

# 朝昼晩

歯と歯磨きを  
科学する  
デンタルマガジン

NO. 30



※8020(ハチマルニイマル)運動とは、厚生労働省と日本歯科医師会が提唱する「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

歯の健康シンポジウム

## オーラルケアで 女子力アップ

ヘルシーおうちde食堂  
「鉄分」



日本歯科医師会 PRキャラクター

守ろう歯の健康!

「年に2回は、歯科医院で  
チェックを受けましょう。」



日本歯科医師会 朝昼晩

検索



2012  
歯の健康  
シンポジウム

# 口元のキレイから全身のキレイへ 「オーラルケア」で 女子力アップ

17回目を迎えた2012年の「歯の健康シンポジウム」  
(主催：日本歯科医師会、協賛：パナソニック株式会社)。

口元の美しさをつくる姿勢や食べ方のお話のほか  
今年はTV番組「BeauTV～VOCE」の公開収録も行われました。  
そのシンポジウムの様子をご紹介します。

基調講演  
宝田恭子  
先生

キレイになるには  
正しい姿勢で  
食べる

歯科医師の私が歯だけでなく、  
口元の表情にも注目するようにな  
ったのはある患者さんがきっかけ  
です。その方は80代なのに、口  
元を見ると40代にしか見えません。  
秘訣をお聞きすると「戦前の教育  
を受けて、歯を見せずに噛むこと  
と、食べる姿勢に気をつけてき



Kyoko Takarada  
宝田 恭子先生  
歯科医師

た」ということでした。  
下を向いて鏡を見たら誰でもブ  
ルドッグ顔になりますよね。あれ  
は口元から首を通り、胸までつな  
がる広頸筋（うつけいきん）という筋肉の性質。骨



ではなく皮膚に付着するため、下  
を向くほど重力に流されて下がる  
わけです。年齢とともに筋肉が衰  
えて口はへの字に近づきますが、  
普段から正しい姿勢を心がければ、  
冒頭の方のように80代でも口角は  
上げられるんですよ。  
背筋を伸ばして噛むと、側頭部  
まで広がる咀嚼筋がよく動き、表  
情筋も鍛えられて顔にハリが出ま  
す。逆に猫背の状態では顔にたる  
みやシワがでやすい、唾液が出  
にくい、飲みこみが悪くなる、声  
も出にくい：など、あらゆる方面  
に支障が出るので注意しましょう。

BeauTV～  
VOCE  
公開収録

食事をしながら  
キレイになる  
咀嚼エクササイズ

道端 普段のオーラルケアで気を  
つけることはなんですか？  
宝田 歯並びは人それぞれ違うの  
で、磨きにくい場所や自分に合う  
歯ブラシなど、歯科医師に相談し  
てみるというですよ。  
植松 私は電動ハブラシを愛用し  
てますが、月1回は歯医者さんに



BeauTV～VOCE 公開収録風景

【BeauTV～VOCE】  
モデルの道端ジェシカさんがMCを務めるビューティー専門  
番組。毎回各分野のプロをゲストに迎え、美の秘訣を語り合  
います。今回は「歯の健康シンポジウム」会場にスタジオセットを  
再現し、ゲストに宝田恭子先生と植松見土さんが登場しました。

【テレビ朝日系列】  
毎週金曜 深夜1:50～2:20(一部地域を除く)  
【BS朝日】  
毎週土曜 11:00～11:30  
※毎月最終週は休止

健診に行きます。もう10年以上む  
し歯がないんですよ。  
宝田 充実したセルフケアとプロ  
ケアの両立、理想的です。  
道端 私も携帯用の電動ハブラシ  
を持ち歩いて、仕事の合間にサッ  
と磨くようにしています。  
宝田 歯磨きしない時間を長く空  
けないことも大事ですね。また、  
特に夜の歯磨きを丁寧にする人は、  
80歳で20本の歯を保っている確率  
が高いです。  
道端 口元というと、ほうれい線  
なども気になります。  
宝田 美しい口元を保つには、よ  
く噛むこと。そして、よく噛むた  
めには全身の姿勢がとても大切に  
なってきます。食事中は副交感神  
経が優位でついリラックスするの  
で、ゆるんだ姿勢のまままで食べた  
りしていませんか？  
植松 食べるのは本能だし、ガラ  
ーッと素が出ちゃいそう。  
宝田 では、正しい姿勢でよく噛  
むためのエクササイズをご紹介します  
ますね。ずっとこれで噛み続ける  
のは難しいので、1食に1回、1  
日に3回だけでOKです。

美しい女の  
口もとには、  
作法がある

齋藤 薫  
kaoru saitou



齋藤薫/美容ジャーナリスト  
女性誌編集者を経て美容ジャーナリスト/エッセイストへ。女性誌において、多数の連載エッセイを持つ他、美容記事の企画、化粧品の開発・アドバイザーなど幅広く活躍。近著に「人を幸せにする美人のつくり方」(講談社)他、著書多数。

笑顔を忘れた人にならないために

「笑顔が忘れる」という言葉があるけれど、しばらく笑わずにいると、人は本当に笑えなくなる。筋肉が笑顔をつくる方法を忘れてしまうのだ。笑顔は本来、無意識に生まれるもの。心が瞬時に筋肉を動かすのだ。心がつくるから、そこにパッと花が咲いたように、辺りの空気を明るくする力を持つわけで、つくり方を思い出し、いたら、掛けがえのない笑顔の力は生まれない。だから、笑顔を休んでは絶対いけないのだ。

人が笑顔を忘れるのは、悲しみや落胆以外にも、歯に不安がある時、自信が持てない時。思い切った笑えないことが、気持ちも暗くしてしまふという悪循環も生まれて、笑わないともっと笑えなくなる。歯並びや歯の黄ばみ、噛み合わせの問題まで、笑いを奪う原因は歯や歯肉の不健康だけにとどまらない。口の中の小さな問題で、笑顔を忘れた人になるのでは悲しい。だから、小さなトラブルも放置せず、いつもパッと花が咲いたような艶やかな存在でいたいから。

歯の健康  
シンポジウムとは。

5月9日(水)  
有楽町よみうりホールにて開催

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020(ハチマルニイマル)運動の一環として、毎年開催されるイベント。講演やトークショーで、口腔ケアや歯の重要性について様々な情報を紹介します。

主催 日本歯科医師会  
協力 テレビ朝日系番組「BeauTV~VOCE」  
講談社  
協賛 パナソニック株式会社

正しいブラッシング  
教室も開催!

歯科衛生士の北原文子さんによるブラッシング指導をモデルのsaiさんが体験。電動ハブラシを正しく使う3つのポイントが紹介されました。ペンを持つように握るとほどよい力で隅々まで磨けること、歯と歯ぐきの間は歯ブラシを45度に当てること、ゴシゴシ動かさず一本一本を小刻みに磨くことなどを解説。「持ち方、当て方、動かし方に少し注意するだけで、ケアの効果が上がりますよ」とアドバイスがありました。



Koji Uematsu  
植松 晃士さん  
ファッションプロデューサー

道端 ぜひ教えてください。会場  
の皆さんも一緒にやりましょう。  
宝田 背筋を伸ばし、背もたれに  
もたれないで椅子に座ります。お  
しりを思いきり締めて、かかとを

上げます。太ももやふくらはぎが  
硬くなっていますか?

植松 はい、カチカチです(笑)。  
宝田 この姿勢を基本に、30回噛  
んでいきますよ。まず口の中の食  
べ物を右側に寄せ、歯を見せずに  
5回噛みましょう。次は食べ物を  
左側に寄せてまた5回。これを左  
右2回ずつ繰り返します。

道端 やつと20回ですね?  
宝田 あと10回はこめかみに小指

を置き、耳を囲むように4本  
の指を頭の横に当てます。そ  
のまま右で5回、左で5回。  
噛むと頭が動くのがわかりま  
すよね。計30回で終了です、  
お疲れさまでした(笑)。

姿勢を意識して  
口元も全身も  
スツキリ!

植松 これは相当キツイわ、  
噛むって全身を使うんです  
ね(笑)。  
宝田 背筋や太もも、ふく  
らはぎなどの筋肉は抗重力  
筋といって、何もしなければ  
年齢とともに落ちていく



んですね。生活の中  
で少し負荷をかけて鍛え  
れば噛み方も変わってきますよ。

植松 背筋をピンと伸ばすと、お  
なかも引つ込みますね。  
宝田 そう、引つ込んだ状態を身  
体に覚え込ませてください。

道端 私も座っていると猫背が気  
になるところがありますが、正しい  
姿勢はキレイなだけでなく筋トレ  
になるんですね。  
宝田 ええ、今の噛み方は介護施



Jessica Michibata  
道端 ジェシカさん  
モデル・番組MC

設でもやっていて、夜寝るときに  
よく足がつっていた方が、これを  
始めてつらなくなったとか。  
植松 いろいろな部分に影響があ  
るとわかり、驚きました。  
宝田 きちんと話すためにも姿勢  
は重要ですよ。高野山のお坊さん  
は猫背になると声がつかえるの  
で、背筋を鍛えるそうです。

道端 私も見習いたいと思います。  
口元と姿勢には美しさの秘訣が詰  
まっているんですね。  
宝田 皆さんも、口元から全身を  
キレイにしていくことをめざして  
いきましょう。



# デンタルビューティ道

イラストレーター 長谷川まきの

むし歯治療だけでなく、美しく健康な歯を保つ予防も行うのが歯科医院。イラストレーター長谷川まきさんが自らその予防術を体験、レポートします！



歯石のクリーニングも行ったし、歯肉マッサージも行った... 口角も上がった...  
 もう私もいつでもお嫁にいけるわね...  
 謎の女 芳賀みぎに度肝を抜かれ私は歯周病チェックに向かった...  
 歯周病チェックがまだよ!!  
 健康な状態だと歯肉がキュッと締まっていますが...  
 その通りです！歯周病チェックは早いほどいいですよ！  
 歯科医師  
 かかかくしかしかで...  
 歯肉がさがり細菌にも感染しやすい...  
 歯を失うことになってしまいます！  
 こんな歯になっちゃったらお嫁にいけない...  
 いやあ、早速診てみますわよ。  
 あいまい

まずは歯の状態（治療あとやむし歯など）をみて...  
 いよいよ歯周ポケットの深さを専用スケールでチェック！  
 2ミリごとに目盛がついてます...  
 深さが2~3ミリなら問題なし...  
 4~5ミリだと要治療だそう...  
 次にピンセットで歯を揺らしてグラつきを調べる...  
 前歯をはさみで揺らしてチェック...  
 大丈夫！歯周病の心配はないです！  
 ほ...  
 仕上げに歯垢除去などお掃除もしてらして...  
 私これでいつでもお嫁にいけます...  
 婚活の一環としてオススメしたいケアですわ...  
 女性はお嫁するとつわりで歯が磨けなくなるとむし歯になりますよ...  
 よけいオエッとなりますもんね...  
 ホルモンバランスも変わるし薬が飲めないことも...  
 妊娠してからではできないことがけいんがあります...  
 それに歯周病にかかっている妊婦の早産の可能性は健康な妊婦に比べて7.5倍\*にアップするというデータも出ています！  
 低体重児出産（早産）の可能性は7.5倍に！  
 オーマー...  
 女子はもちろん男子も社会人になつたら年一回はチェックを受けてほしいですわ!!  
 ありがとうございます！  
 そして今回もまた私のお嫁さんスキルの高さが証明されましたわ...  
 あきらめ...ないワケね

\*1996年米国Offenbacher5の調査より(出典:口腔と全身の健康状態に関する文献調査報告書/平成17年7月財団法人8020推進財団)

# バランス栄養学で ヘルシーおうち食堂

de

「食べたい」と本能的に感じるものは、体が欲する栄養素——。だからこそ日々の食事は楽しむ気持ちを大切にしたいという。新生暁子さんの献立には、おいしく体と歯を元気にする工夫が満載。今回は「夏の冷え」を改善してくれる「鉄分」がテーマです。

体を悩ませる冷え。実は、歯ぐきにも影響が...

エアコンや冷たい飲み物で、夏の体は思った以上に冷えています。その影響は、手足だけでなく、内臓や歯ぐきにまで及ぶのだとか。

「歯の土台である歯ぐきが冷えると、歯にきちんと栄養が届かない。噛む力が弱り、食欲低下の原因に

## Lesson 鉄分

吸収されにくい鉄分は「食べ合わせ」が肝心です。

鉄分はたんぱく質、ビタミンC、ミネラルと組み合わせることで吸収率を上げることが大切。まずはカリウムやビタミンCの豊富な夏野菜

元気な歯と歯ぐきでよく噛むと、消化にも良く、夏バテも予防。家族みんなで摂取したいですね。

もなります。しかも冷えている歯ぐきはうっ血したような赤黒い色になり、せつかくの笑顔も台無しに...と話す新生さんのおすすめは、血行改善効果の高い「鉄分」たっぷりの献立です。

菜サラダを、酸味がさわやかなヨーグルト風味のマヨネーズで。スープは食欲を刺激してくれるガーリック風味。熱いスープで体を温め栄養素の吸収を高めます。メインは鉄分たっぷりのカツオを使ったグラタン。熱を通してビタミンが壊れにくいジャガイモ、植物性たんぱく質とミネラルが豊富な豆腐をホワイトソース風に仕立ててあっさり。ブルスケッタにはドライプルーンで鉄分をプラス。どのメニューも、異なった食感が楽しめるように食材を大きめにカットすることで食欲を増進させる、夏に最適の献立です。

夏こそ冷えを防ごう。鉄分たっぷりメニューで口腔も体も温める。

A さっぱりサラダ

B ガーリックスープ

C カツオのグラタン

D ブルスケッタ

### 献立のポイント

1

鉄分を摂るときは、たんぱく質、ビタミンC、ミネラルと一緒に。

他の栄養素と組み合わせると吸収率を高めます。

2

鉄分を多く摂るなら「動物性」食材をメインに。

鉄分は植物性よりも動物性食材に含まれるものが吸収率が高め。

3

夏こそ温かいメニューをとり入れて。

冷たい水分ばかりでは胃液を薄め夏バテの原因に。お腹の中から血行改善を。

### 鉄分を多く含む食品

- ・カツオ
- ・卵黄
- ・ひじき
- ・豚レバー・鶏レバー
- ・ほうれんそう
- ・小松菜
- ・プルーン
- ・いちご
- ・ほしぶどう



### tokko式食事法とは

「楽しく続ける」ことを第一とする、おいしくて簡単な食事法。ABCDの4グループに分類した料理から一品ずつを選び、Aから順に食べるだけ。コツは「食べ順」と「食べ合わせ」です。

A 生もの発酵食品

はじめに酵素が豊富な食材を摂ると、体内の酵素を浪費せず効率的に消化ができます。

B 温かい汁物

生もので冷めた体を温め、代謝量を上上げるのが目的です。

C たんぱく質

代謝アップ後にたんぱく質を摂ることで、さらに代謝量が上昇!

D 炭水化物

太る原因とも言われる炭水化物は、最後に。摂取量を抑えられます。

tokko 新生暁子 しんじょう・ときこ  
管理栄養士/兵庫県生まれ。愛称はtokko(トッコ)。国立健康・栄養学研究所での勤務を経て、2008年から高橋尚子さん率いるチームQの食事を担当。現在は、栄養指導、レシピ作成、女優の藤原紀香さん(大学時代の親友)の栄養管理サポートなど、幅広い分野で活躍中。2012年より東京ガスラグビー部の管理栄養士として、選手の健康管理を行っている。



椅子に座ったまま撮影されることも多い、記念写真。ケアされた口もとをより美しく見せる、口角の上がった素敵な笑顔で写りたいものですね。とはいえ、よい表情は顔だけでつくるものではないのだとか。

「表情を美しく見せるには、正しく座ることが大切。椅子の座面に重心をまっすぐにのせ、背筋をすっと伸ばすと、よい表情がつくりやすくなります」とウォーキングボーディングスタイリストの清水春名さん。さらに腕と脚に十分な動きを加えると、より細身にエレガントに見えるそうです。

正しい座り姿勢は、食事の際にも効果を発揮。左右均等にしっかりと噛めるようになるため、顔の筋肉が刺激され、表情もより豊かに。『美しさ』と『歯の健康』は密接につながっているのです。

# 解体歯書

美しい姿勢と歯の関係を説く

「口もとと美人」の笑顔をもっとキレイに、素敵に見せるビューティレッスン。

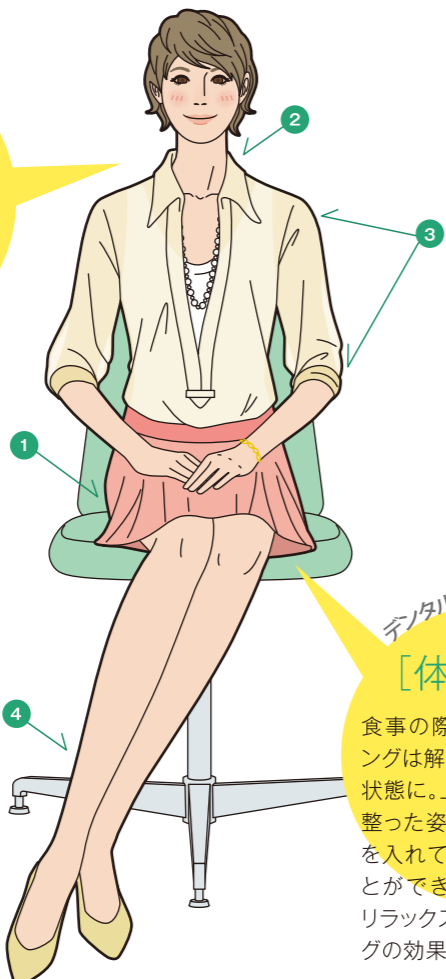
## 第2回 座り姿を美しく

清水春名（しみず はるな）  
ウォーキングボーディングスタイリスト。美業団のパレーポール選手として活躍後、モデルへ転身。経験を生かして新人モデル・タレントなどにウォーキングとボーディングを指導。都内スタジオで一般向けの教室も開催。最新刊に「モデルBODYをつくる」美やせ習慣「タイトト（ワニ）ソックス」。



### デジタルEYE [首]

首筋がまっすぐに伸びた姿勢は、表情筋が後ろから引っ張られた状態になり、口角も自然とUP! 顎関節への負担がもっとも少なく「噛みやすい」状態に。首の位置は鏡で横から見てチェックを。



### 美しい座り姿 ここがポイント

- 1 坐骨を椅子の座面にまっすぐ押し当てるように腰かける。
- 2 盆のくぼ(※)を斜め後方へ引き、首を長く見せるように。
- 3 肘と肩甲骨はいったん後方に引き寄せ、力を抜く。手先は軽く組んで。
- 4 ひざ下を前後にずらし、前の足首で後ろの足首を隠し、マーメイドラインに。

※うなじ中央のくぼんだ場所

### デジタルEYE [体の重心]

食事の際は、脚先のボーディングは解いてリラックスした状態に。上半身がまっすぐに整った姿勢だと、しっかり力を入れて左右均等に噛むことができます。噛むことで、リラックスやアンチエイジングの効果も。

### LET'S TRY

#### 【口角を上げる筋肉を鍛える。】

●「スマイル」を手でつくり、ウイंकを左右交互に繰り返して。

親指と人差し指で口角をキックと押し上げながら、上唇の中央を下げると、スマイルの形に。



#### 笑顔をつくる表情筋



#### 【顔の筋力全体をUP。】

●奥歯ですりつぶすことを意識しながら、ひと口あたり30回噛む習慣を。(左10回、右10回、両方で10回を目安に)



### 鉄分たっぷりメニュー (材料はすべて4人分)

#### A 生もの・発酵食品

#### さっぱりサラダ

- きゅうり……………1本
- セロリ……………12cm 長
- パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
- たまねぎ……………1/2個
- A ヨーグルト……………100g
- A マヨネーズ……………大さじ2
- 塩・こしょう……………適量

#### 作り方

- 1 野菜はすべてせん切りにする。
- 2 Aを合わせて、食べる前に①に加えて塩・こしょうで味を整える。



#### B 温かい汁物

#### ガーリックスープ

- にんにく……………8片
- たまねぎ……………1/2個
- オリーブオイル……………小さじ2
- 卵……………4個
- 固形ブイヨン……………1個
- 水……………800cc
- 塩・こしょう……………適量
- セロリの葉……………適量

#### 作り方

- 1 鍋にオリーブオイルを入れて、みじん切りにしたにんにく、たまねぎをゆっくり香りが出るまで炒める。
- 2 水を加えて、沸騰したら固形ブイヨンを入れ、弱火にして5分くらい煮込む。
- 3 再び沸騰させ、塩・こしょうで味を整え、卵を落とし、好みの固さにする。
- 4 器に盛り付け、みじん切りのセロリの葉(パセリでもOK)を散らす。

#### C たんぱく質

#### かつおのグラタン

- かつお……………200g
- にんにく……………1片
- しょうが……………1片
- たまねぎ……………1/2個
- にんじん……………1/4本
- トマト(小)……………6個
- オリーブオイル……………小さじ2
- 酒……………大さじ2
- 水……………1カップ
- 固形ブイヨン……………1個
- タイム(乾燥)……………少々
- 塩・こしょう……………適量
- 絹ごし豆腐……………1丁
- じゃがいも……………4個
- 牛乳……………1/4カップ
- 塩・こしょう……………適量
- チーズ……………大さじ8

#### 作り方

- 1 かつおは粗みじん切り、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじんはみじん切り。トマトはざく切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて、にんにく、しょうがを加えゆっくり炒め、たまねぎ、にんじんを入れる。たまねぎが透明になってきたら、かつお、酒を加える。
- 3 タイムを入れて、アルコールが飛んだら水、固形ブイヨンに加え、沸騰したらトマトを加え、水分がなくなるまで、ゆっくり煮て、塩・こしょうで味を整える。
- 4 茹でてマッシュしたじゃがいもと水切りした豆腐と一緒にあわせ、牛乳、塩・こしょうを加える。
- 5 グラタン皿に④、③、②の順に敷き、240度のオープンで20分くらい焼く。



#### D 炭水化物

#### ブルスケッタ

- フランスパン……………8切
- にんにく……………適量
- プチトマト……………20個
- ブルーン(乾燥種なし)……………4個
- バジル……………適量
- レモン汁……………大さじ1
- オリーブオイル……………小さじ1
- 塩・こしょう……………適量

#### 作り方

- 1 プチトマトは4等分にくし切りにし、ブルーンは粗みじん切りにし、レモン汁、オリーブオイルを加え、塩・こしょうで味を整える。
- 2 フランスパンを軽く焼き、パンが熱いうちに皮をむいたにんにくの切り口を2~3回すり込み、そこに①をのせ、バジルを散らす。



### しっかり噛んだ後はきちんと口腔ケア

食後には歯ぐきにやさしく、しっかり磨ける音波振動ハブラシ ドルツを使えば、さらに効果的。健康なお口を目指しましょう。



●「やわらか歯間」は小林製薬株式会社の登録商標です。  
\*写真の商品は、パナソニックの「音波振動ハブラシドルツイオン」EW-DE41 オープン価格

# 輝く白い歯を手に入れる!

テーマ  
ポケットドルツで  
ランチ磨き

## 電動ハブラシ体験レポート

ランチ後の歯磨きはできるだけ欠かさないと永田さん。でも会社での軽い歯磨きでは「磨き残しが気になる」のだそう。歯科衛生士の北原文子さんの指導のもと、ポケットドルツでランチ磨きに挑戦です。

### ランチ磨きの「困った!」チェックシート

- ランチ後に磨く時間がない
- コンパクトで磨きやすい歯ブラシが見つからない
- 奥歯や歯の間は、外だとしっかり磨きにくい
- 短時間できれいに磨けているか不安
- 歯ブラシケースの汚れが気になる
- おしゃれなケースが見つからない



永田奈々子さん(29才)  
起床時、毎食後、就寝前の歯磨きを心がけているという永田さん。グッズにもこだわる多忙なOLです。

私が体験しました

学生の頃に歯列矯正をしていたことから、食後の歯磨きは習慣化しているという永田さん。「もともと顎が小さくて、口が大きく開かないんです。だから奥歯を磨くのが大変で。会社だと思いつき口を開けて磨くのも恥ずかしいですし。」そんな悩みに北原さんが答えます。「顎が小さいと、奥まで歯ブラシが届きにくいですね。そういう方はヘッド部分が小さいものを選び、縦に持つようにすると、入り組んだ場所もラクに磨くことができますよ」。ポケットドルツなら、ヘッドも小さく、持ち手も細いので、持ち方を自在に変えて丁寧に磨くことができそうです。

「以前使ったことのある電動歯ブラシは重く、磨きにくいイメージでした。でもこれは軽くて持ちやすい! 振動に合わせて軽く動かすだけで、溝や歯と歯の間にも自然と毛先が入っていくので、しっかり磨けている感じ。振動もほどよくて、心地いいですね」とレポート中、終始笑顔で磨いてくれました。持ちやすさ、気持ちよさ、デザイン性など、お気に入りのグッズを見つけて、楽しくデンタルケアを続けていきたいですね。

### start



1 持ち手をひねってスイッチオン!  
これなら爪が長くても使いやすいそう!

振動のきかげて毛先が自然と溝に引き寄せられる感じ!



2 前歯は裏側の「溝」に注意  
前歯の裏にはいく筋もの溝があるので、要注意。この部分をしっかり磨くことで舌触りもぐんとよくなります。

CHECK!  
溝に合わせてブラシを立てて。縦にブラシを持って溝にそってブラシをあて、斜め前に汚れをかき出すように。

### goal



4 歯ぐきのマッサージも  
歯と歯ぐきの間にあてて、歯周ポケット周辺をやさしく  
歯ぐきの引き締めにも効果的です。  
マッサージで、歯ぐきが活性化。健康的に引き締まった状態になり歯周病を予防できます。

CHECK!  
体験したのはこれ!



音波振動<sup>※1</sup>ハブラシ  
**ポケットDoltz**  
コンパクトで華やかなデザインが女性にうれしい、音波振動ハブラシ ※1 音波領域内での振動  
**EW-DS13**  
-VP (ビビッドピンク) -P (ピンク)  
-PN (ピンクゴールド) -V (バイオレット) -K (黒)



化粧ポーチにも入れやすいし、色もカワイイ!  
男性向けのデザインも。  
男性向けのデザインも。  
**EW-DS23**  
-W (白) -K (黒)  
STEINKEA  
アタッチメント  
使用時  
STEINKEA  
アタッチメント  
使用時

contents  
朝昼晩  
NO.30

- 1 ハロー! デンタルトーク 山本 梓さん
- 3 歯と健康ラボラトリー オーラルケアで女子力アップ ~口元のキレイから全身のキレイへ~
- 6 美しい女の口もとには作法がある/齋藤薫
- 7 極める! デンタルビューティ道/歯周病チェック
- 9 バランス栄養学でヘルシーおうちde食堂
- 12 解体歯ん書/座り姿を美しく
- 13 電動ハブラシ体験レポート