

# 朝 昼 晩

歯と歯磨きを  
科学する  
デンタルマガジン

NO. 37



※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

## 美しい歯は、 健康な歯ぐきから

ヘルシーおうちde食堂  
「ビタミンA」



日本歯科医師会 PRキャラクター

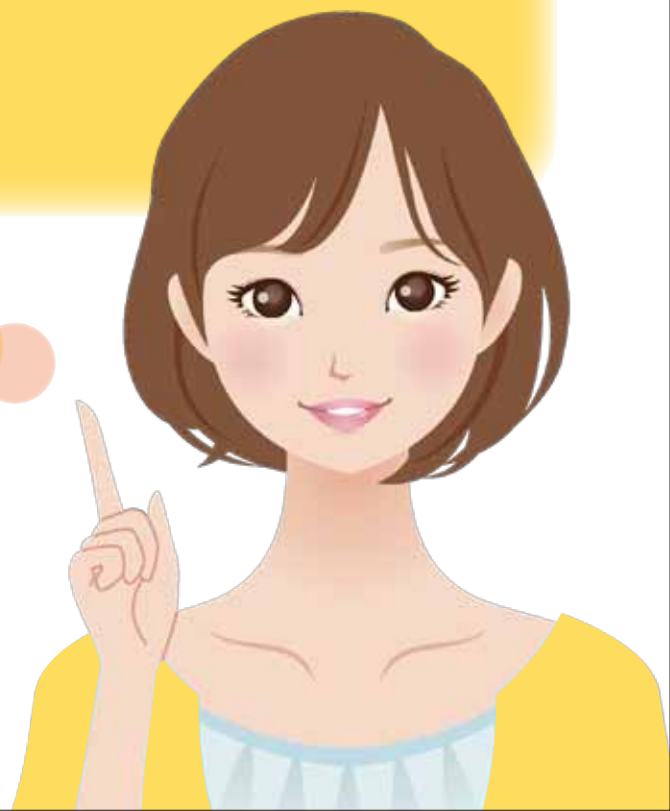
守ろう歯の健康!

「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





将来のための歯周病予防

# 美しい歯は、健康な歯ぐきから

「美しい髪は健康な頭皮から」といわれるように、美しい歯を保つには、土台である歯ぐきの健康が第一です。  
健やかな歯ぐきを脅かす、最大の敵は歯周病。  
歯周病の専門医である和泉雄一先生に  
歯周病の成り立ちや全身との関わり、予防法を伺いました。

**歯肉炎の段階なら、健康な歯ぐきの回復は難しくありません**

歯周病とは、口の中の細菌が起す炎症によって、歯ぐきと歯を支える骨が破壊されていく病気。その過程には、歯ぐきだけが腫れる初期段階の「歯肉炎」と、内部まで炎症が進み、最終的には歯を支える骨まで溶かす「歯周炎」の、2つのステップがあります。  
「歯肉炎」とは、歯ぐきに赤味や腫れが見られ、歯磨きで軽く出血があるような症状です。

和泉先生によると、この段階で、一度歯科を受診して、歯石除去など数回の治療のほか、ブラッシングやフロスの使い方を指導してもらうと安心とのこと。

元々、口の中には700種類もの細菌がいて、歯のまわりについてた食べカスを栄養源にして増えていきます。正しいセルフケアを早く身に付ければ、悪い細菌を寄せつけにくくなります。

しかしながら「ブラッシングを怠ると、住みついた細菌が塊りをつくり、歯にピタリ貼り付きます。

これが歯垢（プラーク）で、石灰化すると硬い歯石になり、歯磨きでは落とせません」。

この歯垢や歯石に潜んでいる細菌によって炎症が起きた歯ぐきは、歯の表面からはがれ、歯周ポケットをつくります。深さが4〜5mmになって歯を支える骨が溶けた状態が「歯周炎」。ポケットが深くなるほど雑多な細菌が増え、長い時間をかけて、酸素が嫌いな歯周病菌が増えやすい環境をつくります。

怖いのは、歯周病の発症に関わる細菌は単独犯ではなく、細菌同士がグループをつくって力を増すこと。それまで何もしなかった正常な細菌集団も、そこに1つの悪玉菌が参入することで、突然身体に攻撃をしかける不良集団に変貌することもあるのだとか。

「炎症の進行度や体調によって、身体にダメージを与える細菌やグループ編成、性質が流動的に変化するのが、歯周病の手強い点。危険な細菌が増えないよう、歯周ポケットを深くしないこと、即ち、毎日丁寧にブラッシングを行うことが一番の予防になります」。

素を退治する物質が出され、身体を守る役割を果たします。

しかし、その免疫反応も必要以上になると、自分で自分の細胞を攻撃する結果に。

「歯周病菌の毒素が直接身体を傷つけることは少なく、炎症によってできた物質が、逆に自分の身体を傷つける側面が大きいです。身体の免疫機能を借りて、間接的に悪さをする歯周病菌は、かなり悪賢いんですよ」とのこと。

歯周病は全身の病気を悪化させる要因になることがわかっており、そこにも、このしくみが大きく関わっています。

口の中で歯周病菌が増えると、歯ぐきの壁に小さな潰瘍をたくさんつくり、表皮が薄くなります。細菌が歯肉の血管内に入り込みやすくなり、血流に乗って全身へ運ばれます。

これを感じた白血球や単球という細胞は、侵入した歯周病菌を退治しようと集まります。退治できなかつた細菌が血管の壁に付着すると、血管には脂の塊りのようなものができ、血栓のもとに。こ



**全身に広がる歯周病菌の驚異的なサバイバル術**

そもそも炎症とは、体内に細菌

が侵入したときの免疫反応。風邪をひくと発熱したり、細菌によって歯ぐきが腫れるのも、免疫の反応です。それを合図に、細菌の毒

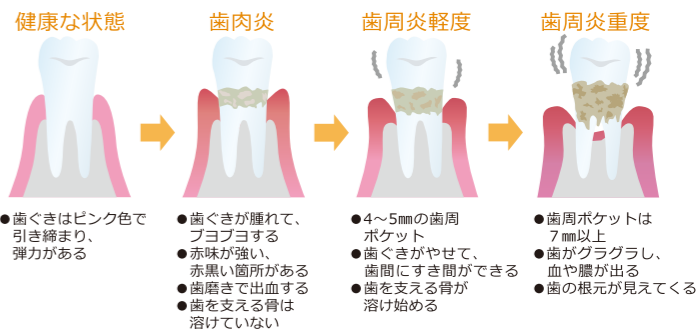
れが大きくなると血管が詰まり、その先の組織に血流が行き届かなくなります。「大元は、身体の血管の壁に歯周病菌が引っ付くこと。それが心臓の冠動脈なら心筋梗塞に、脳の血管なら脳梗塞に、気管から肺に入れば肺炎にと、全身に広がります」。

動脈硬化や糖尿病、関節リウマチ、アルツハイマー病など、歯周病との関連がある病気には限りがなく、現在も研究が進んでいます。また、歯周病菌は血液中の鉄分を栄養源とするため、赤血球や血小板がまわりに

Column

歯周病のステップ

歯周病はこうして進んでゆく!



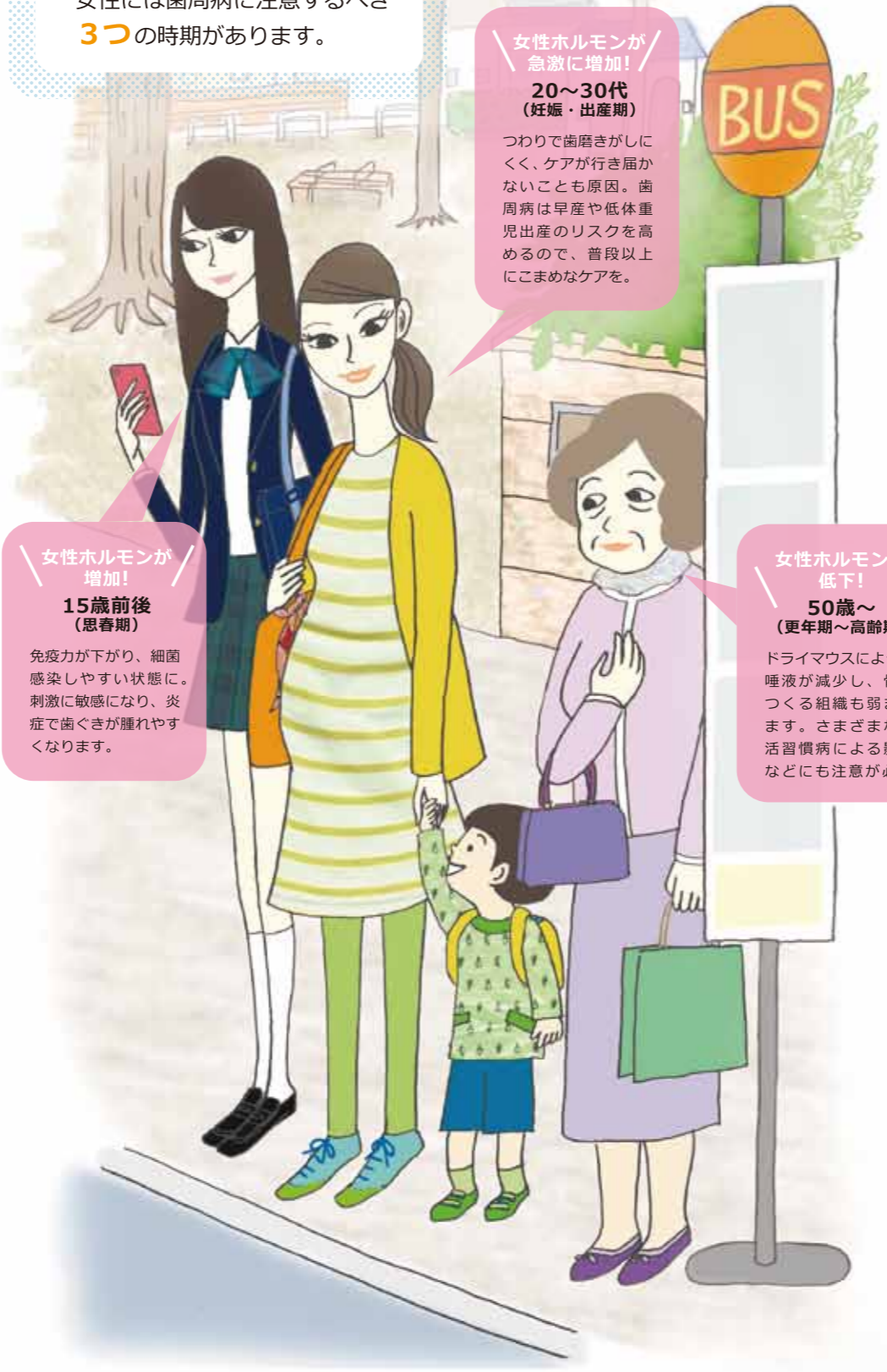
集結。生体の一部のように装うことで、身体は歯周病菌を認識しにくくなり、その中で、ぬくぬくと生き延びるので。歯周病菌がこんなに巧妙でサバイバルに長けた存在だと、驚きではないでしょうか。自覚がないままひっそり進む歯周病。特に女性は注意!

歯周病菌が増える背景には、遺伝子的な要因、口の中の細菌環境、生活習慣などが関連します。20歳頃から歯ぐきの炎症が頻発する人は、先天的に歯周病になりやすい遺伝子を持っており、継続的にこまめに、歯科の治療を受け

ることが必要です。このリスクは自分で減らせませんが、口の中の細菌環境、生活環境は自分で変えられるもの。少し気をつけるだけで、改善できるそうです。歯周病が高齢者に多いイメージがあるのは、高齢になって自覚症状が出るため。若いうちから歯周病菌は口の中に潜み、じわじわと根づいていきます。遺伝子の要因がない人も、10代後半の50%には何らかの歯ぐきトラブルがあり、20代で歯ぐき内に炎症が進み始めます。30代で歯周ポケットが深くなり、歯周病菌が増え、40代で自覚症状が出るのが一般的なパターン。「成人の8割が歯周病」といわれ

女性が歯周病になりやすい3つの時期

ライフステージによって女性ホルモンは大きく変動。女性には歯周病に注意すべき3つの時期があります。



女性ホルモンが急激に増加!  
20~30代 (妊娠・出産期)  
つわりで歯磨きがしにくく、ケアが行き届かないことも原因。歯周病は早産や低体重児出産のリスクを高めるので、普段以上にこまめなケアを。

女性ホルモンが増加!  
15歳前後 (思春期)  
免疫力が下がり、細菌感染しやすい状態に。刺激に敏感になり、炎症で歯ぐきが腫れやすくなります。

女性ホルモンが低下!  
50歳~ (更年期~高齢期)  
ドライマウスによって唾液が減少し、骨をつくる組織も弱まります。さまざまな生活習慣病による影響などにも注意が必要。

るように、近年むし歯は減っているものの、歯周病の有病率は長らく、あまり変わっていません。

さらに、歯周病菌の中には女性ホルモンを栄養源にする細菌もいるので、特に女性は人生を通じた歯ぐきケアが必要です。

女性ホルモンが増えると細菌が増えて炎症が起きやすくなり、減少すると、骨をつくる働きが弱まり、歯周病が悪化していきます。

食生活では、柔らかい食べ物が多くと、歯が汚れやすく、歯周病菌が好む環境に。喫煙者の歯周病は、治療をしても、なかなか治りにくいことも、わかっています。

世代や性別を問わず、歯周病は誰もが注意したい身近な病気。食生活、ストレス、喫煙など、生活習

慣病を招く要因は、歯周病を悪化させることを覚えておきましょう。

半年に一度 歯科検診を習慣にして、正しいセルフケアを

口の中の細菌環境を良くするには、毎日の歯磨きが基本。歯と歯の間にたまる歯垢は、歯ブラシでは落としにくいので、フロスや歯間ブラシを使えば、より効果的です。若くて歯ぐきが健康な人ならば、ブラッシングのあと、フロスを使えば十分です。

ただ、ケアに積極的な方ほど、フロスや歯間ブラシを自己流に使い、かえって歯ぐきを傷める人も多いそう。治療だけでなく、正しいケアを教わるためにも、気軽に

歯科医院を活用してください。「若い頃から半年に一度、歯科に通ってもらえば、多くの人の歯周病が重症化するのを防ぎます」。同時に、10代後半の頃から正しいセルフケアを習慣づけられれば、将来的な歯ぐきの健康状態は劇的に良くなるそうです。

口の中の細菌には歯周病菌だけでなく、悪い菌を抑制する良い菌も含まれます。市販の口腔洗浄液は、たまに使う分には問題はありませんが、常用しすぎには注意しましょう。自浄能力を持つ細菌の自然なバランスを崩さないことが大切で、ひどい炎症がない限り、通常のブラッシングやフロスで、口の中は十分に清潔に保つことができます。

「健康な歯ぐきの色はコーラルピンク。赤すぎないか、または黒くはないか、プクツと腫れていないか、歯磨きで出血がないか?」毎日お肌の調子を鏡で見るように、歯ぐきの色や状態をチェックしてください」と先生は提案します。

健康な歯ぐきを守るため、朝晩の習慣に「歯ぐきチェック」をぜひ加えましょう。

いすみ ゆういち 和泉 雄一

1979年 東京医科歯科大学歯学部 卒業。同大学院歯学研究科 修了。歯学博士(東京医科歯科大学)取得。2014年より東京医科歯科大学の副理事に就任。医歯学総合研究科にて教授を務める。日本の歯周病学・歯周治療学の第一人者であり、特に、歯周病と全身との関わり、歯周組織再生治療、歯科レーザー治療を専門とする。多数の難治症例を手掛けている。



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！



簡単な問診後 歯科医師が 歯や歯肉の 状態を チェック

衛生士さんに 磨き方の アドバイスも してもらい...

その 持ち方が いいですよー

まずは 超音波 スケイラーで

歯石や 汚れを 除去

痛いー

お次は... 絵の具？

研磨剤 2種類を 使って 仕上げ 磨きます

粗め ポリッシング ブラシで

次に 細かめの 研磨剤と ラバーカップで 磨いて...

終了ー

爽快感の ほかに これだけの 効果があります

ツルン ツルン の 爽快感!

しかし！ ジャリジャリの 後に待って いたのは...

あ、そうそう ハセガワさん むし歯が 一か所あり ました

...なんて コトも わかっちゃい ましたー！

通常は 上下の歯で 2回に分けて 行うのですが 以上、 ハセガワが リポートが ありました！

ありがとうございます！

薬剤を 歯にしみ 込ませて 漂白するのが ホワイトニングで、 表面の汚れを 落として 歯本来の白さを 取り戻すのが PMTCです

ホワイトニングとは どう違うんですか？

施術後の 食事の 制限も ありませんよ

ステキ！ さっそく お願い しますー！

通常は 上下の歯で 2回に分けて 行うのですが 以上、 ハセガワが リポートが ありました！

ありがとうございます！

おついでに

頼んごいた から

おついでに

芳賀さん プロに キレイに してもらっ ちゃったねー

ただいまー！

芳賀さん プロに キレイに してもらっ ちゃったねー

家の中も すごく キレイ！

芳賀みき やつといて くれたの!?

プロに 頼んごいた から

おついでに

おついでに

おついでに

おついでに

私は 掃除が キレイが です

特にこの 拭いても 拭いても 落ちない ガンコな 汚れ!

それと 同じことが お口の中で 起きていたら...

掃除を サボり たかった 私は 歯科医院へ 向かった...

あなたの お口の中 にもガンコな 汚れがあるっ てことよ!

えっ??

お願いね

ちよつと よかった 手伝わ くない?

えっ??

お願いね

エートそれで そのPななちゃん というのは...?

PMTC ですね 専門的 機械歯面 清掃のことで

毎日の 歯磨きで 落ちない 汚れを...

歯科 医院で 専用機器を 用いて キレイに クリーニング することです

ブラークなどの 汚れ

歯周 ポケット内にも

ホワイトニングとは どう違うんですか？

薬剤を 歯にしみ 込ませて 漂白するのが ホワイトニングで、 表面の汚れを 落として 歯本来の白さを 取り戻すのが PMTCです

施術後の 食事の 制限も ありませんよ

ステキ！ さっそく お願い しますー！

通常は 上下の歯で 2回に分けて 行うのですが 以上、 ハセガワが リポートが ありました！

ありがとうございます！

おついでに

おついでに

おついでに

おついでに

# 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A」がテーマです。  
ビタミンAをたっぷり美味しく食べられるレシピをご紹介します！

## ビタミンAは歯ぐきなど 粘膜を強くしてくれます

ビタミンAは、粘膜を強化するのに必要な栄養素。「加齢と共に唾液が減少するなど、お口の中が乾きやすくなると、口腔内は傷つきやすくなり、トラブルも増える可能性があります。粘膜を強化することが、お口の健康につながります」と新生さん。

動物性食品に含まれているレチ

ノールと、植物性食品に含まれているカロテンが、体内に吸収されてビタミンAに変化します。油脂と一緒に摂ることで吸収率が高まるので、調理は炒めるのがベスト。生野菜の場合も、オリーブ油などをかけると、手軽に吸収率を高めることができます。

## 油脂と一緒に摂って 吸収率をアップしよう

今回は動物性と植物性の両方からビタミンAがたくさん吸収できる献立です。

しらすと菜の花の中華風ごま和えは、ごま油で和えることで吸収

率を高めます。

スープは、ビタミンAが豊富な卵とザーサイ。ザーサイに味がついているので、調理も簡単です。

メインの鶏レバーと砂肝のピリ辛トマト炒めは「柔らかい鶏レバーと、しっかり噛める砂肝の2種類の肉を使うことで歯ぐきや咀嚼も促進します。砂肝はコラーゲンも豊富。粘膜の強化に、ぜひ一緒に摂って欲しい栄養素です」。

もちろん粘膜は、口腔内だけでなく鼻や目にもあります。花粉症が気になるこの季節、ビタミンAをしっかり摂れば、もちろん鼻や目の粘膜も強化されます。気になる方は、献立に加えてみましょう。

## Theme ビタミンA



D 白米

デザート  
いちごの杏仁豆腐

B ザーサイと卵のスープ

A しらすと菜の花の  
中華風ごま和え

C 鶏レバーと砂肝の  
ピリ辛トマト炒め

### 献立のポイント

1

ビタミンAは  
油脂と一緒に  
摂って吸収率アップ。

炒めるのがベスト。  
調理しない場合もオリーブ油、  
エゴマ油などをかけて。

2

野菜なら、  
色の濃いものを  
選びましょう。

ビタミンAは、緑黄色野菜など  
色の濃い野菜に多いので、  
迷ったら色をチェック！

3

歯ごたえの違う  
部位の  
お肉を使う。

固さの異なるお肉を使って  
咀嚼力をアップし  
歯ごたえを楽しめるように。

### ビタミンAを多く含む食品

- ・レバー
- ・しらす
- ・牛乳
- ・菜の花
- ・かぼちゃ



### 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

はじめて酵素が豊富な食材  
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、  
代謝量上げることが目的  
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

ついつい食べ過ぎてしまう  
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。日大ラグビー部  
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)



### デザート

## いちごの杏仁豆腐

デザートでも、いちごと牛乳でビタミンAをしっかり摂取！

#### 材料

- きょうにんそう 杏仁霜 …… 20g
- 牛乳 …… 360ml
- いちごジャム …… 100g
- A [ゼラチン …… 10g
- 牛乳 …… 40ml
- いちご …… 10粒
- グラニュー糖 …… 大さじ2・1/2
- レモン汁 …… 小さじ1
- 飾り用いちご …… 適量

#### 作り方

- 1 Aの牛乳にゼラチンをふり入れて、軽く混ぜ、ふやかしておく。
- 2 いちごのヘタをとり、縦半分に切り鍋に入れ、グラニュー糖、レモン汁を加えて火にかける。砂糖が溶けてきたら、ゴムペラでひと混ぜし、弱火でゆっくり煮る。ソース状になったら火を止め、冷ましておく。
- 3 ジャムを裏ごす。このとき、裏ごしにかければ分量の牛乳を少量加えると楽に裏ごすことができる。
- 4 杏仁霜、360mlの牛乳、③を鍋に入れて、沸騰しない程度に1分程度火にかける。
- 5 ①を④に加えて、ゼラチンをしっかりと溶かし、熱いうちに器に入れて、粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- 6 ⑤に②をかけて、飾り用のいちごを盛りつける。



### C たんぱく質

## 鶏レバーと砂肝のピリ辛トマト炒め

レバーは蒸し焼きでふっくらと。トマトの酸味がクセを抑えます。

#### 材料

- 鶏レバー …… 400g
- 砂肝 …… 4個
- A [酒 …… 大さじ2
- 塩 …… ひとつまみ
- 片栗粉 …… 大さじ1
- しょうが(みじん切り) …… 1片
- にんにく(みじん切り) …… 1片
- 豆板醤 …… 小さじ2~お好み
- 赤唐辛子 …… 1本
- ごま油 …… 大さじ2
- トマト(大) …… 1個
- 長ねぎ(粗みじん切り) …… 1/2本
- 本酒 …… 大さじ2
- B [水 …… 大さじ4
- ケチャップ …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 小さじ2
- 酢 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- 片栗粉 …… 小さじ2
- しょうゆ …… 適量
- 万能ねぎ(小口切り) …… 適量

#### 作り方

- 1 レバーは水に30分程度浸しておく。
- 2 レバー、砂肝を食べやすい大きさに切り、水気を拭き取る。ポウルに入れて、Aを加えて混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにしょうが、にんにく、豆板醤、半分にちぎった赤唐辛子、ごま油を入れて、弱火で熱する。香りがしてきたら、②を加えて炒める。あまり触りすぎるとレバーが崩れてしまうので蓋をして、蒸し焼きにし、しっかりと火を通す。
- 4 ざく切りにしたトマト、長ねぎを加え、酒をまわし入れて、3分くらい蓋をする。
- 5 合わせたBを加えて炒め、最後にしょうゆで味を調え、皿に盛りつけて万能ねぎをのせる。



### B 温かい汁物

## ザーサイと卵のスープ

ザーサイとたけのこで食感抜群！噛みごたえのある食べるスープ。

#### 材料

- ザーサイ(味付き) …… 40g
- たけのこ(水煮) …… 100g
- 卵 …… 4個
- 水 …… 4カップ
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 適量
- ごま …… 適量

#### 作り方

- 1 ザーサイは小さめのざく切りにする。たけのこはスライスにする。
- 2 鍋に湯を沸かし、酢(分量外)を加え、卵を割り入れる。菜箸などで優しく形を整えながら、お好みの状態のポーチドエッグを作り、パットなどにあげておく。
- 3 鍋に水、鶏がらスープの素を加える。沸騰したら①を加えて、火が通ったら、しょうゆで味を調える。
- 4 器に③を注ぎ入れ、②を浮かべ、ごまを散らす。



### A 生もの・発酵食品

## しらすと菜の花の中華風ごま和え

菜の花のほろ苦さがアクセント。ごま油の香りでお箸が進みます。

#### 材料

- しらす …… 60g
- 菜の花 …… 1束
- にんじん …… 4cm厚
- A [ごま油 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ1・1/2

#### 作り方

- 1 菜の花は食べやすい長さに切る。にんじんは細切りにする。
- 2 塩(分量外)を加えた熱湯で菜の花を茹でる。ザルにあげて冷まし、水気を軽くしぼっておく。にんじんも塩(分量外)を加えた熱湯でサッと茹で、ザルにあげて冷ましておく。
- 3 Aの調味料を混ぜ、②としらすを和えて器に盛りつける。



## 音波振動ハブラシ ポケット Doltz

持ち運びに便利な「乾電池式」

※1 単4形アルカリ乾電池×1本または、単4形充電式電池×1本。パナソニック製をおすすめします。  
※2 オープン価格商品の価格は、販売店にお問い合わせください。  
●EW-DS41、EW-DS1A、EW-DS1B、EW-DS28、EW-DS29は2016年5月上旬発売予定です。

ランチ磨きに

### 外出先でもステインオフ & 歯間ケア



### 舌ケア もできる2つのデザイン



### 細かいすき間もしっかり磨ける



2週間体験  
モニター  
レポート!



パナソニック株式会社  
ドルツ担当:石橋 絵里さん

磨きにくかった部分も  
簡単にきれいにできるから

# 歯磨きするのが、 面白くなった!

普段からお茶をよく飲むので、ステインが気になるという大塚さん。  
念入りに手磨きされるのですが、けっこう面倒だったそう。  
さて初の電動ハブラシ体験で、その使い心地や効果はどうだったでしょうか。  
商品担当の石橋さんと対談していただきました。

前歯の裏のザラザラ感、  
あつという間になくなった!

大塚 これまでの手磨きだと、歯の表面のザラザラ感と、漢方茶をよく飲むので、歯と歯の間のステインが気になっていました。だから強すぎるのは、よくないと思いましたが、けっこうゴシゴシ磨いていました。あと、前歯の裏と奥歯も磨きにくいなど。石橋 電動ハブラシに替えていかげですか。大塚 極細毛ブラシで、簡単にツルツルになったのは、びっくりしました!それに、歯と歯ぐきの間に毛先が入っている感じがして気持ちよかったです。でも、歯ぐきに入りすぎることはないですか?

石橋 毛先の3ミリだけが、歯周ポケットに入るような設計なので安心してください。大塚 確かにブラシの毛先はとても繊細ですね。電動だと、押さえすぎると歯ぐきを痛めるのではと思いましたが、力が入っても当たりは変わらず、それもよかったです。石橋 押し付ける力にかかわらず、常にブラシの振幅を維持する機能で、磨きすぎを防止できます。他のブラシはいかがですか。大塚 ステインが気になる歯と歯の間や、奥歯はポイント磨きブラシを使いました。ゴシゴシしなくてもきれいになって、奥歯にもちゃんと届いているなって。石橋 体感してくださって嬉しいです。

ポイント磨きブラシは、苦手とおっしゃっていた前歯の裏の溝にも使いやすいですよ。大塚 すき間や奥歯以外にも使えるんですね。ぜひやってみます!

3つのブラシを使い分けて  
短時間でしっかり磨ける!

石橋 使い心地はいかがでしたか?大塚 想像していたより重くないし握りやすくて、すんなり慣れました。手磨きの時は力が入っていたようで、腕が疲れたのですが、電動ハブラシの方がラクです。石橋 どのブラシがお好きですか。大塚 朝しっかり磨く時は、極細毛ブラシをメインに、歯の間と奥歯はポイント用。それにシリコンブラシで歯ぐきのマッサージ。それでも5分もかかりません。いろいろ付け替えて磨くのが面白かったです。以前は時間もかかるし、歯磨きは面倒でしたが、それが変わりました。充電もあつという間だし、旅行にも持って行きやすそう。

石橋 嬉しいお言葉、ありがとうございます。ステインが気になるなら、ステイン専用のアタッチメントもありますよ。大塚さんは、歯はしっかり磨けているから、舌磨き用などプラスαのケアをされてもいいですね。大塚 それも使ってみたい!なんだかどんどん集めてみたいですね。歯磨きが楽しくなってきました。

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:  
大塚 まひさん(37歳)  
漢方の専門家。普段から漢方茶を飲む機会が多く、ステインを残さないよう歯ブラシやデンタルグッズを駆使して磨いているそう。

歯周ポケットに!



この細い毛が  
歯周ポケットに  
入るんですね。

極細毛が、微細な音波振動で  
歯周ポケットまで届きます

ブラシの毛先は約0.02mmの細さ。この細い毛先が、歯周ポケットの健康的な深さ約3mmまで入り込む設計です。極細毛ブラシが歯周ポケット内の歯垢を取り除く

●イラストはイメージです。

動かさなくても  
気持ちいいです。



なでるようにやさしく使って。  
歯科衛生士推薦のヨコ磨きです

歯周ポケットケアに適したヨコ磨きの動きを再現しました。なでるように当てることで、歯周ポケットの汚れをかき出します。

●イラストはイメージです。

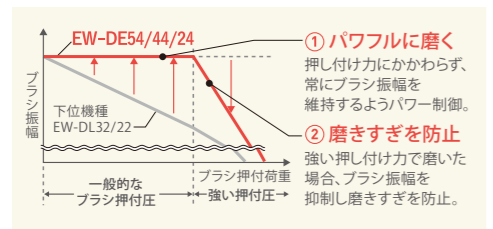
磨きすぎを防止!

強く押し付けても  
痛くないから安心。



押し付ける力に合わせて、  
ブラシの振幅を制御するんです

パワー制御機能で、押し付ける力が強くなると自動的にブラシの振幅を制御します。歯と歯ぐきにやさしい振幅を保って、磨きすぎを防ぎます。\*ノーマルモードのみ。



## 歯周ポケットケア 3Points

- Point 1 リニア音波振動\*で  
微細なヨコ磨きを実現
- Point 2 毛先約0.02mmの極細毛が  
歯周ポケットまで届く
- Point 3 パワー制御機能で  
しっかり磨けて  
歯と歯ぐきにやさしい  
ノーマルモードのみ



音波振動ハブラシドルツ  
Doltz EW-DE54 -K(黒)-W(白)  
オープン価格(価格は販売店にお問い合わせください)

電動歯ブラシで初  
日本歯科医師会推薦

### contents 朝昼晩 No.37

- 1 ハロー! デンタルトーク 南 明奈さん
- 3 歯と健康ラボラトリー  
美しい歯は、健康な歯ぐきから
- 7 極める! デンタルビューティ道/PMTC
- 9 バランス栄養学でヘルシーおうちde食堂
- 13 音波振動ハブラシ体験レポート



日本歯科医師会  
PRキャラクター