

朝昼晩

歯と歯磨きを
科学する
デンタルマガジン

NO. 31



※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。

歯と健康ラボラトリー

美しく話す 口もとのひみつ

ヘルシーおうちde食堂
「たんぱく質」



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



美しく話す 口もとのひみつ

「マジヤバイ」「～じゃね?」「なにげに…」など最近よく耳にするのが、日本語を簡略した若者言葉。現代を映す文化の一つともいえますが、口の筋肉を十分に使えない人が増えているのでは?と矯正歯科の専門医、榎宏太郎先生は指摘します。きれいに話すための口の役割について考えてみましょう。

若者のモゴモゴ喋り、 歯並びのせいかもしれない!

若者への街頭インタビューなどを見て、言葉が不明瞭で聞き取りにくいと感じたことはありませんか?

「口もとをよく見ていると、唇や舌、頬の使い方がごちぢなく、発音もクリアでない人が多いように思います。うまく発音できない口のトラブルがあるのかも」と、昭和大学歯学部 歯科矯正学講座 教授の榎宏太郎先生。

歯並びの治療で榎先生の診察を受ける患者さんは年々増えており、その多くがあごや顔の筋肉の使い方に問題が見られるそう。そのために唇や舌の動きが悪くなると正しい発音はできなくなってしまいます。

母音と子音を組み合わせた日本語は、舌先の位置やあごの開き方、唇の形、強さなどで微妙な音の違いを発音する言語。口を横に開く発音が少なく、口もとをあまり人に見せない昔からの文化もあり、今まで日本人は話し方に割と無頓着でした。

「でも、もはや治療が困難になった高齢の患者さんの口を見ると、歯並びが悪い確率がとても高い。過去に矯正をしていればもつと歯を残せたのに…と残念に思います」という

先生のお話を考えると、発音は歯並びの異常を知らせる大切なサイン。ちよつと滑舌が悪いだけと聞き流さず、気になったときは口の中を見て歯並びをチェックしてみましょう。

よく噛むことで 口も脳も鍛えられる

歯並びを良くする第一条件が咀嚼力で、子どもの頃からしっかり食べ物を噛む習慣があれば、あごの骨が発達し、口や顔の筋肉も鍛えることができます。ところが、軟らかい食品のあふれる現代は、若者たちの咀嚼力の低下が社会問題といわれるほど。その影響の根深さを示す、ある実験結果をご紹介します。

榎先生が率いる歯科と脳科学を研究するチームが合同で行ったマウス実験で、硬い食べ物を与えたグループと、軟らかい食べ物を与えたグループの性格、行動、知能などを比較しました。すると、軟らかい食べ物だけで育ったマウスは、脳の神経細胞を増やす海馬が十分に働かないことがわかったのです。

2グループの栄養はまったく同じで、食べ物が硬いか、軟らかいか?の違いだけ。軟食育ちのマウスの特徴は、「我慢ができない」「順応性



舌のトレーニング

舌先の定位置、 スポットポジション

舌先を、普段いつも付けておく位置を覚えさせます。舌先はまるめないこと。



舌の癖を治して、きれいな歯並び・発音に!

舌を持ち上げる ポッピング

舌全体を上あごに吸い上げ、「ボン」と音を出す。舌先はスポットにつけ、まるめないこと。舌を上を持ち上げる力を強くします。



口まわりを強く! ボタンプル

口のまわりの筋肉を強くします。奥歯を噛み、前歯と唇の間にひも付きのボタンを挟む。唇でボタンを外れないように押さえながら、ひもを強く引く。



が低い」「孤立しがち」。これは、現代の子どもたちに多く見られる問題行動と類似点がないでしょうか? この結果をそのまま人間に当てはめることはできませんが、咀嚼というあごの運動が脳に刺激を送り、神経細胞の発達を促すことは確か。そもそも「話す」という行為は、脳の働きと一体になった口の活動です。唇や舌の筋肉が滑らかに動くと同時に、自分の気持ち

や思考を感知して言葉に組み立てる脳細胞もスムーズに働かなければ「話す」ことはできません。正しく話すために必要な口と頭、その両方の活動に咀嚼は大きな役割を果たしているのです。

よく食べ、よく噛み よく話し、よく笑う!

そうはいっても、今すでに歯並びが良くない、噛む力が弱い、滑舌に自信がないという方でもご安

美しい女の
口もとは、
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。

「身だしなみ」は、
いつも口もとから始まる

ある企業で、昼休みのあとに化粧室で歯を磨くことがなぜか禁止され、女子社員たちが会社に抗議したという話を聞いたことがある。禁止となった理由は、「来客用の化粧室」がなく、社員が化粧室で歯を磨く姿を来客に見せるのはまずいから。これに対して女子社員たちは、「歯を磨くのは手を洗うのと同じこと。化粧直しは良いのになぜ？」と反論したというのである。

外出先での「歯磨き」には世代による認識の違いがあって、若い世代にとっては大切な身だしなみ。しかし、昭和の頃は、人前では歯を磨かないというのがある種のマナーだった気もする。まったく逆の定義があるからこそ起きた問題。

もちろん冷静に考えれば、歯磨きは究極の「身だしなみ」。食後の歯磨きは絶対に認められるべきだが、その行為自体が身勝手なものになるなら話は別。すすぎの水を飛び散らさない、みたいなことも含めて、身だしなみはやっぱり口もとから始まるのである。

まき こうたろう
横 宏太郎

昭和大学歯学部 歯科矯正学講座 教授。1989年昭和大学大学院・歯学研究科修了(歯学博士)、昭和大学歯科矯正学講座の講師を経て、1998年カリフォルニア州立大学サンフランシスコ校客員教授。2003年昭和大学歯学部・主任教授、2011年パーゼル大学客員教授に。日本矯正歯科学会専門医、指導医/審美歯科学会認定医。



心を。「歯の矯正ができるのは子ども時代だけ、と思っている方が多いのですが、大人になってからでも大丈夫。私の患者さんには70〜80代の方も多いですよ。皆さんが考えるより歯は動きやすい。だからこそ、大人でも食べ方や唇や舌の癖には注意してほしい」とのことです。

下唇を噛んだり、常に前歯を舌で押していたり、本人も気づかない

小さな癖でも長期間続くと歯が少しずつ移動するのだそう。そうならないために舌の正しい位置を覚え、口のまわりの筋肉を鍛えるよう心がけましょう。また、唇や頬の筋肉が弱いといつも口が開き口呼吸になりがち。唾液が少なくなり、風邪などのウイルスにも感染しやすくなります。

さらに、会話をしない、笑わない、など表情筋を動かさない生活



は口もとの筋肉を衰えさせるので、毎日楽しく、元気に過ごすことが一番。

口もとの筋肉が弱まると、唇や舌、あご、頬などの正しい動きが妨げられ、咀嚼や嚥下(飲みこみ)能力も低下します。そうすると、生命にかかわる病気を招きやすくなるので、高齢になるほど口の中の変化に早く気づくことが重要でしょう。

横先生の場合、舌や唇のトレーニングも行いますが、歯並びの治療が終わると、大抵の方は段々と発音も良くなるのだそうです。

「舌の動きが良くなると顔の輪郭も引き締まり、皆さん表情も豊かになるんですよ。実際、正しく話す習慣をつけると口や顔の筋トレになり、口角も上がります。美しい話し方ができる人は、笑顔もきれいな人が多いでしょう?」と横先生。

きれいな歯並びや発音を手に入れるためには、口が持つさまざまな機能を十分に使い、よく食べて、よく噛み、よく話して、よく笑うこと。生き生きとした生活習慣から、美しい話し方や笑顔は育まれるのです。



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！



*前回までのあらすじ
謎の女 芳賀みきにより数々のデンタルビューティケアを体験してきた違いのわかる女ハセガワだったが...

たしかに私コーヒー好きだから歯がステインまみれかもっ

よーし!!松崎しげるみたいに日焼けして歯を白く見せるぞーっ

芳賀みきによつて歯科医院に

まずは歯科衛生士さんが歯をクリーニング...

今日はオフイスホワイトニングを体験しちゃいますっ♡

よろしくお願ひします

ワケで♡

漂白するのは笑ったときに見える上下の歯

唇と舌を保護しつつ大口状態をキープする器具を装着!

はっ?

何か今のうちに言っておきたいことはありますか?

はい...

言い残す? 今のうちに? 懺悔? 後悔?

あの、これ着けるとしゃべれなくなるのでトイレに行っておきたいとか

そーいつございませぬ

スタートの準備開始!

ここからは歯科医師が まずは歯肉の保護剤を塗布

この15分がけつんつ。クム。

本とかゲームとか持ってくるわ

15分間放置! ここまでが1クール

薬剤の浸透・活性化を促進させるLEDライトをあてて

続いてホワイトニング剤を慎重にのせていき...

ホワイトニングなのにピンクの薬剤

15分後薬剤を落としたりもう1クールクリーニングで仕上げて1回目の施術は終了!

薬剤がしみる人もいますし効果には個人差がありますから

1週間後にもう2クールやって終了なんですわー

もう2クール

ちなみにハセガワは素直に効果が出たほう!

比較のために前の歯だけやりましたっ

市販のホワイトニング歯磨きが「研磨」するのに対してこの施術はフリーラジカルを発生させて歯の汚れだけを「漂白」するので自然な白さを取り戻せるんですっ

さーって歯もキレイになつたしお昼なに食べ...

ハセガワさん あのことー

ホワイトニング後24時間は避けたほうがいいものは紅茶、コーヒー、カレー、焼肉、チョコレート、あんこ、ハセガワの歯磨き粉、しょうね!

よいこのみんなはご飯食べてからホワイトニングしましょっね!

色の白いものは食べてもOKだっ

バランス栄養学で ヘルシーおうち食堂

「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、口腔内の健康にも深く関わる「たんぱく質」がテーマです。

de

Theme たんぱく質

プラスビタミンで代謝アップや粘膜強化も
血液や筋肉、臓器など体の大部分をつくり、生命の維持に欠かせないたんぱく質。消化エネルギーを高める働きもあり、よく噛むことでより効率アップが図れます。ビタミンAは体内の粘膜を強くする働きがあるため口腔内の粘膜も

強くなります。さらにビタミンB2と一緒に摂ると代謝がアップ。歯ぐきの血行もよくなります。「しっかりと噛める健康なお口のためには、歯だけでなく歯を支える歯ぐきや口腔内の粘膜の健康も大事。そのためにはたんぱく質は重要です」と新生さんは話します。

動物性たんぱく質を 茹で豚でヘルシーに

「カロリーが高く敬遠されがちな動物性たんぱく質には、植物性たんぱく質に含まれる非ヘム鉄よりも吸収率が高いヘム鉄が多く含まれるなど、優れた点も多いんです。茹でる蒸すなどヘルシーな調理法でしっかりと摂ってほしいですね」と新生さん。そこで今回は、たんぱく質が豊富な豚肉を使った韓国料理ポッサムがメイン。まずはビタミンAが豊富なねぎのサラダを。テンジャンチゲはビタミンB2や鉄が摂れるように具沢山に。ポッサムは、たんぱく質豊富な豚肉を歯ごたえも楽しめる葉野菜やキムチで巻いて。大きめのたくわんを混ぜたおにぎりは、えごまの葉のしょうゆ漬けを巻いていただきます。体の中からホカホカ元気になる、冬に最適の献立です。

たんぱく質をしっかり
摂って口腔内を強くする!



A ねぎねぎサラダ

D えごまの葉おにぎり

B テンジャンチゲ

C ポッサム

献立のポイント

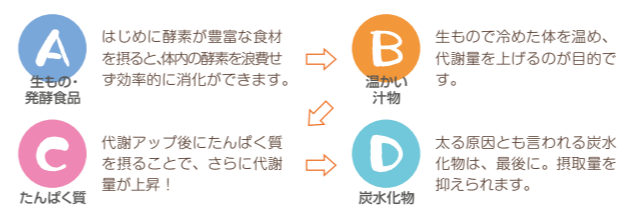
- 1** たんぱく質とビタミンAで粘膜強化。
歯以外、粘膜で覆われている口腔内を強く。風邪予防にもなります。
- 2** たんぱく質とビタミンB2で代謝アップ。
摂取した食物を効率よくエネルギーに変換して体のパワーをアップ。
- 3** 鉄分吸収に優れた動物性たんぱく質もしっかり摂る。
カロリーが気になる場合は茹でる・蒸すなど調理法を工夫して。

たんぱく質の多い食品

- ・プレーンヨーグルト
 - ・納豆
 - ・チーズ
 - ・タラ
 - ・牛バラ肉
-

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。



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、レシピ作成だけでなく、スポーツ選手を志す子どもたちへの食育講座や、さらには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。



美しい姿勢と歯の関係を説く

レストランでの集合写真など、正面からのバストショットを美しく見せる決め手は、上半身の姿勢。「胸や腰を前傾させて猫背を防ぐ方が多いのですが、あくまでお腹の力で身体を押し上げるのが大事。足から腰、お腹、肩へと、下から意識して姿勢をつくるのがポイントです」と清水春名さん。

姿勢は歯の健康にも大いに影響します。歯ぐきの奥深くには歯の健康を支える動脈血管が迷路のように走っており、ちょっとした姿勢のゆがみや首の傾きで、この細い血管はキュッとホースを捻った状態に。血流が滞ると歯や歯ぐきは貧血状態になり、歯周病や歯痛、また肩こりなどの原因にもなるのです。

健康な歯が輝く笑顔は、正しい姿勢から。腹筋をしっかり意識して全身美人をめざしましょう。

解体歯書

ん

「口もと美人」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。

デンタル EYE

【首・肩】

腹筋を伸ばすと自然と肩が開き、首もスッと伸びます。顎関節がリラックスするため血流アップのほか、しっかり噛みやすい状態に。



デンタル EYE

【お腹】

横隔膜(みぞおち周辺)を引っ張り上げるよう意識を。腹筋が伸びることで首から上への血流を促し、口の中を健康に導きます。



美しい正面ショット ここがポイント

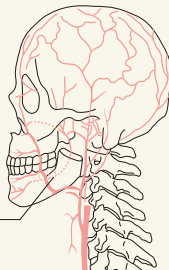
- 1 足→腰：両膝は内側に力を入れ、おしりを締めて。足元から上に姿勢を整える意識を。
- 2 お 腹：恥骨からおへそ、みぞおちへと重心を上へ引き上げる。
- 3 肩・首：肩はリラックスして力を入れず、首を長くキープ。
- 4 手 元：テーブル前では手を隠さず、上に出す方が自然。指を揃えて重ねるとフォーマルに。クロスして組み合わせるとエレガント感を演出。

LET'S TRY

【歯の健康を支える動脈血管】

●歯ぐきの根元深くに張り巡らされた動脈血管。歯を支えている歯根膜に酸素を運び、歯ぐきや歯を健康にする重要な役割があります。

口のまわりの動脈血管
点線：骨の内側
実線：骨の外側



歯の根もとあたりや唇のまわりを、入浴時などに軽く指先でマッサージしてみてください。

「朝昼晩」29号の「デンタル・ビューティ道／歯肉マッサージ」も参考に。下記でご覧になれます。

日本歯科医師会 朝昼晩 検索



第3回 正面から美しく

清水春名(しみず はるな) ウォーキングボーリングスタイリスト。実業団のパレーボ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リングを指導。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「ダイエット」(ロ・エッセンス)。

たんぱく質 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

ねぎねぎサラダ

たまねぎ……………1個
白ねぎ……………1本
万能ねぎ……………4本
塩・こしょう……………適量
ごま油……………大さじ 1/2
酢……………大さじ 2

作り方

- 1 たまねぎは薄切り、白ねぎは斜め薄切り、万能ねぎは4cmに切る。たまねぎ、白ねぎは冷水に浸しておく。
- 2 ①の水気をよくきり、調味料をすべて加えて和える。



B 温かい汁物

テンジャンチゲ

あさり……………16粒
大根……………4cm長
にんじん……………1/4本
豆腐……………1/2丁
ズッキーニ……………1/4本
しめじ……………1/2パック
にら……………4本
だし汁……………5カップ
みそ……………大さじ2

作り方

- 1 あしりは塩水に浸して砂抜きしておく。
- 2 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- 3 鍋にだし汁、あさり、大根、にんじんを入れて、大根が軟らかくなるまで煮る。
- 4 豆腐、ズッキーニ、しめじ、にらを加えて、一煮立ちしたら、みそで味を整える。



C たんぱく質

ポッサム

茹でた豚肉とキムチを葉野菜でくるむ料理

豚肉(かたまり)…500~600gくらい
塩……………小さじ1
ヨーグルト……………大さじ4
白ねぎ(緑の部分)…2本
しょうが……………1片
にんにく……………2個
白菜……………1/8玉
サンチュ……………8枚
えごまの葉……………8枚
ブロッコリースーパースプラウト…適量
キムチ……………適量

作り方

- 1 豚肉に塩とヨーグルトを塗り、1時間程度漬けておく。
- 2 大きめの鍋に水を入れ火にかけて沸騰したら、白ねぎ(緑の部分)、しょうが、つぶしたにんにく、①を入れて再び沸騰したら、火を弱めて15分ほど茹でる。火を止めたら、蓋をして、冷めるまで放置。
- 3 白菜は茹でて、冷ましておく。
- 4 ②を食べやすい厚さにスライスし、③の白菜、サンチュ、えごまの葉などでブロッコリースーパースプラウト、キムチなどを巻いて食べる。



D 炭水化物

えごまの葉おにぎり

ごはん……………800g
ごま……………大さじ2
たくあん……………4cm長
えごまの葉……………8枚
しょうゆ……………大さじ1
水……………小さじ2
酒……………小さじ1
おろしにんにく……………小さじ1
おろししょうが……………小さじ1/4
砂糖……………大さじ1/4
白ごま……………小さじ1
粗挽き唐辛子……………小さじ1弱
ごま油……………小さじ1
白ねぎ(みじん切り)…大さじ1

作り方

- 1 Aをすべて合わせ、えごまの葉に1枚ずつ塗りながら重ねていき、一晚漬けておく。
- 2 ごはんにごま、たくあんの粗みじん切りを加えて混ぜ合わせ、8等分しおにぎりを作ったら、①を巻く。



しっかりと
噛んだ後は
きちんと
口腔ケア



やわらか歯間ブラシ イオン用2Wayシリコンブラシ イオン用ダブルエッジブラシ

食後には歯ぐきにやさしく、しっかりと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



CHECK!
軽く当てて円を描くように。
歯の根元を適度な刺激でマッサージ。血行を促して健康な歯ぐきを保ちます。



3
歯ぐきをやさしくマッサージ

音波振動に強弱をつけたリズムモードで、歯ぐきを心地よくマッサージ!



4
ブラシの背で舌ケアも

ブラシ背面で舌面を撫でるようにして舌ケアを。



CHECK!
舌磨きの習慣で息もスッキリ!
舌の表面は傷つきやすいので背面の舌ブラシでケアを。舌苔などの汚れを除去して息もキレイに!



大きな口を開けなくても
ブラシの毛先が奥までしっかり届く!



start

1
スタンドから本体を引き抜き、スイッチオン!

コードレスの乾電池式だから、おうちでも手軽に使えるぞ!

2
奥歯の奥まで毛先を当てて

ブラシが当たりにくい奥歯も、細いネックでしっかりアプローチ。磨き残しが多い部分なので念入りに。



CHECK!
ブラシの先端を上手に使う!

奥歯の一番奥や裏側、歯の隙間はブラシ先端の長い毛先を使って、こまめに動かすのがポイント。



goal

あうちのケアが楽しくてさますね。
使5ヶ月、しつと磨き続けます!

体験したのはこのドルツ!!

音波振動*ハブラシ
ポケット Doltz
※音波領域内での振動
EW-DM51
-RP (ルージュピンク)
-P (ピンク)
-W (白)



終わったらスタンドに差して、立派に磨かす!

輝く白い歯を手に入れる!



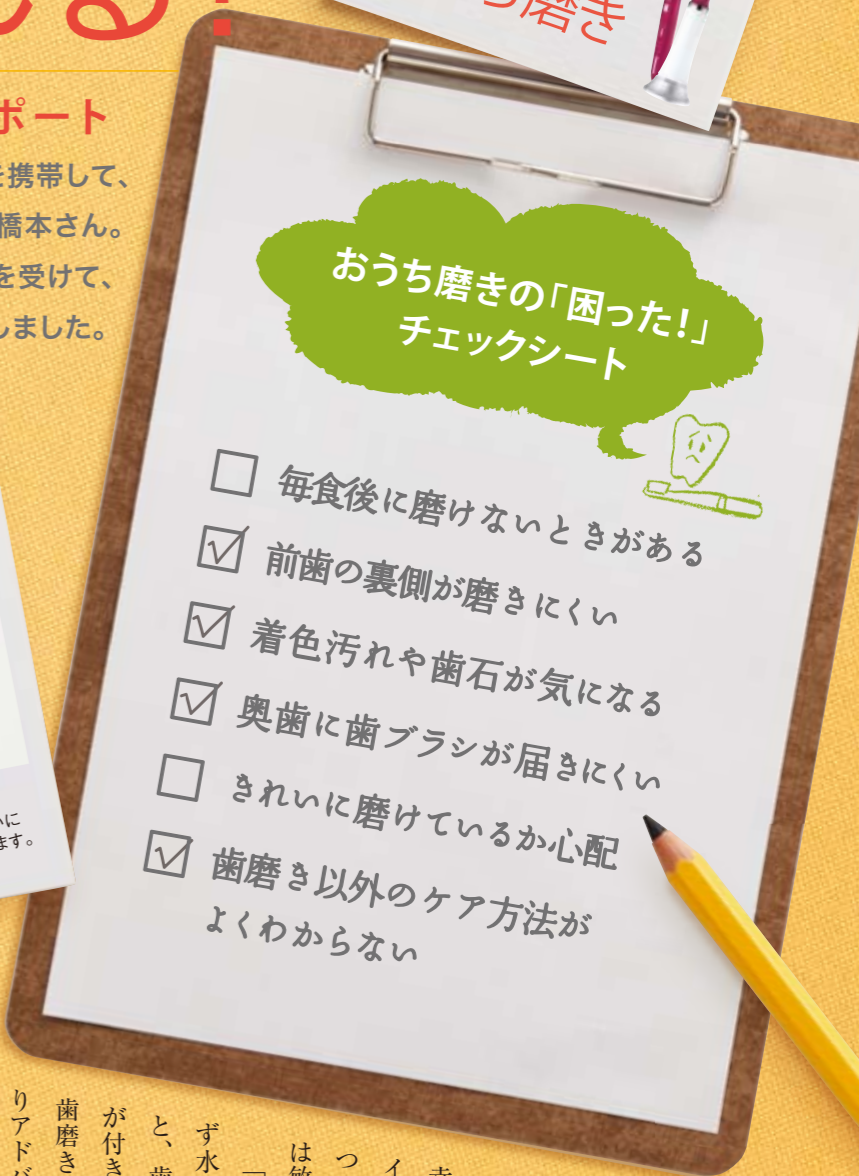
電動ハブラシ体験レポート

いつもポケットドルツを携帯して、勤務先でもランチ磨きを欠かさない橋本さん。歯科衛生士の北原文子さんの指導を受けて、ドルツEW-DM51を使っておうち磨きを体験しました。



私が体験しました

橋本真里子さん(31才)
5年間の歯列矯正を1年前に終え、現在もきれいな歯を健康に保つためのケアを心がけています。洋食器専門店に勤務。



おうち磨きの「困った!」チェックシート

- 毎食後に磨けないときがある
- 前歯の裏側が磨きにくい
- 着色汚れや歯石が気になる
- 奥歯に歯ブラシが届きにくい
- きれいに磨けているか心配
- 歯磨き以外のケア方法がよくわからない

1年前に歯列矯正を終えた橋本さん。矯正中は食べ物に詰まりやすく、食事にも気を使っていた。今は自由に食べられる幸せを満喫し、料理教室やワイン検定の勉強に励む中で、つい歯の着色や歯石の汚れには敏感になってしまったりか。「赤ワインなど口にしたら必ず水を飲むといいですよ。それと、歯の表面がザラザラだと色素が付きやすいので、やはり普段の歯磨きが大事です」と北原さんよりアドバイスがありました。唾液腺があっても歯石が付きやすい前歯の裏は、歯ブラシを縦に持ち、毛先でかき出すように磨くと効果的。さらに、時々フロスを使うことで歯石の付着をかなり予防できるそうです。

ドルツEW-DM51を体験して、橋本さんが注目したのは歯ぐきマッサージと舌磨き。「マッサージの振動でだんだんと歯ぐきがピンク色になってびっくり。裏面ですぐ舌磨きができるのも便利です。気持ちがいいのでぜひこれから習慣にします」。

橋本さんのように、美しく健康な歯のありがたみを普段から意識すると、毎日のケアがもっと楽しい時間になりそうですね。

contents

朝昼晩
NO.31

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 1 ハロー! デンタルトーク 佐藤 江梨子さん | 7 極める! デンタルビューティ道/ホワイトニング |
| 3 歯と健康ラボラトリー | 9 バランス栄養学でヘルシーおうちde食堂 |
| 6 美しい女の口もとには作法がある/齋藤薫 | 12 解体歯ん書/正面から美しく |
| | 13 電動ハブラシ体験レポート |