

朝 昼 晩

歯と歯磨きを
科学する
デンタルマガジン

NO. 32



※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

お口の中から エイジケア

ヘルシーおうちde食堂
「マグネシウム」



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





お口の中からエイジケア

今年で18回目を迎えた「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)。
女性の美しさと口元の深い関係が紹介された講演に続いて、
TV番組「BeauTV～VOCE」の公開収録を開催。
出演者の皆さんが楽しくデンタルケアを体験しました。



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。今回は「歯の健康シンポジウム」会場で、ゲストに佐藤由紀子先生と東尾理子さんを迎え、公開収録を行いました。

[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



基調講演
歯から美しく
幸せになる秘訣

将来の美しさは
現在の口の状態で
決まります

女性にとって外見の若々しさや美しさは、幸せを感じる大きな要素。同じ年齢でも若く見える人、老けて見える人がいますが、それを分ける遺伝因子は約3割で、残る要因は生活習慣です。では、何に気をつけるべきか？ 歯科分野から3つの提案をしたいと思います。



Yukiko Satou
佐藤 由紀子先生
歯科医師

逆に、歯を矯正した患者さんは、フェイスラインが引き締まり、顔全体が若返ってきます。口元は、笑顔の中心だと意識して、口や歯のトラブルは、すぐに治療しましょう。

2番目は「よく噛むこと」で、

しっかり噛んで唾液を出すと、若返りのホルモンや消化酵素がより

多く分泌されます。表情筋だけでなく、脳も活性化されて認知症の予防にも。精神的な若さを保つためにも噛むことは必要なんです。3番目は「きちんとした歯磨き習慣」で、これに勝るエイジケアはありません。歯周病は発症するまで気付かないうちに進行しますので、今、問題がなくても手抜きはだめ。毎日のケアで20～30年後の口は変わり、将来の美しさや若さにも影響することを覚えておいてください。

公開収録
BeauTV～
VOCE

キレイな口は、
たくさんの幸せを
引き寄せる！

道端 歯がきれいだと幸せになれるって本当ですか？

佐藤 歯が健康だと美味しく食べられて笑顔もキレイに。コミュニケーションも弾んで、たくさんの幸せを引き寄せます。口をよく使い、しっかり歯磨きをすることは幸せの秘訣だと思いますよ。

東尾 私はお風呂に浸かって、1

本1本、丁寧に磨くのがいちばんのリラクスタイムです。

佐藤 私もその時間が大好きで、毎晩20分ほどかけます。1日の良いことを思い出しながら、歯を磨くと気持ちいいですよ。

東尾 そうですね、心の中でピカピカになりそう！

佐藤 口にはその人の生活が反映されるから、口の中に悩みがあれば、生活習慣に問題があるサイン。いつも堂々と見せられる口を目標にしてほしいです。

道端 海外の人は笑うときも大きな口を見せますが、日本人は割と口元を隠しませんか？

佐藤 欧米の歯の意識が高いのは、ハグなどコミュニケーションの距離が近くて、しっかり自分の意見を言う、笑顔で親近感を伝えるなど、子どもの頃から口元の効果を学ぶ文化が大きいと思います。

道端 だからデンタルケアにも熱心なんですね。歯磨きでいちばん大切なポイントはなんですか？

佐藤 歯を磨く目的は、口の中で増える細菌のコントロールでTPOが大切。むし歯や歯周病の

元になる細菌は12〜24時間をかけて塊になり、毒素を出し始めます。表面的な汚れは食後にサッと磨けば取れるのですが、1日1回は時間をかけて、隠れた部分の歯垢を落とす徹底ケアが必要なんです。道端 では、歯ブラシを使って手磨きのコツを教えてください。



Jessica Michibata
道端 ジェシカさん
モデル・番組MC

歯磨き
レッスン

1日1回、
1本1本の歯を
隅から隅まで！

*手磨きを体験

佐藤 歯と歯ぐきの境目に45度の角度で歯ブラシを当て、左右に1ミリメートルほど小刻みに動かします。ゴシゴシしないでね。
東尾 (手磨きを体験して)こんな軽い力でいいんですか？

佐藤 歯周病の細菌が、いちばん嫌いなのは空気なんです。歯周ポケットの奥や歯の間に付着した歯の塊を、空気を混ぜこむように、毛先を振動させて、バラバラにかき壊していくイメージです。
東尾 びっくり！毛先の力で汚れを削ぎ落とすのかと。
佐藤 力よりも繊細な振動が肝心。電動ハブラシなら音波振動で理想的な磨き方を再現でき、軽く当てて移動するだけでOKです。



呼吸・発声
レッスン

歯のポジションや
呼吸・発声の習慣
も大切な口元ケア

*続いて電動ハブラシを体験
道端 自分で動かさないでいいから、忙しい朝に最適ですね。
佐藤 オーバルブラシを付けると、指先のような感触で、内頬や歯ぐきのケアもできますよ。筋肉は使わないと衰えるので、頬を内側から伸ばして戻すストレッチをすれば老化防止につながります。
東尾 (内頬ケアを体験して) 外側のスキンケアはしているんですが、口の中からのケアは初めて。ちようどいい刺激で気持ちいい！
佐藤 血行が良くなり、肌が活性化するんですね。そのまま歯ぐき側にも当ててみてください。
道端 (歯ぐきケアを体験して) これはすごい！少しやっただけで口の間が全然違います。
東尾 口元がほぐれて…、あれ！喋りやすくなった感じで滑舌も良くなりそうですね！



Riko Higashio
東尾 理子さん
プロゴルファー

の歯がくっついていませんか？
道端 あ、開いているかも？
東尾 私は開いていました。
佐藤 普通にリラックスした状態だと、上下の歯は2〜3ミリほど開いていて、1日のうち歯を合わせる時間は15分ほどがベスト。日常的に上下の歯を合わせている人は、噛みしめの可能性があります。
道端 噛みしめがきついと、どんな影響があるんですか？
佐藤 筋肉が緊張して血流が悪くなり、肩こりや頭痛になりやすいですね。ほうれい線も深くなってエラも張るので、普段から「唇は閉じ、上下の歯の間は2〜3ミリメートル開け、舌は上あごに軽く付ける」と意識するといいですよ。
道端 唇は閉じるんですね？
佐藤 この頃、「ポカン口」とい

ジェシカさんも
理子さんも
体験！

電動ハブラシで、
歯、歯ぐき、舌、内頬まで、
お口の中を丸ごとケア！

高密度なひし形の毛が植毛されたステインオフブラシ(背面は舌ケアができる舌ブラシ)で、通常の歯磨きでは落ちにくい着色汚れ(ステイン)をしつかりとオフ。集中ケアができる専用アタッチメント+クリーメンペーストが付いて、2つのケアを使い分けできます。

音波振動^{※1}ハブラシ
Doltz^{【ドルツ】}
EW-DL32

オープン価格^{※2}(乾電池別)
^{※1} 音波領域内での振動
^{※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。



-P(ピンク)

-S(シルバー)

オーバルブラシで
頬磨きを体験！

指先タッチで歯ぐきと内頬のケアができるオーバルブラシ。使用後は口の中がスッキリ！

① 内頬にあてる



② 上から



③ 下へ半円を描くように



われる若い人が多いのですが、唇が開いていると口の中が乾き、細菌が増えて風邪をひきやすいし、口臭の原因にもなるんです。
東尾 なるほど、唇を閉じたのでもう喋りません〜(笑)。

佐藤 口の状態を整えたら、両肩を後ろに回してストンと下ろし、腹式呼吸をしてみてください。口から息を吐ききってお腹を凹ませます。次は鼻から息を吸って、お腹を膨らませ、また、口から細

く長くを吐いていきます。これを数回繰り返してください。
東尾 深い呼吸をすると、気持ちまで落ち着いてくる気がします。
佐藤 自律神経が調和して、リラックスできるんですね。ストレッチがあると歯を噛みしめやすいので、眠る前にもおすすめですよ。
東尾 歯のためにはイライラしないことも大切なんですね。
佐藤 この腹式呼吸のまま大きく口を開け、「ア・イ・ウ・エ・オ」と笑顔で声を出すと、口角を上げるレッスンにもなります。
道端 呼吸や発声的口元ケアになるとは知らなかったもので、今日は勉強になりました。ぜひ皆さんも毎日の生活に取り入れてくださいね。

歯の健康
シンポジウムとは。

5月8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、口腔の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 株式会社講談社
協賛 パナソニック株式会社

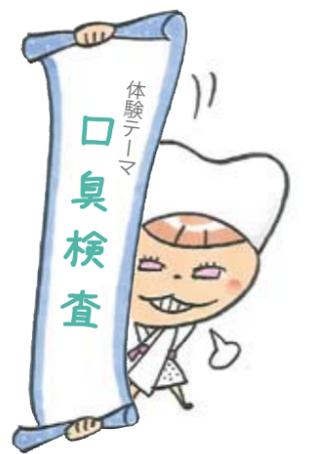


極める!

イラストレーター 長谷川まき

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！



お悩み相談
飼い犬が最近私に
近づこうとします。
何かしつげに問題が
あるのでしょうか？
東京都 H川さん



あーたね、
犬の嗅覚が
人間の何万倍も
あるって
ご存知？



まさか
私が
クサイから
犬がイヤがっ
てるって
言ってますか？



え？



これは
女子にとって
一大事！
ついでに
今回は
口臭チェック
マシンで
測定
できますよ
やってみま
しょうか



これを
くわえて
ください
ハイ



ハイ
完了
です



ハセガワさんの
測定値は11
なので...
全然問題
ありません！



そんな
ハズない
です...
もっと
調べて
ください

結果	0	エクセレント!
	10	心配なし
	25	少々口臭アリ
	40	口臭あるかも?
	50	やや口臭アリ
	60	かなり口臭アリ
	75	かなり口臭アリ
	90	かなり口臭アリ
	100	レッドカード!



口臭は
口腔内の
細菌も
原因のひとつ
ですから...
顕微鏡
検査して
みましょうか?
お願いします



いつも
きれいに
磨いて
いますね
エエ
当然
ですわ
女子ですもの
ですから、
歯周病の
原因となる
菌も少なく
動きも
悪いです
大丈夫!
歯周病の
心配はない
です!



むし歯や
歯周病菌は
もちろん、
ストレスや
ホルモン
バランスの
乱れも
口臭の
原因に
なることも...
唾液の
分泌を促す
マッサージも
効果的です
女性の場合、
生理や
妊娠、
更年期と
いった
ホルモン
バランスの
乱れが
口臭の
原因に
なることも...



誰とも話さず
何も食べず
じっと
してるよりも...
食べたりに
しゃべったり
口を動かす!
神経質に
なりすぎない
ことも大事
なんですよ
てな
ワケで
私の
口は
クサク
ありま
せん
でした
唾液
マッサージ
もマスタ
ーしたぞ
あんな
だから犬に
嫌われるん
じゃないの

バランス栄養学で ヘルシーおうち食堂

de

「食べたい」と本能的に感じるのが、体が欲する栄養素。

新生暁子さんの献立は、楽しみながら体と歯を元気にする工夫が満載。

今回はカルシウムと深く関わる「マグネシウム」がテーマです。

カルシウムの仕事を支える マグネシウムとは？

健康な骨や歯をつくるのに欠かせないのは、ご存じカルシウム。このカルシウムの吸収を「縁の下力持ち」のような働きで、サポートするのがマグネシウムです。マグネシウムはカルシウムと同じ、骨や歯をつくるミネラルの一種。さまざまな代謝に関わる酵素の働きを促し、カルシウムと連携

して、筋肉の動きや神経機能を正しく調整します。不足するとイライラ感などの原因になるため、カルシウムとマグネシウムは「抗ストレスミネラル」とも呼ばれます。

これらは体内で合成できず、食物から確実に摂ることが大切。特に夏は汗をかいて、ミネラル不足になりやすいので、意識して食物を選ぶようにしましょう。

賢いマグネシウム対策は、 各メニューに少しずつ！

カルシウムをむだなく吸収するには、マグネシウムも合わせて食べるのが望ましく、カルシウム2に対して、マグネシウム1の割合で摂るのが理想的だとか。

「実は一つの食品から摂れるマグネシウム量はほんのわずか。単品で賄うのは難しいので、いろいろな食品から少しずつ摂るのがベストです」と新生さん。

今回はマグネシウムを多く含む食材を、すべてのメニューに散りばめました。豆類や木の実類、海藻類など、積極的にレシピに加えることで、味や食感に変化をつけられる効果もありそうですね。

ちなみに、よくお酒を飲む人はマグネシウムが不足しやすいので、豆やナッツ類のおつまみが最適。ビールと枝豆の黄金コンビには、きちんと理由があるのです。

Theme マグネシウム

マグネシウムを上手に摂って、
カルシウムの
吸収率をアップ!

A 切り干し大根の中華風サラダ

D 枝豆シラスご飯

C 鯡の中華蒸し納豆ニラソース

B キクラゲと鶏ささみのスープ

献立のポイント

1

カルシウムを摂るときは
マグネシウムと一緒に。

マグネシウムでカルシウムの吸収率をアップ。

2

お酒を飲む人は
マグネシウムを意識的に摂る。

お酒を飲むとマグネシウムが排出されるので、おつまみに枝豆やナッツ類を加えて。

3

汗をかく夏は
ミネラル不足に注意。

ミネラル不足は夏バテの原因に。バランスのいい食事でカルシウム、マグネシウムを補給。

マグネシウムを多く含む食品

- ・切り干し大根
- ・枝豆、納豆、空豆
- ・あじ
- ・鶏ささみ
- ・オクラ、モロヘイヤ
- ・ごま、ナッツ
- ・キクラゲ



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。



D 炭水化物

枝豆シラス
ご飯 2合分

枝豆の甘みとシラスの塩味。
マグネシウムたっぷり
夏の定番ごはんに！

- 米..... 2 合
- シラス..... 40g
- 枝豆..... 40 房 120g
- 酒..... 大さじ 1
- 塩..... 小さじ 1/4
- ごま油..... 小さじ 1/2

作り方

- ①米を洗い、30分くらい水に浸け、酒、塩、ごま油を加えて、炊飯器の目盛り通りにする。
- ②枝豆の房から豆を取り出し、シラスと共に①にのせ、普通に炊く。



C たんぱく質

鰯の中華蒸し 納豆ニラソース

手軽でヘルシーな蒸し魚。
ほどよい香味のソースで食欲をそそります。

- 鰯..... 4 尾
- 塩..... 小さじ 1
- 酒..... 大さじ 2
- しょうが..... 1 片
- 長ねぎ（緑の部分）..... 2 本分
- ニラ..... 1/2 束
- ごま油..... 小さじ 1・1/2
- パプリカ..... 1/4 個
- 納豆（付いているしょうゆ、からしも使う）..... 2 パック
- だししょうゆ..... 小さじ 1
- 酢..... 小さじ 2

作り方

- ①鰯はうろこ、ぜいご、内臓を取り、しっかり水洗いをして、ペーパータオルなどで水気をふき、塩をふっておく。
- ②バットや平皿にスライスしたしょうが、ざく切りにした長ねぎ（緑の部分）を敷き、その上に①をのせ、蒸気のあがった蒸し器に入れて、15分くらい蒸す。
- ③ニラは1cm長に切り、ごま油でサッと炒める。パプリカは5mmくらいの角切りにする。
- ④納豆に③を加え、よく混ぜ、納豆に付いているしょうゆ、からし、だししょうゆ、酢を加える。
- ⑤蒸しが終わった②を皿に盛り付け、④をかける。



B 温かい汁物

キクラゲと鶏ささみのスープ

トマトを加えてさっぱりと。
酸味に含まれる有機酸がミネラルの吸収をアップ。

- キクラゲ（乾燥）..... 4g
- 鶏ささみ..... 4 本
- 塩・こしょう..... 少々
- A 酒..... 小さじ 2
- 片栗粉..... 小さじ 2
- プチトマト..... 10 個
- 万能ねぎ..... 2 本
- 水..... 5 カップ
- 鶏ガラスープの素..... 小さじ 1・1/2
- 塩・こしょう..... 少々

作り方

- ①キクラゲはたっぷりの水で戻し、硬い部分を取り除き、食べやすい大きさに切る。プチトマトは半分に切る。
- ②鶏ささみは筋を取り、一口大のそぎ切りにして、Aと合わせておく。
- ③鍋に水を入れて、沸騰したら鶏ガラスープの素と②を1切れずつ加えて、再び沸騰したら、キクラゲ、プチトマトを入れる。
- ④塩・こしょうで味を整え、小口切りにした万能ねぎを加える。



マグネシウムしっかり定食

（材料はすべて4人分）

A 生もの・発酵食品

切り干し大根の中華風サラダ

煮物のイメージのある切り干し大根をサラダに。
噛みごたえも楽しめます！

- 切り干し大根（乾燥）..... 30g
- きゅうり..... 1/2 本
- たまねぎ..... 1/4 個
- にんじん..... 1/3 本
- もやし..... 1/3 袋
- ハム..... 4 枚
- 練りゴマ..... 大さじ 1
- 豆板醤..... 小さじ 1~お好みで
- A しょうゆ..... 小さじ 1
- 砂糖..... 小さじ 1
- 酢..... 大さじ 2

作り方

- ①切り干し大根はたっぷりの水で戻し、よく洗ってしぼっておく。
- ②もやしは下ゆでしておく。
- ③きゅうり、にんじん、ハムは細切り、たまねぎは薄いスライスにする。
- ④①、②、③を合わせ、合わせておいたAで和える。



NEWS 2

外出先でも手軽にケア。舌表面の
汚れも除去するポケットドルツ

ジュエリーのような高級なデザインリングが特徴のポケットドルツ。使う度に気分が上がるグッズを持つのも、歯磨き習慣を身に着ける大事な要素。ブラシ背面の舌ブラシで舌もケアできて、おしゃれな女性にオススメ！

※1 音波領域内での振動 ※2 価格は販売店にお問い合わせください

ブラシ背面に舌ブラシがついており、舌表面の汚れをやさしく除去可能

音波振動^{※1}ハブラシ EW-DS15
オープン価格^{※2}
ポケットドルツ (乾電池別)

NEWS 1

歯間ケアもできる
2Wayタイプ

ブラシ内部に歯間ブラシを搭載。
外出先でも手軽に歯間ケアができます。
またブラシ背面には舌ブラシもついています！

※1 音波領域内での振動 ※2 価格は販売店にお問い合わせください

ブラシ背面に舌ブラシがついており、舌表面の汚れをやさしく除去可能

歯間ブラシで外出先でも手軽に歯間ケアができます。

音波振動^{※1}ハブラシ EW-DS25
オープン価格^{※2}
ポケットドルツ (乾電池別)

電動ハブラシ開発者に
聞きました!



歯石がつきやすい、歯ぐきが下がる、ゆるむー。
歯の健康が気になり始める

ミドルエイジにこそ使ってほしい

パナソニック株式会社
音波振動ハブラシ開発担当：
辰野博一さん

かつて電動ハブラシを使っていたものの、磨き心地に満足できず続かなかったという濱田さん。パナソニックの電動ハブラシ「ドルツEW-DE42」を開発した辰野さんに40代からのセルフケアのコツを教えてくださいました。



40代からのケアのポイントはセルフケアを充実させて隅々まで歯垢を落とすこと!

辰野 今はずっと手磨きですか？
濱田 はい、昔は電動ハブラシも使ってみたのですが、「しつかり磨いた感」がなくて物足りなかつたんです。
辰野 男性はそういう方が多いんですよ。磨き心地もとても大事ですよ。
濱田 歯科の治療で痛い思いをした経験があり、「絶対歯垢は残したくない!」とガシガシ磨いてしまうので(笑)。
辰野 濱田さんは43歳ということ、徐々に歯ぐきのトラブルも増えてくる年代なので、セルフケアでしつかり歯垢を落とす心がけは素晴らしいですね。それが歯周病予防の基本ですから。
濱田 歯と歯ぐきの隙間など、毎晩鏡を見ながら、歯間ブラシも使っていますが、なかなか完全にはとれませんね。
辰野 ドルツEW-DE42で採用した極細毛ブラシは、今まで届きにくかった歯周ポケットまで入り込み、隅々まで歯垢を除去できるんです。まさに、濱田さんのような方に使ってほしいですね。

歯のケアから二歩進んで、歯ぐきや歯間にも目を向けた「歯周ケア」を。

濱田 電動ハブラシは、磨き方がソフトすぎるイメージがあるのですが。
辰野 新しいリニアモーターで、振動数が従来から109%（毎分31000回）パワーアップしました。また、イオンとリニアの力で、歯と歯垢のつながらをゆるめて歯垢をはじき出します。
濱田 手磨きより歯垢は落ちますか？
辰野 研究協力いただいた福岡歯科大学の先生から、歯垢除去効果は、手磨き以上と評価されています。磨き心地も昔よりかなりスッキリ感があるかと(笑)。
濱田 それは試してみたいですね!
辰野 40代からのケアは、歯をきれいにするというより、「歯周ケア」という意識が必要なんです。EW-DE42には、歯ぐきケアや歯間ケアの専用ブラシが付いていて、歯周ポケットや歯ぐき全体のケアもしていただけます。
濱田 なるほど、歯だけじゃなくて歯の周りにも、目を向けないといけませんね。早速、今日から実践してみます。

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：濱田 勝則さん
都内企業に勤務する43歳。
過去の歯科治療の経験から、できる限りむし歯や歯周病にならないよう、丁寧なセルフケアを習慣にしています。

どうやって
当てると
いいですか？



意外と軽いので、奥歯にも当てやすい

歯と歯ぐきのすき間に、**45°の角度で
当てるイメージ**

歯周ポケットの奥まで届く極細毛ブラシが、イオンとリニアの力で歯垢をはじき飛ばします。手磨きでは、できない微細な振動で、狙った部分を確実にケア。



あまり動かさない方がいいですか？



「しつかり磨いた感」があるね!

強く当てすぎなければ
どちらでもOK。

動かす必要はありませんが、歯ぐきにやさしい振動なので、適度に動かしても大丈夫。

開発者に聞く
「歯ぐき」への
こだわり、**3Points**

- Point 1 歯周ポケットまで届く極細毛
- Point 2 歯垢をはじき飛ばすイオンとリニアの力
- Point 3 歯間や歯ぐきのケアに専用ブラシ



音波振動^{※1}ハブラシ
Doltz
EW-DE42

オープン価格^{※2}
※1 音波領域内での振動
※2 価格は販売店にお問い合わせください
●「やわらか歯間」は小林製薬株式会社の登録商標です。

イオン用極細毛ブラシ

やわらか歯間ブラシ

イオン用2Wayシリコンブラシ



気持ちよく歯ぐきケアができています!

歯ぐきブラシ
歯間ブラシも
使ってみました!



歯ぐきケア、歯間ケアなどの
付属ブラシで歯周ケアが充実

表裏で使い分けができる、シリコン素材の歯ぐきケア用ブラシと、歯ぐきを傷めにくいゴム素材の歯間ブラシ。歯ぐきや歯間など、歯周ケアもできます。

contents
朝昼晩 NO.32

- 1 ハロー! デンタルトーク 富岡佳子さん
- 3 歯の健康シンポジウム お口の中からエイジケア
- 7 極める! デンタルビューティ道/口臭検査
- 9 バランス栄養学でヘルシーおうちde食堂
- 13 電動ハブラシ体験レポート