

朝昼晩

歯と歯磨きを
科学する
デンタルマガジン

NO. 36



※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。

歯と健康ラボラリー

人生を豊かにする 「噛み合わせ」の話

ヘルシーおうちde食堂
「ビタミンC」



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



生き方は「口」に現れる!

人生を豊かにする「噛み合わせ」の話

顎関節症など、あごの不調に悩む方が増えています。

その原因は歯並びや噛み癖など、口の中にだけあると思いがちですが

多くの症例と向き合ってきた丸茂義二先生が指摘するのは、

「顎関節症は生活習慣病である」という考え方。

あごや歯を健康に保つには、どんな生活をすればいいのでしょうか？

食文化が歯をつくる。日本人にとって良い噛み合わせとは？

「口を開けるとあごが痛む」「音がする」「口が開きにくい」といった顎関節症。その病名も、原因のひとつである噛み合わせの乱れが、全身の健康に影響することもある。一般に知られるようになりました。ただ、あまり理解されていなかったのは、「歯並びと噛み合わせは、別のもの」ということ。そもそも、噛み合わせが良いとは、どういう歯の状態を指すのでしょうか？

日本人にとって一番大切な歯の役割は、食べ物をよく噛み、すり潰して咀嚼すること。繊維質の多い米を主食にしてきた私たちは、よく噛むことで唾液中の消化酵素アミラーゼを分泌し、デンプンを糖に分解して消化します。そのため、奥歯もよく使われ、全体的にすり減っているのが特徴です。

これに対して、歯並びが整い、いかにも健康そうな欧米人の歯は、意外にも奥歯での咀嚼には向いていません。歴史を通じて、繊維質

の食品を多く食べていない彼らは、日本人よりもアミラーゼを分泌する人の割合が少なく、食べ物をよく噛んで消化しやすくする習慣が少ないのだそう。欧米で歯といえば、コミュニケーションのツール。まずは笑顔で人間関係をつくる文化が重んじられ、歯並びを大切にすることが広がりました。

「食文化によって、食べ物を消化する方法は違い、咀嚼の考え方も、歯の作られ方や役割も違います。これは脈々と受け継がれてきた民族的な違い。小さな頃から洋食中心の人でも、身体のしくみは変えられないんですよ」と丸茂先生。

つまり、私たちに必要なのは、日本の食文化に合った歯の役割を、しっかり果たせる噛み合わせです。国の歴史や文化によって、同じ歯でも重視するポイントが、異なることを覚えておきましょう。

あごや歯に悪い習慣は日々の生活の中にこんなにかくさん!?

当初は、歯並びやあごの骨格を調整する治療が中心だった丸茂先生

生ですが、さまざまな症状の患者さんと接するうち、「口に対処するだけでは、根本的な治療にならない」と思い至ったそうです。

顎関節症を引き起こす原因は、筋肉のバランスの悪さ、骨格のずれ、ストレスなど、どれも生活習慣と切り離して、改善するのは難しい問題。そこで、先生が取り組んだのが、膨大な問診によって、顎関節症につながる生活の中の要因を発見し、一つ一つ改善していく生活習慣指導です。

たとえば今、先生が気になるのは、スマホを長時間使う若者の多さ。うつむき姿勢のまま、1日の大半を過ごせば、やがて首や背骨に影響が出るのは確実だそうです。本来必要な首のカーブ以上に歪みがある人、首のカーブが失われたストレートネックの人、背骨が通常とは逆向きのS字に湾曲している人も多いとか。「こうなる」と、あごが圧迫されて口も動きにくいはず。10代前半からこの生活を続けたら、あごの骨格も発達せず、普通の咀嚼ができる心配」とのこと。



このように、私たちの毎日の生活の中には、このままでは筋肉や骨に影響しかねない行動や習慣が、思いのほかたくさんあります。

例を挙げると、ハイヒールを履く、足を組む、横座りをする、寝転んでテレビを見る、電車であぐらをかき、高い枕で寝る…など、誰しも覚えのあることがずらり。どれも首や背中、腰などに負担を与え、長年積み重なると危険信号。全身の筋力を低下させる運動不足、不調を招く睡眠の乱れ、今の姿勢の傾向をつくった過去の運動経験も、要チェック項目です。

生活習慣のほか、あごの不調に関わりやすいのが、過去にかかった治療。整形外科での首の牽引や整体治療など、その時の体調によっては、あごの痛みや歪みが、後に残ることも。スポーツジムのトレニングなども、ムキになって張りすぎないよう注意しましょう。

バランスのとれた心を保つことがあらゆる病氣予防に

顎関節症につながる要因を聞き

ていくと、特に姿勢に関わることで、多いことがわかります。よく噛むために、いかに姿勢が大切かを示すのが、3つの姿勢別に、咀嚼回数を計測した「おむすび咀嚼実験」(下図参照)。不安定な姿勢では噛む回数が少なくなり、背筋が伸びやすい正座が、一番よく噛めることが明らかになりました。

小さな子どもが、食事に集中できず、困ることがありますが、足元がぶらぶらしていませんか?全身が安定する姿勢はよく噛み、よく味わえる基本条件です。椅子が高くて、足が床に着かないときは、足台を置くなどの工夫を。

毎日正座での食事は難しくても、和の生活習慣には、良い噛み合わせのヒントがいっぱいです。米中心の食事、一汁三菜のスタイル、やや硬めの布団で寝る、湯船に浸かる、美しいお辞儀など、できる範囲で取り入れるといいでしょう。

さらに、丸茂先生が重要視するのは、心のバランス。良くない生活習慣の影響を進行させるのがストレスで、具体的なものが出るきっかけになることも多いそう。そこまでではなくても、心配事があれば、自然と下を向きがちになり、猫背の姿勢が多くなります。

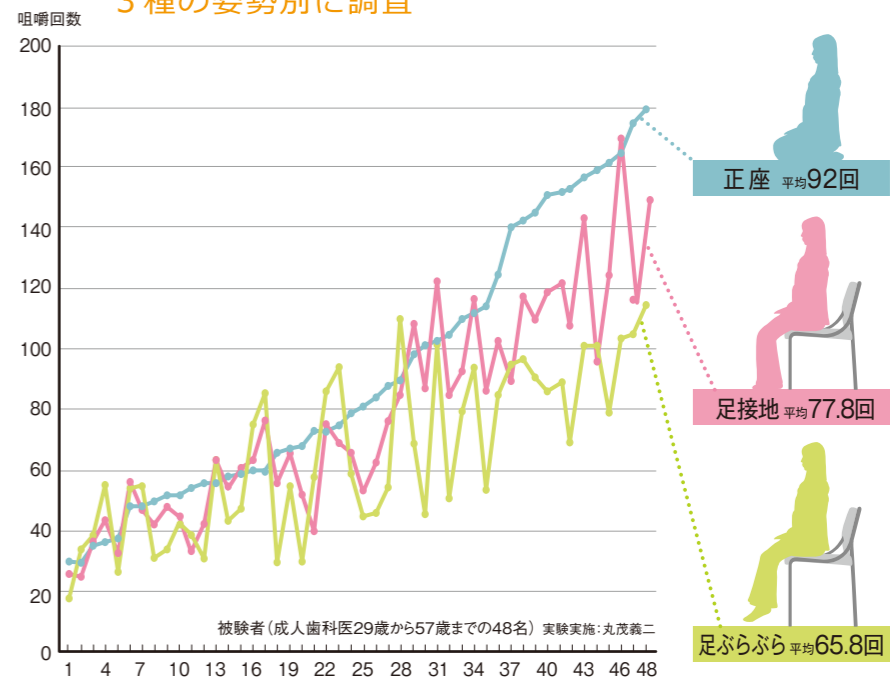
「ストレスは、まず姿勢に表れるもの。姿勢を変えるには、気持ちから変える必要があるんですね」。

ただし、気持ちが入り過ぎて問題で、生活習慣の指導を受けた患者さんには、間違いを意識しすぎるあまり、別の症状を招いてしまうことも多いのだとか。姿勢、運動、食事、治療など、すべてにおいて大切なのは、やりすぎず、やらなさすぎない中庸の精神と、先生は提案しています。

Column

おむすび咀嚼実験

おむすびを食べたときの咀嚼回数を、3種の姿勢別に調査



(正座したときの咀嚼回数が少ない人から順に並べたグラフ)

動、思考に走りやすくなり、どんな病気も悪化させてしまう原因に。逆に、ほどよい心の状態をキープできる人ほど、治療の成果は上が

るのだそう。これは顎関節症に限らず、どんな生活習慣病にも当てはまること。人生全般を生きやすくする力にもなりそうです。

これまでの生き方や生活を見直して正しい自己管理を

もう一つ気をつけたいのは、歯の意識の高い人に多い、「硬いものを噛むほどあごが強くなる」という思いこみ。よく噛むということは、噛む回数を増やすことであり、より硬いものを噛むこと、強い力で噛むことではないのです。よほど強いあごでない限り、毎日硬いフランスパンなどを食べ続け

れば、あごや歯をはじめ、首や肩までダメージが。元々噛み合わせが良い人でも、悪化してしまうのを避けましょう。

正しい咀嚼は、むしろ歯予防のためにも効果的です。歯の根元を取り巻く歯根膜には、クッション性があり、よく噛むことで1本1本の歯が微細に動きます。その動きによって、歯と歯の隣接した面が磨かれ、汚れがつきにくくなります。正しい咀嚼は、それだけで健

康な口を育ててくれるのです。「顎関節症は口の中だけで生まれただけではなく、これまでの生き方や生活習慣の結果です。疾患を治す治療は必要ですが、本当の改善には、患者さんが自分の人生と向き合うことが大切」とのことです。

あごや歯のちょっとした違和感から、顎関節症などに気づく人は多いのですが、実はもっと以前から生活の中に、何か原因があったのかもしれない。なかなか気づ



きにくいことだけに、普段から自分の姿勢や食べ方、心の状態に少し意識を向けるだけでも、大きな予防になりそうです。

まるも よしつぐ 丸茂 義二

80年日本歯科大学卒業、同大学大学院歯学研究科補綴学専攻。日本歯科大学補綴学教室講師、東邦歯科医療専門学校講師などを経て、2001年日本歯科大学付属病院 顎関節症診療センター・初代センター長に就任。現在は日本歯科大学 名誉教授。歯学博士。



顎関節症の治療をはじめ、咬合と全身の関係を研究。全国の研修会などで歯科医教育にも従事。



イラストレーター 長谷川まき

極める! デンタルビューティ道

むし歯治療だけでなく、美しく健康な歯を保つ予防を行うのも歯科医院。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!



最近 歯磨きしても いまいち スッキリしない!

歯ブラシ 替えて みようかしら...

その 不快感...

しじゅうびじゅう... じゃないかしら

あ〜 40過ぎてるなら なおさら 歯周病チェック しなくちゃねーだ

しじゅう!? 40過ぎてて 何が 悪いのよ!

芳賀みきの せいで 歳が バした私は 歯科医院へ 向かった!

前回 チェックを 受けられた のはいつ ですか?

えーっと たしか 3年前... かしら

3カ月に 1回は チェックを オススメ します!

3カ月の ところか 3年モノで 熟成され てるかも しれませんが お願しますっ

まずは歯の 汚れ具合や歯肉が 腫れていないか 見ましょう

前歯の 裏側や 奥歯など 磨きにくい ところが 汚れやすい ところ...

ここに 歯石や 汚れが ついた ままだと

正常な 歯肉 キュッと 締まった 状態

歯周ポケットが 深くなって 細菌が 増殖 しやすい なり!

気づいた 頃には もう手遅れ! なんてコト にも...!

ひびいた そーでした 思い出しました 歯周病こわーっ

では専用 スケールで 歯周ポケットの 深さを 測っていき ましょう

目盛りつき

なんだか 痛そうな 感じが...

「刺す」 のではなく 歯の周囲を なぞるように して...

疑わしいところを 押すようにして 測定します

歯周ポケットの 深さが 4ミリを 越えたり 歯が揺れる ようだと 要治療!

この深さが 2〜3ミリなら 正常範囲

どうして 加齢で歯周病の リスクが 上がるんで しょうか?

そうですねー だ液の減少に加え 免疫も低下して 細菌に感染しやすく なりますし、 歯肉が 衰えると 歯が汚れ やすくなり ますからね

じゃあ歯磨きの 回数増やそう かしら...

単に回数を 増やすより 1日1回じっくり 磨いてください。 ワンタフトブラシを 併用するのが オススメです

4ミリぐらいの 歯周ポケットなら 汚れを 除去することで ポケットを浅くし 回復させる ことも可能!

そのためには 早期発見、 早期治療! ですよね

ありがとうございます! ございました!

特に女性は 妊娠・出産・ 更年期と ホルモンの影響で 口内環境が 変わりやすい。 産前のチェックが オススメ...

えー 3000? すいぶん たくさん 調べるコトが あるわねー

先ほど おしゃました ハセガワですが、 歯周病が進行して ダジャレ病を 発症している 患者が約1名...

産前? なんせん?

レポート

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が、体が欲する栄養素」

そう語る新生暁子さんの献立、今回は「ビタミンC」がテーマです。

ビタミンCをたっぷり美味しく食べられるレシピをご紹介します！

歯肉や粘膜の土台になる コラーゲンの生成を助けるー

「しっかりと噛むには、口腔内の筋肉や歯肉、粘膜を健康に保つコラーゲンが欠かせません。実は、コラーゲンの生成を助ける働きが、ビタミンCにはあります。ビタミンCとコラーゲンは、ぜひ一緒に摂ることをおすすめします」と新生さん。

ビタミンCは、水溶性で加熱に弱いので、「生で切って、すぐ食べるのがいちばん。でも、いつも

そういうわけにいかないから、献立としては、含有率の高いものを数多く選ぶといいでしょう」。また、調理中、水に長く浸けるとビタミンCは流失するので短時間に

りにした長芋をプラスして、夏バテ防止と食欲増進の効果も。野菜の形を残すことで、噛みごたえもあり、まさに食べるスープ。

今回のメイン、とんかつは新生さん曰く「ミルフィーユにするこ

とで火の通りが早く調理しやすいのもポイント。つなぎのヨーグルトがくさみを消して肉を柔らかくします。肉のビタミンB1は疲労回復効果も。しゃぶしゃぶ用の薄いお肉を選ぶと美味しいですよ」。ドライカレーには、加熱に強くビタミンCが豊富なピーマンを。最後に、さっぱりしたパセリのソルベを添えて。食べごたえも栄養価も満点の献立に仕上がりました。

Theme ビタミンC

全部で野菜12種類！ 栄養素を丸ごと食べよう

今回は、夏野菜いっぱいのお献立。まず、ゴーヤの明太子と海苔の和え物は、すべて生で調理。実は海藻類の海苔にもビタミンCが含まれています。

とうもろこしのスープは、角切

口腔内の歯肉と粘膜を 育てて、食欲も増進!

A ゴーヤの明太子と海苔の和え物

D ピーマンとツナの和風ドライカレー

C ミルフィーユとんかつ

B 和風とうもろこしスープ

デザート
パセリのソルベ

献立のポイント

1 コラーゲンとビタミンCを一緒に。

単独で摂るより、組み合わせて吸収率アップ!

2 水溶性のビタミンCはまるごと調理して。

スープやカレーなら溶け出した栄養も摂取!

3 迷ったときは、夏が旬の色濃い野菜。

旬の色の濃い野菜ほど栄養素が豊富です。

ビタミンCを多く含む食品

- ・ゴーヤ
- ・パプリカ
- ・ピーマン
- ・パセリ
- ・いちご
- ・キウイフルーツ



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目ずつを選び、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、体内の酵素を消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。



(材料は、すべて4人分)

D 炭水化物

ピーマンとツナの和風ドライカレー

ルーを使わず簡単ヘルシー、しょうゆとツナで、さっぱりと。

材料

- ツナ缶……………1缶
- にんにく……………1片
- しょうが……………1片
- たまねぎ……………1/2個
- にんじん……………1/3本
- ピーマン……………2個
- オリーブオイル……………大さじ3
- カレー粉……………大さじ1
- クミンパウダー……………小さじ1/4
- チリパウダー……………小さじ1/4
- ガラムマサラ……………小さじ1/2
- 赤唐辛子……………2本
- だし汁……………1・1/2カップ
- しょうゆ……………大さじ1
- ごはん……………4人分

作り方

- ① にんにく、しょうがはみじん切り。その他の野菜は粗みじん切りにする。
- ② フライパンにA、にんにく、しょうがを入れて、弱火でゆっくり炒める。
- ③ 香りがしてきたら、たまねぎ、にんじんを加え、たまねぎが透明になってきたら、ツナ缶、だし汁を加える。ひと煮立ちさせ、ピーマンを加える。
- ④ しょうゆで味を整える。
- ⑤ 器にごはんをよそい、④をのせる。



C たんぱく質

ミルフィーユとんかつ

しゃぶしゃぶ用のお肉がおすすめ、厚めのかつもサッと揚がる！

材料

- しゃぶしゃぶ用豚肉(肩ロース)……………28枚
- プレーンヨーグルト……………適量
- 塩・こしょう……………少々
- 薄力粉……………適量
- 溶き卵……………適量
- パン粉……………適量
- 揚げ油……………適量
- 大根おろし……………10cm厚分
- レモン……………1/2個
- シソ……………2枚

作り方

- ① 豚肉を、まな板など平らな箇所まで広げ、ヨーグルトを全体に薄く塗る。その上に広げた豚肉を重ね、豚肉が全部で7枚になるように繰り返す。これを全部で4つ作る。
- ② 全体に塩・こしょうをして、普通のとんかつの要領で、薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけて、170℃の油で揚げ、きつね色になったら、油から取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ③ 大根おろし、レモン汁、千切りにしたシソなどで、いただく。付け合わせにキャベツの千切り、プチトマトを添える。

付け合わせ

- キャベツ
- プチトマト



B 温かい汁物

和風とうもろこしスープ

とうもろこしのシャキシャキと長芋のサクサク、食感が楽しい。

材料

- とうもろこし……………3本
- たまねぎ……………1/2個
- 長芋……………3cm長
- バター……………大さじ1
- だし汁……………2カップ
- 牛乳……………2カップ
- 塩・こしょう……………適量
- クルトン……………適量

作り方

- ① とうもろこしは皮とひげを取り、芯に沿って粒だけを包丁で削り取る。たまねぎは、みじん切りにする。長芋は8mmくらいの角切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて熱し、たまねぎを加えて、透明になってきたら、とうもろこしを加えて炒める。
- ③ ②にだし汁を入れて、とうもろこしが柔らかくなったなら、角切りにした長芋と牛乳を加える。ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整える。
- ④ 器に盛りつけ、クルトンをのせる。



A 生もの・発酵食品

ゴーヤの明太子と海苔の和え物

生のまま切って和えるだけ。素材の栄養を丸ごと吸収！

材料

- ゴーヤ……………1本
- 明太子……………3腹
- 焼き海苔(全型)……………1枚
- 生クリーム……………大さじ1

作り方

- ① ゴーヤは縦に半分に切り、中のワタを丁寧に取り除く。薄いスライスにし、5分程度水に浸け、しっかりと水気をきる。
 - ② 明太子は薄皮を取り除き、ほぐす。海苔は適当な大きさにちぎる。
 - ③ 明太子に生クリームを加えて、ゴーヤ・海苔と和える。
- ※味が足りない場合は、塩やしょうゆなどをプラスしてみる。



デザート

パセリのソルベ

レモンのさっぱり味が効いて、暑いパセリがデザートに！

材料

- パセリ(葉の部分のみ)……………2カップ
- レモン汁……………1個分
- 水……………1・1/2カップ
- 砂糖……………大さじ4

作り方

- ① パセリを細かくする(フードプロセッサーなどを使ってもOK)。
- ② 水を温め、砂糖を溶かして、冷ましておく。
- ③ ①、②、レモン汁を混ぜ合わせて、バットに流し入れ、冷凍室で冷やし固める。1時間おきにフォークなどでかき混ぜ、シャーベット状にする。



音波振動ハブラシ **ポケットDoltz**

ロングサイズとクールなカラー

- 音波振動
- 舌ケア

プッシュ式スイッチ

EW-DS18
オープン価格*3
(乾電池別)

-W(白) -K(黒)

舌の汚れもケアできる

- 音波振動
- 舌ケア

背面に舌ブラシを搭載

EW-DS17
オープン価格*3
(乾電池別)

-P(ピンク) -VP(ビビッドピンク) -A(青) -W(白)

歯間もケアできる

- 音波振動
- 舌ケア
- 歯間ケア

歯間ブラシを搭載

EW-DS27
オープン価格*3
(乾電池別)

-A(青)

マキアージュコラボデザイン

- 音波振動
- 舌ケア
- ステインオフ

「ステインオフアタッチメント」搭載

MAQUILLAGE
EW-DS26
オープン価格*3
(乾電池別)

トゥルーアイシャドウ、リキッドルージュはDS26には同梱していません。

-P(ピンク)

音波振動*2で手磨きよりもツルツルの歯に

毎分約16,000プラシストロークの微細な音波振動により、同じ磨き時間でも、手磨きよりもツルツルの歯に。時間がないお昼休みにもぴったりです。



●イラストはイメージです。

持ち運びに便利な「乾電池式」

2週間体験
モニター
レポート!



パナソニック株式会社
音波振動ハブラシドルツ
開発担当: 細川 慎さん

磨きづらかった
歯と歯の間の汚れスッキリ!

ブラシを使い分けて すばやく爽快!

音波振動ハブラシと替ブラシを2週間体験した門脇さんは、2年に1回歯科医院に行く程度という健康な歯の持ち主。電動ハブラシは初体験でしたが劇的な爽快感にとっても驚いたそう。開発担当の細川さんとその使い心地や効果などを話していただきました。

歯のすき間からスーッと
空気が抜ける爽快感!

門脇 いちばんは、歯磨き後の爽快感! 毛先が奥まで届くのが、気持ちよかったです。ブラシは5本使いましたが、最終的に2本に集中しました。まず極細毛ブラシ、細かいすき間に届く感じが気持ちよかったです。そしてポイント磨きブラシは、歯石の溜まりやすい、歯と歯の間の汚れを、簡単にきれいに落とせたのが驚きでした。

細川 極細毛は歯周ポケットに入り込むので、それが気持ちよさの要因でしょうね。

門脇 磨いた後、息を吸うと歯と歯のすき間から、スーッと空気がうすく抜ける感じもいいですね。手磨きだと、そこまでスッキリ磨くには時間がかかります。

細川 他のブラシはどうですか。

門脇 ダブルエッジブラシは、奥歯にぴたりと、はまる感じがありました。

細川 山切りになった毛先が、噛み合わせや奥歯の形状に合うからですね。

門脇 歯ぐき用のシリコンブラシは、まさに「新感覚」でした(笑)。歯ぐき磨きは好きですが、これは独特。きめの細かい毛先の方が、僕は好き。舌クリーニンングブラシは、あまり上手に使いこなせて...

細川 舌はデリケートなので、舌の真ん中

あたりから手前へ、やさしくなれる感じで、使っていたけるといいですね。

替ブラシは多種多様、
目的に合うものをセレクトして!

細川 音波振動ハブラシは、初めてとお聞きしましたが、どうでしたか?

門脇 子どもの頃、両親の使っていた電動ハブラシを、こっそり使ったことがあるのですが、音波振動ハブラシとは振動が全く違いました。進化しているんですね。正直言って、替ブラシはどれも大差ないと思っていました。でも今回の体験で、替ブラシの種類や目的の違いがよくわかりました。

細川 歯並びやお口に関する悩みは人それぞれなので、1種類のブラシで全部何とかしようと思うのではなく、部位や目的に合う替ブラシを選んで、使い分けるといい意識が、とても大切なんです。

門脇 他にどんなブラシがありますか?

細川 カレーやコーヒーなど、着色しやすい食事が好きなら、ステインオフアタッチメント、子どもの歯磨きに適した、やわらかいブラシもありますよ。

門脇 じゃあ、次はステインオフアタッチメントにもチャレンジしてみようかな?

細川 ぜひ、その好奇心を活かして、どんどんセレクトしてみてください。

歯科衛生士
北原文子さんの
指導のもと
私が体験
しました!



体験者プロフィール: 門脇 宏さん(27歳)
広告会社勤務。手磨き派で電動ハブラシは初体験でしたが、「忙しい時も、すばやくきちんと磨けるのがいい!」と、電動ハブラシが定番になりました。

歯間
にびったり!
すき間にも、
こんなにしっかり
届いてるんだ。



ポイント磨きブラシは、
1本あると重宝します

歯間はもちろん歯並びの悪いところもきれいに磨けます。歯間が気になるなら、最初にこのブラシで汚れをとってから極細毛ブラシで表面を磨くのもいいですね。



歯周
ポケットに!
毛先がとっても
やわらかいですね。

極細毛が、微細なヨコ磨きと
リニア音波振動*で歯垢をかき出します

ブラシは、ななめ45度の角度で歯と歯ぐきの境目にあて、さらに奥歯の奥には、エッジの部分を高くなったダブルエッジブラシがおすすめです。



すみずみまで徹底ケア 3Points

日本歯科医師会 推薦
[2014年取得]

- Point 1 毛先約0.02mmの極細毛が歯周ポケットまで届く
- Point 2 リニア音波振動*で微細なヨコ磨きを実現
- Point 3 4タイプの付属ブラシで用途と部位に合わせてケア

音波振動ハブラシドルツ
EW-DE43
-S(シルバー調) オープン価格
(価格は販売店にお問い合わせください)

【付属ブラシ】イオン用極細毛ブラシ、イオン用ダブルエッジブラシ、ポイント磨きブラシ、イオン用2Wayシリコンブラシ



この当たっている
感じ、初めての
感覚です。



2つの面を使い分けて
ゆっくり円を描くように

2つの面はやわらかさが違います。シリコン素材で歯ぐきにやさしくあたり、歯ぐきの状態に合わせて使い分けできます。



contents
朝昼晩 No.36

- 1 ハロー! デンタルトーク 上村愛子さん
- 3 歯と健康ラボラトリー 人生を豊かにする「噛み合わせ」の話
- 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
- 13 音波振動ハブラシ&替ブラシ体験レポート



日本歯科医師会
PRキャラクター