に押さえていたゆびの力を抜きます(図①)。この繰り返しです。



#### ② ほほ下部 《下歯茎を元気に、口周辺に弾力性を持たせるためにetc》

スリムホホを下部にセッティング(図S3)し、親指を支持バーの下に持ちます(図②)。ほほは力を抜いた状態にして、支持バーを軽く押し下げるようになります(図②')。約4秒を目安に押さえていたゆびの力を抜きます(図②)。この繰り返しです。

