今回アドバイスしてくださったのはこの4人!

内科・美容皮膚科医
片桐衣理先生

衣理クリニック表参道院長。"女医ならでは"のセンスで内外美容をサポート。効率的&キメ細やかな治療が評判に。『片桐衣理のビリオディック スキンケア』(しょういん刊)が発売中! http://eri-clinic.com

歯科医
石井さとこ先生

ホワイトホワイト デンタルクリニック院長。日本審美歯科学会会員。クリニックでのアプローチに加え、歯を美しく保つためのライフスタイル・アドバイスにも定評が。著書に『美歯道』(小学館刊)など

ヘアメイクアップ
アーティスト
AKANEさん

『VOCE』(講談社)など女性誌を中心に活躍。多くの女優やタレントも担当し、ドラマチックなメイクで読者を魅了。豊富な経験と自ら試して得た知識をベースにした、わかりやすいメイクハウツーも人気

美容ライター
前田美保さん

美容集団、Luigi主宰。新作コスメ情報からスキンケア、医療美容にも詳しく、数多くの美容記事を執筆。豊富な知識から編み出す美容テクに定評あり。本人も年齢を感じさせないキュートな笑顔の持ち主

Complex 2

歯の色が気になって、思いっ切り笑えません!

a.2 AKANEさんは…

唇には肌なじみのいいヌーディなベージュをのせるのがベスト。パールの入ったグロスやツヤ感のある口紅なら、上品に仕上がり、そのうえ唇を必要以上に目立たせません。ビビッドな赤やピンクなど派手系カラーでは歯の色が際立ち、かえって歯に視線が集中するので避けて!

(左から)グロッシーで艶のよいピンクベージュ。スウォードグッド ルージュ 4620円/エレガンス コスメティックス 保湿リップとリキッドルージュにひとつにゴールドパールがイン。コフレドール コンピアントルージュ 01 3990円

a.1 石井先生は…

クリニックで歯のホワイトニングをしてみては。表面についたステインや歯石を落とすクリーニングと沈着した汚れを落として透明感を出すレーザーによる方法があります。ホームケアでは、汚れを完全に落とすことが大切。夜のブラッシングは最低でも10分間は行うこと。まず、歯ブラシを横に動かして全体を磨いてから、縦に持ち替えて1本1本磨いて。さらにフロスで歯間の汚れまでしっかり落としましょう。

(左から)毛先が狂く、ヘッドは小さめ、奥歯や歯の裏側までしっかり磨く、バトラー ハブラシ 2205 315円/サンスター ワックス加工がしてあり、歯間に入れやすい、リーチ デンタルフロス ワックス 50m オープン価格/ジョンソン・エンド・ジョンソン

Complex 4

普段から目が細いのに、笑うと一段と細く糸のようになってしまいます…。

a.1 AKANEさんは…

糸目になるのを防ぎ、目の縦幅を大きく見せるには、アイメイクで立体感を出すのがポイント。そこでまぶたから立体的に生えているまつ毛の存在感をアピールします。まつ毛が短い人はマスカラで、さらに密度も欲しい人は、つけまつ毛やエクステを活用して。笑ったときにまつ毛が見えれば、目元の印象をキープできますよ。

a.2 前田さんは…

まつ毛の存在感アップに欠かせないのが、マスカラ。色はくっきり色づく漆黒を。長さもボリュームも与えつつ、カールもしっかりキープしてくれるものをセレクトして。ビューラーでまつ毛を根本からしっかり上げると、笑ったときでもまつ毛が埋もれず、目がなくなりません!

Complex 3

口臭が気になって、笑うときに思わず口に手がいきます。

a.1 石井先生は…

口内が乾燥すると口臭が強くなるので、こまめに水分を摂ったり、ガムをかんで唾液の分泌を促すといいですよ。ごはん粒のように弾力のあるものをかむと唾液の分泌量が多くなるので、食事は和食を中心に。食後は、綿棒で舌を軽くこすって舌苔を落とします。時間のないときは、舌の上に水を貯めてクチュクチュとゆすぐだけでも効果があります。

a.2 井原先生は…

口臭は口の中だけでなく、体の中から発生する場合もあります。シャンピニオンエキスが臭いを防いでくれるので、サプリを上手に利用しましょう。また、便秘が口臭の原因になることも。食物繊維を積極的に摂りながら、乳酸菌やビフィズス菌を摂い、お通じの改善を心がけて。