

# 朝昼晩

歯と歯磨きを  
科学する  
デンタルマガジン

NO. 39



※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

## いまどき 口もとビューティ

ヘルシーおうちde食堂  
旬の根菜を使った  
冬のあったかメニュー



日本歯科医師会 PRキャラクター

守ろう歯の健康!

「定期的に歯科医院で  
チェックを受けましょう。」



日本歯科医師会 朝昼晩

検索





今日からはじめる!

# いまどき口もとビューティ

今年で第20回目を迎える「歯の健康シンポジウム」が開催されました。

(主催：日本歯科医師会 協賛：パナソニック株式会社)

歯周病の正しい知識を学ぶ基調講演と、続いて行われたTV番組「BeauTV～VOCE」

公開収録の楽しいビューティトークをご紹介します。



## 歯の健康シンポジウムとは

10月5日(水)ザ・ガーデンホール(恵比寿ガーデンプレイス内)にて開催

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

「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。



基調講演  
歯と歯ぐき  
究極の口もと  
ビューティ

なぜ歯周病が  
全身の健康に  
関わるのか?

よく耳にする「30歳以上の約8割が歯周病」という話は本当で、40～70歳の方が歯を失う原因の、約40%が歯周病。徐々に進行するので自覚がなく、気づいたら歯を支える骨まで侵されている、「静かなる病」といわれます。

歯周病には歯肉炎と歯周炎があって、歯肉炎は腫れや軽い出血があります。丁寧なセルフケアで回復する段階。歯周炎になると骨が溶けてきて、歯ぐきが下がった、歯並びが変わった、といった症状がみられます。こうなると歯磨きでは治らないので、まず歯肉炎の段階で気づくこと、正しい治療とケアで症状を進行させないことが何より大事です。



Tomoko Takeda  
武田 朋子先生  
歯科医師

歯周病とは、歯と歯ぐきの間で増えた細菌に対し、身体が炎症という免疫反応を起こして戦っている状態です。激戦になると、歯肉や炎症物質が歯肉の血管に入り、血液を介して各臓器に侵入します。歯肉に入った細菌が腕に届くまで、わずかに約90秒。歯周病が全身の病気と関わるのはこのためで、血管内に付着すれば動脈硬化、心臓に届けば心筋梗塞、NASHといわれる非アルコール性脂肪性肝炎と関わることも、近年わかってきま

した。女性に注意してほしいのは妊娠中。女性ホルモンが増加すると炎症が起きやすくなり、歯肉炎のリスクが高まります。歯周炎まで進むと、さらに多くの炎症物質が出て、それが子宮収縮を促すサインとなつて、早産や低体重児出産の原因に。つわりなどで、セルフケアが行き届かないことも多いので、妊娠中は必ず定期的に歯科健診を受けてください。

した。

女性に注意してほしいのは妊娠中。女性ホルモンが増加すると炎症が起きやすくなり、歯肉炎のリスクが高まります。歯周炎まで進むと、さらに多くの炎症物質が出て、それが子宮収縮を促すサインとなつて、早産や低体重児出産の原因に。つわりなどで、セルフケアが行き届かないことも多いので、妊娠中は必ず定期的に歯科健診を受けてください。

した。そのおかげで今は、患者さんの気持ちがわかる歯科医師になれたと思います。

河北 ニューヨークでは子どもの頃から、歯の矯正は当たり前前の環境でした。周りの友達がみんな装置を付けていて、はるな 私もコンテストの世界大会に出たとき、きれいな歯はミスの常識ということで、八重歯とか全部リニューアルを。歯が変わると、顔の印象がびっくりするほど変わりますよ。

武田 笑顔をつくる歯の黄金比があるんですよ。左右それぞれ、上の前歯から犬歯まで3本の幅は、約1.6・1・0.6という比率が理想。それらが、微笑んだときの下唇の曲線に添って並ぶと、美しいスマイルラインになります。

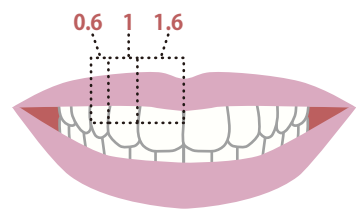
はるな 年齢とともに口もとのポリウムが落ちるので、歯の大きさと唇とのバランスって、とても大事な気がするんです。

河北 私は歯が大きいんです。

公開収録  
BeauTV～  
VOCE

## 口もとは見た目の印象を大きく変える!

### 笑顔をつくる歯の黄金比



はるな 年齢とともに口もとのポリウムが落ちるので、歯の大きさと唇とのバランスって、とても大事な気がするんです。

河北 私は歯が大きいんです。

## 歯周病を予防する生活習慣とケアのポイント

河北 30代以上の8割の人が歯周病という話がありました。20代なら安心でしょうか?

武田 年齢が若くても、若年性歯周病といって、親から歯周病の菌を受け継ぐ人も。これは検査をすればすぐわかります。

はるな 親から感染すると聞くと心配になりますけど、たとえば、キスとかでもうつるの?

武田 よほど重症でない限りは、お互いのセルフケアで予防できますよ(笑)。口の中は細菌ゼロにはできず、共生しているんです。悪い菌を増やさないために、毎日



Mayuko Kawakita  
河北 麻友子さん  
BeauTV～VOCE MC



の歯磨きが重要なんです。

河北 では、歯周病を防ぐ6項目をご紹介します。「お風呂より最優先！」というの？

武田 起きているときは、唾液が出て細菌を流し、消毒効果もありますが、寝ている間は唾液が少なくなり、口の中の細菌を減らしてから寝よう、どんなに疲れていても必ず歯磨きを！

河北 2番目ですが、西洋人と日本人では歯が違いますか？

武田 身体と同じ、西洋人は歯の根が長い。日本人は頭でっかちで、歯の根が短いんですよ。

はるな 同じ歯周病になっても、日本人は歯が抜けやすい？

武田 そうです。日本人は根が短いので、やさしく、細かく、丁寧なケアも心がけてほしいです。

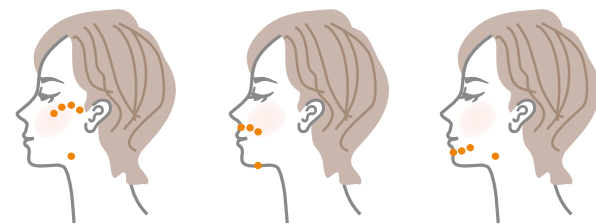
はるな 最後の「4カ月に1度は歯医者さんへ」。私は2週間に1度、通院しています。歯医者さんと仲良くなると相談しやすいから。武田 とてもいいことですね。健康な歯を守るには、セルフケアと歯科治療と、両方の努力が必要。定期的に通院すると、口の中の変

### 歯周病を防ぐ6項目

- ①お風呂より最優先！  
就寝中は唾液が出にくいので、寝る前の歯磨きで口の中の細菌を減らして。
- ②日本人と外国人の違い  
日本人は歯の根が短く、外国人より歯を残しにくい。歯肉も薄いのでやさしいケアを。
- ③当てて動かす  
歯は丸みや凸凹があるので、一本ずつ細かく歯ブラシを動かして。
- ④クリーミー！  
清涼感、クール感などでスッキリするより、丁寧にしっかり磨ける歯磨き剤を選んで。
- ⑤シュガーレス、糖分ゼロ表示とは？  
100ccに0.5g以下の砂糖ならレス、ゼロと表示ができる。飲んだら歯磨きを。
- ⑥4ヶ月に1回は歯科医院へ  
治療後の歯でも、4ヵ月放っておくと歯肉炎になるおそれが。定期的に歯科健診を。



### 唾液がでるマッサージ



親指であごの下の角を押しながら、残りの指で耳の前をもみます。

親指をあごの下に入れ、残りの指を唇の上当てて歯肉を押しします。

親指であごの下の角を押しながら、残りの指を唇の下に当てて歯肉を押しします。

化に気づきやすく、大きな病気にもなりにくくなります。

しっかりと磨ける  
ブラッシングで  
美しい笑顔に！

河北 歯周病予防にも大切な、唾液を出すマッサージを教えてください。

武田 唾液を出す器官は顔の周りに3つ。耳下腺、顎下腺、舌下腺で、それぞれを刺激する方法があります(右図を参照)。簡単な

### 歯科衛生士 北原文子先生による ブラッシング指導



「歯垢は細菌の塊りであり、単なる汚れではなく、強固な粘着力を持つバイオフィルムの1種です。除去には物理的な力が必要なため、日々のケアが重要」と北原先生。西洋人の直線的な歯並びと違い、丸いアーチ型の日本人の歯を1本1本を丁寧に磨くために効果的な電動ハブラシの使い方を教えていただきました。

- 持ち方** ブラッシング圧を調整できる、ペンを握る持ち方のベングリップか、上から軽く握るパームグリップで。強く握りすぎると、細かい振動が上手に使えません。
- 当て方** 歯と歯ぐきの境目に45度の角度で。強く押しつけず、やさしく当てます。
- 動かし方** ゴシゴシと振らず、1本ずつ2秒程度、当てるようにしましょう。

### 音波振動ハブラシ 「ドルツ」

歯周ポケットにひそむ  
歯周病の原因菌をかき出す

- ①密集極細毛ブラシで歯周ポケットまで届く
- ②歯科衛生士推薦ヨコ磨き
- ③微細で高速な音波振動



電動歯ブラシ初!

日本歯科医師会 推薦

音波振動ハブラシドルツ  
Doltz EW-DE55

-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)

### 手磨きの体験レッスン

は、頬を膨らませて、歯ぐき周りを舌でぐるりと舐め回します。  
はるな 顔がゴリラっぽくなるけど(笑)、確かに唾液が出る！  
武田 舌が歯に触れて、ヌメリやザラつきに気づくでしょう。歯磨き後のチェックにもいいですよ。

武田 カタカナの「コ」の字を描くように、左上奥から始めたら右上奥へ、次は右下の奥から左下奥へ。一筆書きのように磨くのがコツです。  
河北 一本ずつどれくらい磨くといいんですか？  
武田 歯の表、裏、噛み合わせ面を、1本ずつ15〜20回くらい小刻みに。すると、全部で10分くらいはかかります。1日に1回は、全ての歯を丁寧に磨きましょう。

### 電動ハブラシの体験レッスン

はるな (持ってみて) 電動ハブラシは大きくて、重いイメージだったのに、すごく軽い！  
武田 右上、左上、右下、左下という4つのゾーンに分けて、1ゾーンにつき30秒。4つのゾーンで



Ai Haruna  
はるな 愛さん  
タレント

2分くらいですね。  
はるな 手磨きだと10分かかると、電動だとたった2分!?

武田 電動ハブラシは、手磨きでは再現できない細かい振動があるから、動かさなくていいんです。  
河北 ヘッドも小さくて、奥歯まで届きますね。

はるな マッサージ効果もあって唾液が出ます。

河北 最後に、お2人にとってビューティとは？

武田 口もとは、美しく健康な身体のためのゲート。キレイに守ることを実践してください。

はるな 素敵な笑顔の基本は、健康な歯なんです。これからは歯を大切に、笑顔の多い人生にしたいです。

河北 笑顔に自信を持ったために、皆さんもしっかり毎日のケアをしていきましょうね。





極める

# デンタルビュウーティ道

むし歯治療だけでなく、美しく健康な歯を保つための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！



前歯のねじれが気になる！

子どもの頃はねじれてなかったのにな...大人の矯正ってどうなのかしら治るのかな？

そんなコトじゃいつまでもデビューできないよ？

プロに頼らなければきちんとリサーチしてらっしゃい！

私には歯科医院を訪れた...

えーと大人になっても矯正って必要...？

効果あるんでしょ？

もちろんです。年齢制限はありません

プロって...？

私ったらいったい何のデビューを...？

とにかく歯科医院を訪れた...

えーと大人になっても矯正って必要...？

効果あるんでしょ？

もちろんです。年齢制限はありません

噛み合わせのトラブルは色々ありますが...

- 出っ歯
- 受け口
- 八重歯
- 乱杭歯
- むし歯

これらを放っておくとさらなるトラブルの原因になります

- ・むし歯や歯周病にかかりやすい
- ・歯がすり減る
- ・あごの骨や関節のトラブル
- ・顔の歪み

噛み合わせの不調を治す必要があります

下の奥歯が内側に傾いたり噛み合わせも悪いです

歯並びと顔のバランスをみる写真を撮影して

昔と違って今は矯正装置も進化してこんなに目立たないんです

裏側に装置を装着する矯正法も

矯正に対するハードルがだいぶ下がりました♡

ありがとうございます！

一句詠みたい気分

歯のねじれ治してからだも健やかに

心のねじれも治るといいわね

へんな下の句つけなさいよ！

口呼吸

たぐえば出っ歯の場合口が閉じにくいのでポカン口になり...

口を閉じようとすると力が入りへの字口になって梅干しもできず...

なんか前にも習ったような

成長期の子どもと違って大人にこそ矯正が必要な理由はまだあります

親知らずのせいで歯並びが変わったり...

歯が抜けたまま放っておいたすき間に隣の歯が倒れてきてしまったり

頬づえをつくせなんなかでも歯並びが変わってしまうし

時間をかけて徐々に起きることなので気づきにくいんですよ

じい実はおも大人になつて気づいたら前歯がねじれてきて...

ちよつと見てみましょ！

歯が抜けたまま放っておいたすき間に隣の歯が倒れてきてしまったり

まずは噛み合わせを見てもらい

力を抜いて自然に噛んでください

様々な角度から歯並びを撮影...

失礼！

ハッ？

ぐんぐん

カガミツ！

でも、あの、やっぱり女子としては口の中がワイヤーだらけってビジュアル的なんでしょ？

↑ここで撮った写真よ\*

下の奥歯が内側に傾いたり噛み合わせも悪いです

歯並びと顔のバランスをみる写真を撮影して

昔と違って今は矯正装置も進化してこんなに目立たないんです

裏側に装置を装着する矯正法も

矯正に対するハードルがだいぶ下がりました♡

ありがとうございます！

一句詠みたい気分

歯のねじれ治してからだも健やかに

心のねじれも治るといいわね

へんな下の句つけなさいよ！



# バランス栄養学でヘルシーおうちde食堂

「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「旬の根菜を使った冬のあったかメニュー」がテーマです。根菜をたっぷり美味しく食べられるレシピをご紹介します!

冬に旬をむかえる食材には、体をあたためる効果も



密接に関係しています。今でこそ、夏野菜も冬野菜も一年中手に入りますが、旬のものを食べるのが自然の理にかなっているともいえるでしょう。

根菜には食物繊維がたっぷり。咀嚼を促し唾液もたっぷり



に影響します。一皿に、カットの大きさを変えた数種類の野菜を入れれば咀嚼回数はぐんとアップ。咀嚼が増えれば唾液の分泌も向上するので、消化の手助けにもなります。

旬の食材でレシピのアレンジが可能。



野菜の色を目で楽しもう

では、献立のポイント。まぐろのタルタルサラダは、柔らかいまぐろとアボカドを、大きめにカット。噛みごたえを残します。

旬のかぼちゃを使った野菜のポタージュスープは、作り方を覚えれば、材料はなんでも応用可能。メインにする野菜の色で見た目の仕上がりが変わるので、飽きがありません。

鶏肉と根菜のコチュジャン炒めは、鶏肉を大きめに切って、メインディッシュらしく豪快に盛り付けましょう。鶏肉は炒めすぎると固くなってしまっているので、余熱をうまく利用するのがポイントです。冬のあったかメニュー、さっそく今夜チャレンジしてみませんか。



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。

## Theme

旬の根菜を使った冬のあったかメニュー

今回は、寒い夜にぽっと体があたたまるメニューを紹介します。材料に使ったのは、まず唐辛子としょうが。この2つは、体が熱くなって発汗作用を促す、あたため効果のある食材の代表。そして、その効果を意外に知られていないのが根菜です。  
「冬が旬の根菜、れんこんとごぼうなどは、体をよくあたためると言います。基本的に旬とは、その季節をより過ごしやすいとする食材」と新生さん。  
実は、食材の旬と、人間の体とは

根菜は種類によって歯ごたえが変わるので、組み合わせることで食事の時に噛む楽しみが生まれます」。

鶏肉と根菜のコチュジャン炒めは、鶏肉を大きめに切って、メインディッシュらしく豪快に盛り付けましょう。鶏肉は炒めすぎると固くなってしまっているので、余熱をうまく利用するのがポイントです。

れんこん、ごぼう、かぶ、にんじんで歯ごたえしっかり、体ぽかぽか。

デザート  
白玉だんごの  
ジンジャースープ



D 雑穀ご飯

B 野菜のポタージュスープ



C 鶏肉と根菜のコチュジャン炒め



A まぐろのタルタルサラダ



## 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  
生もので冷えた体を温め、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。



D

炭水化物



### 雑穀ごはん

栄養価が高い雑穀米。プチプチとした食感を楽しんで。

材料 4人分

白米……………2合  
雑穀ブレンド……………適量\*  
\*商品の裏面に記載されている内容をご確認ください。

作り方

① 白米を洗い、雑穀を加えて軽くかき混ぜる。浸水し、いつも通りに炊く。

デザート

### 白玉だんごのジンジャースープ

材料 4人分

白玉粉……………100g  
水……………約1/2カップ  
しょうが……………50g

A きび糖……………大さじ2  
はちみつ……………大さじ2  
水……………2カップ

作り方

① しょうがはよく洗い、皮がついたまま薄切りにする。  
② 鍋に①、Aを入れて、火にかけ、沸騰したら弱火にする。蓋をして15分程度煮て、最後にしょうがを取り除く。  
③ 白玉粉に、水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの固さにし、1つにまとまるようにする。直径2cm前後に丸め、沸騰したお湯に入れて茹でる。



④ 沈んだ白玉だんごが浮かび上がってきたら、そこから1分茹でて冷水にとる。  
⑤ 器に白玉だんごを入れて、②を注ぎ入れる。



C

たんぱく質



### 鶏肉と根菜のコチュジャン炒め

ピリッと辛い韓国風。お好みで辛さを調節して。

材料 4人分

鶏もも肉……………2枚  
にんにく……………1個  
れんこん……………6cm  
ごぼう……………1/3本  
かぶ……………1個  
にんじん……………1/2本  
たまねぎ……………1/2個  
しめじ……………1パック  
ブロッコリー……………8房  
ごま油……………大さじ1  
コチュジャン……………大さじ1~  
(お好みで辛さを調整してください)  
酒……………大さじ2  
砂糖……………大さじ1

作り方

① 鶏もも肉はやや大きめに切って、塩・こしょう(分量外)をしておく。野菜は全て食べやすい大きさに切る。  
② ブロッコリーは軽く下ゆでしておく。  
③ フライパンにごま油、潰したにんにくを入れて弱火で熱し、香りがしてきたら鶏もも肉を皮を下にして焼き、皮がパリッとしたら、裏返して4分程度焼く。  
④ 鶏もも肉をいったん取り出す。  
⑤ しめじとブロッコリー以外の野菜を入れて蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。  
⑥ 野菜に透明感が出たら、鶏もも肉、しめじ、ブロッコリーを加え、再度蓋をして2分程度蒸し焼きにする。  
⑦ Aを加えて、全体を混ぜ合わせ、タレが絡んだら出来上がり。



B

温かい汁物



### 野菜のポタージュスープ

4種類の野菜が入った、栄養たっぷりポタージュ。

材料 4人分

かぼちゃ……………1/10個  
カリフラワー……………4房  
セロリ……………1本  
長ねぎ……………1本  
ごま油……………大さじ1  
水……………3カップ  
固形ブイヨン……………1個  
牛乳……………2カップ  
塩・こしょう……………適量  
松の実……………適量

作り方

① かぼちゃは種、皮を取り除き、適当な大きさに切る。その他の野菜も適当な大きさに切る。  
② 鍋にごま油を入れて熱し、①を入れて炒め、長ねぎが透明になってきたら、水、固形ブイヨンを加えて煮る。  
③ 野菜がやわらかくなったら、火を止めて冷ます。  
④ ミキサーに③を入れて攪拌する。鍋に戻し、牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味を調える。  
⑤ 器に注いだら、松の実を散らす。



A

生もの・発酵食品



### まぐろのタルタルサラダ

えごまの香りがアクセント。おもてなしの一品にも!

材料 4人分

まぐろ(お刺身用)……………200g  
えごまの葉……………1枚  
ごま油……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
アボカド……………1個  
トマト……………1個  
たまねぎ……………1/8個  
塩……………適量  
ごま油……………小さじ1/2  
レモン汁……………小さじ2

作り方

① まぐろを包丁で細かくたたき、えごまの葉は刻んでおく。  
② アボカド、トマトは角切り、たまねぎはみじん切りにする。  
③ ボウルに①を入れてごま油で和え、しょうゆで味を調える。  
④ 別のボウルに②を入れて塩・ごま油、レモン汁で味を調える。  
⑤ お皿に飾り用のえごまの葉を敷き、③、④を盛りつけ、糸唐辛子をのせる。



気になるステインには

Wのケアでステインを除去。約2週間で自然な白い歯に。

音波振動ハブラシ  
Doltz



\*1 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。 \*2 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。

ランチのあとは

コンパクトだから持ち運びに便利。外出先でもケアができます。

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」

EW-DS28  
オープン価格 \*1  
(乾電池別)

EW-DS1A  
オープン価格 \*1  
(乾電池別)



私たちが  
気に入った  
3ポイント!



ポイント

### ① 歯周ポケットに おすすめ!

ダイレクトに歯周ポケットを  
狙えて歯周ポケットの  
汚れをすっきり洗浄!



ポイント

### ② 歯と歯の間も すっきり!

強力な水流ですき間に  
詰まった食べかすをはじき出す。  
とにかく汚れが取れる感じ。



ポイント

### ③ 歯ぐきが 気持ちいい!

バブル水流を歯ぐきにあてた  
感覚は、今まで体験したことか  
ない気持ちよさ!



## 歯科衛生士の 私たちが 体験!

# 歯も歯ぐきも喜ぶ ジェット洗浄体験

毎日、患者さんに歯磨き指導をしている  
現役の歯科衛生士さんに、  
パナソニックのジェットウォッシャーを  
10日間の体験してもらい、使い心地について  
本音で語っていただきました。



ドルツ・アンバサダー  
歯科衛生士 北原 文子さん

▶ 体験会に参加された現役歯科衛生士のみなさん。  
左から 塚田智子さん、小西美穂さん、濱田多香子さん。



水だからこそ届く場所がある!  
新感覚でとにかく気持ちいい!

**北原** まずは使ってみてどうでしたか。

**塚田** とにかく最初の感想が「気持ちいい!」でした。歯肉に水が当たる、こんな感覚は初めてでした。

**小西** 私も水流のケアは初めてで気持ちよかったです。歯磨き後にしつかりうがいをしたようなスッキリ感。歯ブラシでは届きそうにない奥歯の奥の部分にも届きました。水だからこそのできるケアですね。

**濱田** 私は歯ぐきをバブル水流でやってみました。なんとも気持ちよくて。食べかすもよく取れました。昼食後に使ったら、夜のケア時にフロスで取れる汚れの量が減ってびっくり!

**北原** 歯磨き後に残っている浮遊性プラークも洗い流してくれるんです。

テクニックいらずで汚れがスッキリ。  
届きにくい場所に届くのがうれしい!

**塚田** 私はシンクに吐き出した水の汚れを見て、こんなに取れたんだと驚きました。シンクが白いから汚れ具合がはっきりわかるんです。

**小西** ナッツとか詰まりやすい食べ残しがよく取れていましたね。



ジェットウォッシャー ドルツ  
EW-DJ61  
-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)

電動歯ブラシ初!

日本歯科医師会 推薦



日本歯科医師会  
PRキャラクター

contents  
朝昼晩 No.39

- 1 ハロー! デンタルトーク 中山エミリさん
- 7 極める! デンタルビューティ道/大人の歯列矯正
- 3 歯の健康シンポジウム
- 9 バランス栄養学でヘルシーおうちde食堂
- いまどき口もとビューティ
- 13 ジェットウォッシャードルツ体験レポート