

朝昼晩

歯と歯磨きを
科学する
デンタルマガジン

NO. 35



※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

心と身体のリラックスを 誘う口もとと習慣

ヘルシーおうちde食堂
「ビタミンD」



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





心と身体のリラックスを誘う口もとと習慣

今、あなたの上下の歯はくっついていませんか？

無意識に歯を接触させる癖(TCH:Tooth Contacting Habit)が、顎関節症^{がくかんせつしょう}*や歯周病など

口のトラブルをはじめ、肩こりや頭痛、全身の不調につながる事が明らかに。

顎関節症治療の第一人者である木野孔司先生に、

TCHの原因やその影響、直す方法をお聞きしました。

**がんばる人に多い
口もとの緊張癖、
TCHとは？**

2000年に木野孔司先生の研究室が、顎関節症の原因を探る調査を行ったところ、約半数の患者さんに共通する口の習慣を発見しました。それが、不必要に上下の歯を接触させる癖、TCHです。口を閉じていれば、上の歯と下の歯はくっついていないのでは？と思うかもしれませんが、普通はくちびるを閉じていても、上下の歯はどこも接触していないそうです。「食事や会話で歯が触れるのは瞬間的なもので、丸一日分を合計しても20分以内とされます。」

「ところが、食事や会話以外の時間に、上下の歯がずっと接触している人がいます。上下の歯が接するだけで、口を閉じる筋肉は活動状態になり、それが長く続くと、歯や口の筋肉、関節が押さえつけられ、顎関節症になりやすいことがわかりました」と木野先生。

この癖を持つ患者さんは、まじめで完璧主義の、^ががんばり屋さ

ん^がが多いのだとか。IT化の進んだ社会背景も大きな要因で、集中すると、こまめに休憩をとりにくい、パソコン作業は要注意です。時間に追われたり、精神的なストレスが加わって、思わず口もとに力が入ってしまうことは、多くの人にも心当たりがあるはず。ほかに、家事をするとき、携帯電話を扱うときなど、いずれも黙々と、集中している状態^が、TCHが起りやすい場面です。「TCHは顎関節症に特有の症状ではなく、いつでも誰にでも起こるもの。自覚症状のない、予備軍の人は、かなり多いと思います」。

**TCHがあると
ダメージが蓄積して
歯を消耗させる**

本来なら長時間、歯が接触していると、「歯を離してリラックスしろ」と脳の指令が送られ、口の筋肉がゆるみます。これは、熱いものに触れば手を引っ込めるのと同じ、身体の反射機能。いわば、口のリラックス反射で、誰でも生まれつき持っている機能です。



TCHとは、脳からの信号を無視し続けて作業に没頭し、とうとうリラックス反射が作動しなくなった状態、といえます。

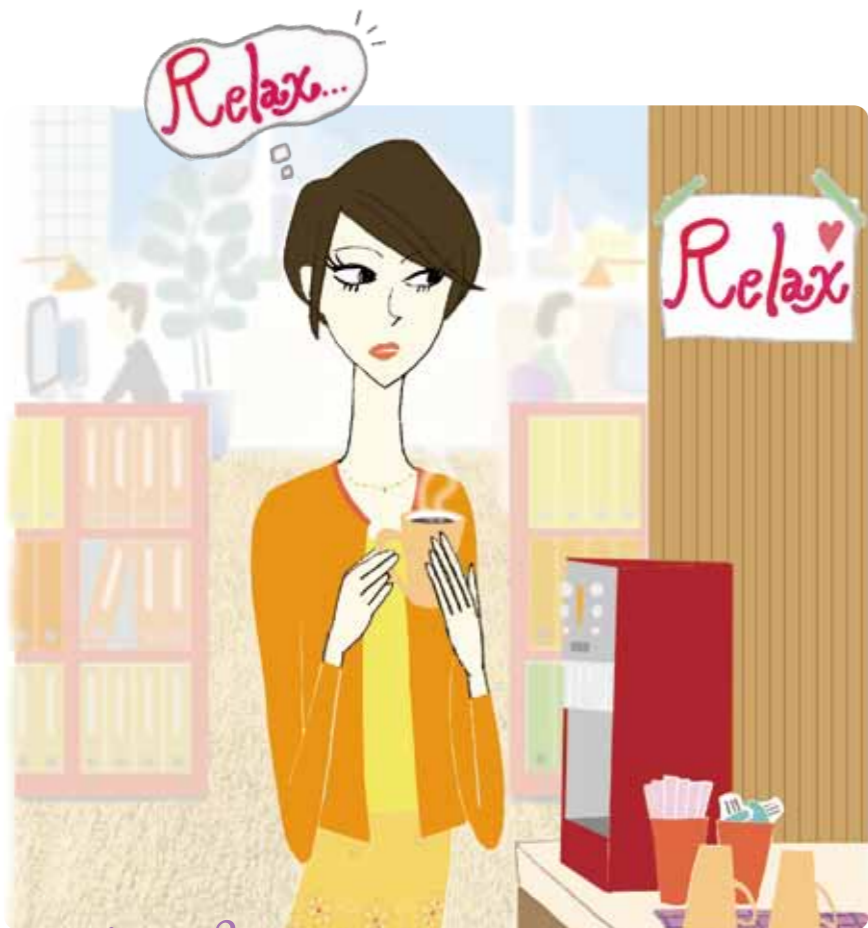
「リラックス反射さえ働いていれば、瞬間的に強く噛みしめても、あまり害はありません。軽い力でも、長く続くことが問題。あるかなしかな？ではなく、接触時間を短くしていくことが課題です」。

無意識の癖だけに、自分で気づくことが難しいTCHの影響は、人によって違ったパターンで現れます。たとえば、歯には何も疾患はないのに、仕事の後に食事を始めると歯が痛むというケース。

このプロセスは、工作中的TCHで歯が圧迫される↓歯を支える歯根膜^{しこんまく}の血流が悪くなる↓食事で急に血流が戻る↓歯は過剰に敏感になる↓噛んだだけで痛みを感じる、ということになります。長く正座をした後に立ち上がる、と、足が痺れるのと同じ状態で、血流が安定すると歯痛もなくなります。仕事の後に一時的な歯痛や、口もとの疲れを感じる方は、TCHの疑いがありそうです。数十年と長期化すると、顎関節症、歯並びの乱れ、詰め物が取れる、義歯やブリッジを入れたら痛み^むなど、トラブルは数えきれないほど。若いうちは大丈夫でも、高齢になれば、口腔内の組織が弱くなり、ダメージは深刻化する一方です。

覚えておきたいのは、TCHが一番大きな力がかかるのが、一番寿命が短い奥歯だということ。つまり、TCHがなければ、奥歯を失う確率がぐんと下るため、80歳で28本すべての歯を保つ、8020運動ならぬ、8028達成も夢ではなくなるのです。

*参考サイト：<http://www.jda.or.jp/park/trouble/index04.html>



Column 2 TCHを直す方法

第1ステップ 数秒間、歯を軽く接触させて、離してみましょう。

Point 歯を接触させただけで、頬の筋肉が動くことを確認！

第2ステップ 「力を抜く」「リラックス」などと書いた紙を貼り、それを見るたびに脱力します。

脱力の動作

- 鼻から大きく息を吸う(約1秒)
上下の歯を接触させる・肩を持ち上げる
- 口を少し開いて、一気に息を吐き出します(約1秒)
上下の歯を離す・肩をストンと落とす

Point 慣れてくれば、一瞬でもOKオーバーにやる方が効果的！

第3ステップ 歯が触れていると感じたら、脱力します。

Point 繰り返すと、上下の歯が触れた瞬間に気づくように

きのこうじ
木野 孔司
1976年、東京医科歯科大学歯学部卒業。2000年より同大学歯学部附属病院顎関節治療部部长(准教授)。現在、日本顎関節学会専門医、指導医、理事。日本心身医学会評議員。顎関節症の原因は、無意識に歯を接触させる癖(TCH)にあるとして、新しい治療を提唱。全国の医療従事者への啓発活動も行う。著書に『100歳まで自分の歯を残す4つの方法』『顎関節症と噛み合わせの悩みが解決する本』など。



でこの方法で、TCHから抜け出せなかった人は一人もいない」という事実。可能性がある方は、ぜひ今日から始めてみましょう。

口と脳、全身はお互いに影響しあい、「口の緊張は全身の緊張をリードする」ことを、木野先生は

強く感じるそうです。気合いを入れて、何かに集中しようというとき、口もただ緊張せずにいることは難しいでしょう。脳の緊張は口もとを緊張させ、交感神経から全身へ伝わります。反対に、口の緊張を解くことは、脳や全身のリラックスを誘うきっかけに。

TCHの影響は、口の中だけに留まりません。いつも口に力が入っていると、緊張や興奮を高める交感神経が活発になり、身体もその状態をキープしようとします。その結果、筋肉や血管も緊張して、

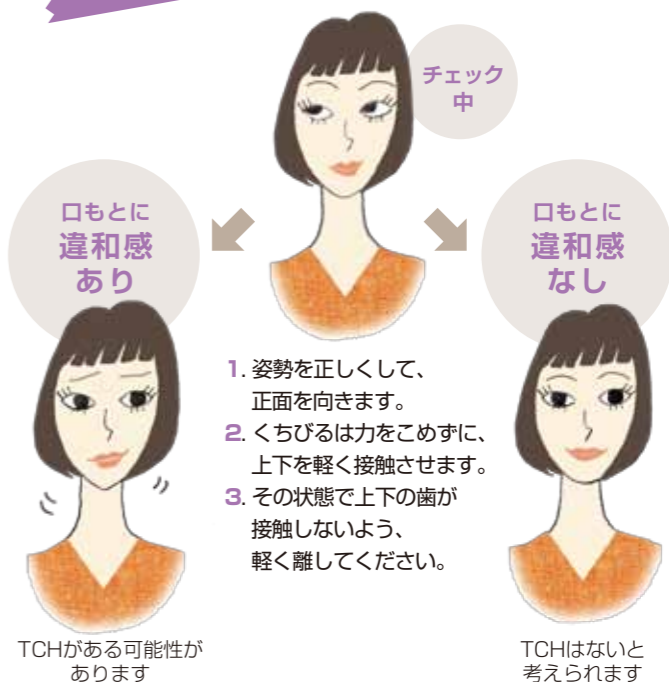
肩こりや頭痛、耳鳴りなどの不調が起きやすくなります。

「交感神経が働きすぎると、当然ながら副交感神経とのバランスが乱れ、自律神経失調症といわれる症状も増えるようです。実際、TCHがなくなり、そのような不調が改善された例は多いですよ」。

また、いつも口もとが緊張していると、咀嚼筋の上にある表情筋

あなたは大丈夫？ 自分でできる TCH簡単チェック

Column 1 TCHを判定するセルフチェック



- 姿勢を正しくして、正面を向きます。
- くちびるは力をこめずに、上下を軽く接触させます。
- その状態で上下の歯が接触しないよう、軽く離してください。

TCHがある可能性があります

TCHはないと考えられます

口もとのリラックスが 全身の緊張を 解いてくれる

「もしかしたらTCHかも？」

の定位置に力が入り、シワができやすくなるそう。美容の点でもTCHは大敵なのです。

では、自分にTCHの癖があるか？チェックしてみましょう

まっすぐ正面を向いて、くちびるに力を入れずに軽く閉じます。その状態で上下の歯が触れないように、軽く離してください。

そのときに、口もとに違和感があれば、おそらくTCHがあると考えられます。はっきりした違和感がない場合は、歯をつけない状態を5分間続けられるか、想像してみてください。「できそうにない」と感じたら、可能性がありそうです。

TCHのある人は、くちびるを閉じると歯を接触させる癖がついていて、別々に動かす口の筋肉が働きます。セルフチェックを無理に続けると、とても疲れ、大きなストレスになるので、すぐにストップしましょう。

という方に、自分で、できる克服法をご紹介します。「歯を離そう！」と頭で考えすぎてはいけません。意識しすぎると、TCHの原因にもなるストレスのもと。次の3つのステップを、できるだけ何も考えずに実行してください。

第1ステップは、歯を軽く接触させて、数秒後に離します。頬の動きに注意して、歯をつけると筋肉が働き、離すと筋肉がゆるむことを確かめましょう。

第2ステップは、デスクまわりに、最低10枚以上の貼り紙をします。紙には「力を抜く」「リラックス」など、脱力を思い出す言葉や絵を書き、目に入るたびに1回、脱力してください(左上イラスト欄を参照)。繰り返すうちに、歯が触れると気づくようになります。

第3ステップは、歯が触れたと感じたら、脱力します。段々と、気づくまでの時間が短くなり、最終的には気づく前に、身体が勝手に反応するようになります。

このトレーニングを続けると、平均して2、3カ月で癖がなくなるそうです。心強いのは、「今ま

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、今回のテーマは「ビタミンD」です。油分控えてヘルシーだけど、ポリウム感あり！の献立をご紹介します。

カルシウムの吸収を助けるビタミンD

ビタミンDは、腸から吸収したカルシウムを、骨や歯に送り込む働きがあります。たとえば、骨粗しょう症になると、歯槽骨が歯を支えきれず、噛み合わせが悪くなり、歯周病を併発する可能性も。

しかし、十分なカルシウムとビタミンDを摂れば、骨密度を高めることが可能に。ビタミンDは骨

粗しょう症の治療にも用いられる、優秀な栄養素です。

今回のスープは、ビタミンDが豊富なキノコのポタージュ。新生さん曰く、「3種類のキノコを炒め煮にして、ミキサーにかけるので、栄養価を損ねなく吸収できます。カルシウム不足を感じる時は、水の分量内で、牛乳を増やしてみてください」。

ジル和えには、松の実も入っているため、カルシウムとのバランスが大切なマグネシウムもしっかり摂れます。

メインディッシュは、ビタミンDが豊富なサーモン。「野菜のピュレは、ほうれん草・じゃがいも・牛乳を使っているため、カルシウムがたっぷり。ビタミンDと相性のよいピュレです」。

デザートは、ゆずのパウンドケーキ。ゆずに含まれるクエン酸も、カルシウムの吸収を助けます。果皮には、レモンの2倍のビタミンCが含まれるので、風邪予防にもぴったりです。皆さんもさっそく作ってみてください。

Theme ビタミンD

大きめ野菜でしっかり咀嚼して脳を活性化

冬野菜のバジル和えは、いろんな野菜を大きめにカットして咀嚼も促進。「具は、こだわらなくてOK。冷蔵庫の残り物を、掃除するくらいの気持ちで（笑）」。バ



デザート
ゆずケーキ

A 冬野菜のバジル和え

B キノコのポタージュ

D バケット

C 鮭のオープン焼き

ビタミンDと
カルシウムで
歯と骨を強く丈夫に！

献立のポイント

1

カルシウム
摂るなら一緒に
ビタミンDも！

ビタミンDが、
腸でのカルシウムの
吸収を助けます！

2

具材は
大きく切って
咀嚼数アップ。

咀嚼は、脳を活性化
する働きあり！
しっかり歯ごたえを楽しんで。

3

栄養は
いろいろなものから
少しずつ。

栄養は、他の栄養素と
一緒に摂ることで、
吸収率がアップします！

ビタミンDを多く含む食品

- ・鮭
- ・黒きくらげ
- ・干しシイタケ
- ・しらす



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。

(材料は、すべて4人分)



デザート

ゆずケーキ

冬が旬のゆずには、
ビタミンCがたっぷり。
おいしく食べて風邪予防を!

材料 (6×7×17cmのパウンドケーキ型1台分)

- A 薄力粉……………100g
- ベーキングパウダー……………5g
- たまご (Mサイズ)……………2個
- 砂糖……………50g
- B サラダ油……………30g
- ゆず果汁……………2個分(約25g)
- ゆず……………1/2個(3枚輪切り)

作り方

- ① オープンは190℃に余熱しておく。Aはふるっておく。
- ② ボウルにBを入れて白っぽくなるまで、よくすり混ぜ、ふるっておいたAを加え、サクリ混ぜ合わせる。
- ③ パウンドケーキの型にクッキングペーパーを敷き、②を流し入れ、輪切りにしたゆずをのせて、190℃のオーブンで30分くらい*焼く。
- ④ 竹串などで、出来上がりを確認し、型から取って冷ます。



*調理時間はオーブンの種類によって異なります。



C たんぱく質

鮭のオープン焼き

鮭にかけるソースは、じゃがいもで
とろみづけ。ボリュームたっぷり、
ほうれん草の野菜ピューレ。

材料

- 生鮭……………4切れ
- 塩……………少々
- ローズマリー……………4本
- たまねぎ……………1/2個(1cm幅くし切り)
- オリーブオイル……………大さじ2
- 塩・こしょう……………適量
- じゃがいも……………2個
- ほうれん草……………1袋
- 牛乳……………1・1/2カップ
- 塩・こしょう……………適量

作り方

- ① 生鮭に塩をふり、10分程度置いたら、余分な水分を拭き取る。
- ② オープンの天板にクッキングペーパーを敷き、塩・こしょうをした①をのせ、ローズマリー、たまねぎをのせる。オリーブオイルをまわしかけて、200℃で10分程度*焼く
- ③ じゃがいもはよく洗って、皮付きのまま茹でる。ほうれん草は下茹でして、冷水に取り、水気をしぼっておく。
- ④ フードプロセッサーに③を入れて、牛乳1/2カップを入れて、攪拌する。なめらかになったら、鍋に戻し、残りの牛乳を加えて火にかけて、ぼったりするまで、よく混ぜる。火を止め、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ 皿に②を盛りつけ、④を添える。



B 温かい汁物

キノコのポタージュ

3種類のキノコを
丸ごとじっくりと炒めてつくる、
香り豊かなヘルシーポタージュ。

材料

- 舞茸……………1パック
- A マッシュルーム……………8個
- エリンギ……………1パック
- たまねぎ……………1/2個(薄切り)
- バター……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 水……………3カップ
- 生クリーム……………適量
- 塩・こしょう……………適量

作り方

- ① 舞茸は石づきを取り、適当な大きさに分ける。マッシュルームは石づきの土などをしっかり取り、薄切りにする。エリンギは適当な大きさに手で割いておく。
- ② 鍋にバターを入れて、熱し、薄切りにしたたまねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
- ③ Aを加え、全体を炒めたら、酒を加え、アルコール分を飛ばす。弱火にして、蓋をして、5分程度蒸し焼きにする。
- ④ ③から水分が出てくるのを確認し、水を加え、ひと煮立ちしたら、火を止めて冷ます。
- ⑤ ミキサーに④を入れて攪拌する。なめらかになったら、鍋に戻し、ひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を整え火を止める。器に盛りつけ、生クリームをまわしかける。



A 生もの・発酵食品

冬野菜のバジル和え

冷蔵庫の残り野菜でも大丈夫。
焼いたり、茹でたりの
ごろごろホットサラダ。

材料

- A カブ(小)……………1個(くし切り)
- レンコン4cm厚(1cm厚輪切り)
- ブロッコリー……………4房
- カリフラワー……………4房
- B かぼちゃ2cm厚(1cm厚半分切り)
- にんじん4cm厚(1cm厚拍子切り)
- 長ねぎ20cm長(4等分)
- にんにく……………2片(つぶす)
- オリーブオイル……………小さじ2
- バジル……………約20g
- 松の実……………大さじ4
- エクストラバージンオリーブオイル……………大さじ3
- 塩・こしょう……………適量
- 酢……………大さじ2

作り方

- ① Aは茹でる。フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りがしてきたらBを加えて焼く。かぼちゃは柔らかくなるまで、じっくりと焼く。
- ② 手でちぎったバジルと松の実、エクストラバージンオリーブオイルをフードプロセッサーで攪拌し、塩・こしょうで味を整える。
- ③ ボウルに①と②を入れて、混ぜ合わせ、食べる前に酢を加える。



NEWS 2

ヨコ磨き×リニア音波振動*1で
磨き残しを軽減

毎分約31,000回プラシトロークのリニア音波振動で歯垢を除去!
さらに、約0.9mm幅の微細な振幅でヨコ磨きができます。
小さめヘッド、エッジ植毛のダブルエッジブラシで歯の間や
奥歯の奥までしっかり磨けます。

音波振動ハブラシ
Doltz



くり返し
長く使える
「充電式」

EW-DL12
オープン価格*2



歯周ポケット
にまで入る
極細毛ブラシ
付属

衛生的に
収納できる
本体カバー付

*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。

NEWS 1

ランチのあとは
ポケットドルツ

コンパクトだから持ち運びに便利。
ブラシ背面には、
舌表面の汚れをやさしく除去する
舌ブラシがついています。

音波振動ハブラシ
ポケットDoltz

MAQUILLAGE
EW-DS26
オープン価格*2
(乾電池別)



マキアージュ
コラボデザイン

ステンオフ
アタッチメント
搭載。

気になる
歯間をケア

歯間
ブラシを
搭載。

EW-DS27
オープン価格*2
(乾電池別)



トゥルーアイシャドー、リキッドルージュはDS26には同梱していません。

2週間体験
モニター
レポート!



パナソニック株式会社
にしおひの
ドルツ担当:西帯野なぎささん

気になる歯のざらつきや歯周病…
ケア次第で解消できるかも!

汚れサツパリで なが〜く続く爽快感!

大きなトラブルはなかったものの、
40代になって歯のざらつきが気になり始めた栗原さん。
音波振動ハブラシとジェットウォッシャーのダブル使いを2週間体験!
その使い心地やさらに上手に使うコツなど、
商品担当の西帯野さんと対談していただきました。

音波振動ハブラシドルツ

ジェットウォッシャードルツ

え、うそでしょ!
こんなにツルツルになるの!?

栗原 とにかく、感動しました!一度でこんなに、ツルツルになるなんて。

西帯野 ありがとうございます!以前は、歯のざらつきが、気になっていましたか?

栗原 40代になって、歯のざらつきや歯垢が、たまりやすくなった、という実感は、あります。たとえば歯磨き後、まだ、ざらついているなど感じて磨き直したり。それが、この音波振動ハブラシだと、磨きながら舌で歯の裏を触ると、もうツルツルになっているんです!

西帯野 実感いただけ嬉しです。歯周病は気になっていませんか?

栗原 特には意識していませんでした。

西帯野 実は、日本では成人の約8割が、歯周病にかかっているとも言われています。痛みがなく進行するので、気づきにくいのですが、疲れが溜まったなどの理由だけでも、歯ぐきが腫れる初期症状が出てしまう方もいらっしやいます。

栗原 そうなんです。知りませんでした。

西帯野 ドルツなら、極細毛とヨコ磨きの組み合わせで、歯周病の原因菌が潜んでいる歯周ポケットの汚れまで除去できるんです。ぜひ、これからは歯周ポケットも意識してブラッシングしてみてくださいね。

栗原 それに歯ぐきが強くなったような気がします。ということは、これは、音波振動ハブラシドルツとダブルで使わないとダメですね!

西帯野 実は、ジェットウォッシャーを2週間使っていると、歯ぐきの健康を推進するという結果が出ています。*だから、栗原さんにも、2週間使っていただきました。爽快感は、歯周ポケットの中の汚れまで洗い流せているからかもしれませんね。

栗原 それでかしたら、磨いた後、口の中のねばつきが減って、爽快感が、長く続くような気がしました。

西帯野 実は、ハブラシで歯周ポケットを磨くと、剥がれた汚れは、歯周ポケット内に残っているんですね。その汚れをしっかりと洗い流すのが大切。それには、ジェットウォッシャーが活躍します。うがいの約4倍も、洗浄力があるんですよ。*

栗原 それでかしたら、磨いた後、口の中のねばつきが減って、爽快感が、長く続くような気がしました。

口の中のねばつきがなくなって、
歯ぐきも強くなった気がします!

西帯野 ジェットウォッシャーは、いかがでしたか?

栗原 とにかく、音波振動ハブラシでの手磨きではとれなかったような汚れまですっきり落ちるので、仕上げのような感覚で使っていました。

西帯野 実は、ハブラシで歯周ポケットを磨くと、剥がれた汚れは、歯周ポケット内に残っているんですね。その汚れをしっかりと洗い流すのが大切。それには、ジェットウォッシャーが活躍します。うがいの約4倍も、洗浄力があるんですよ。*

栗原 それでかしたら、磨いた後、口の中のねばつきが減って、爽快感が、長く続くような気がしました。

西帯野 実は、ジェットウォッシャーを2週間使っていると、歯ぐきの健康を推進するという結果が出ています。*だから、栗原さんにも、2週間使っていただきました。爽快感は、歯周ポケットの中の汚れまで洗い流せているからかもしれませんね。

栗原 それでかしたら、磨いた後、口の中のねばつきが減って、爽快感が、長く続くような気がしました。

西帯野 実は、ハブラシで歯周ポケットを磨くと、剥がれた汚れは、歯周ポケット内に残っているんですね。その汚れをしっかりと洗い流すのが大切。それには、ジェットウォッシャーが活躍します。うがいの約4倍も、洗浄力があるんですよ。*

栗原 それでかしたら、磨いた後、口の中のねばつきが減って、爽快感が、長く続くような気がしました。

西帯野 実は、ジェットウォッシャーを2週間使っていると、歯ぐきの健康を推進するという結果が出ています。*だから、栗原さんにも、2週間使っていただきました。爽快感は、歯周ポケットの中の汚れまで洗い流せているからかもしれませんね。

栗原 それでかしたら、磨いた後、口の中のねばつきが減って、爽快感が、長く続くような気がしました。

西帯野 実は、ジェットウォッシャーを2週間使っていると、歯ぐきの健康を推進するという結果が出ています。*だから、栗原さんにも、2週間使っていただきました。爽快感は、歯周ポケットの中の汚れまで洗い流せているからかもしれませんね。

栗原 それでかしたら、磨いた後、口の中のねばつきが減って、爽快感が、長く続くような気がしました。

Step 2
流洗
すい

Step 1
磨く

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!



うがいの約4倍、
汚れが
落ちるんですよ。



奥から手前へ、
ゆっくり動かすんですね。

デリケートな歯周ポケットを
ダイレクトに狙える「バブル水流」※1

ノズルは回転できます。歯の裏側や奥歯も、届きやすい角度に、自由に回転。歯周ポケットに、残った汚れを、洗い流すつもりで。



●イラストはイメージです。

歯と歯ぐきの間に
スッと毛先が
入り込むでしょ。



歯にあてるだけで
いいんですね。

歯と歯ぐきの間の磨き残しは
ヨコ磨きでかき出す!

ななめ45度の角度で、歯と歯ぐきの境目にあてるだけで、極細毛が歯周ポケットまで入り込み、微細なリニア音波振動と、イオンの力で、汚れをしっかりと除去します。



●イラストはイメージです。

体験者プロフィール:
栗原 彩さん (46歳)
美容アドバイザーとして、食と生活習慣という視点から“美”を提案。40代になって、歯のざらつきなど、口腔内の変化を感じるようになりました。

(ダブル)
Wで使えばより効果的にケア!

音波振動ハブラシ

極細毛+ヨコ磨きで

磨く

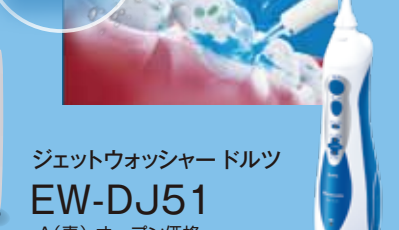


音波振動ハブラシドルツ
EW-DE43
-S(シルバー調) オープン価格
(価格は販売店にお問い合わせください)

ジェットウォッシャー

ジェット水流&バブル水流で

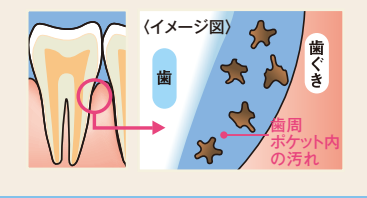
洗い流す



ジェットウォッシャードルツ
EW-DJ51
-A(青) オープン価格
(価格は販売店にお問い合わせください)

開発者が語る

歯ぐきの健康を推進!
まず2週間やってみよう
歯周ポケットを磨いて、剥がれたプラークは、しっかり洗い流さないと、歯周ポケット内に残ってしまいます。ジェットウォッシャーなら、歯周ポケット内の汚れも、すみやかに洗い流し、2週間で歯ぐきの健康を推進!(歯科大学による臨床試験済)*



※1 微細な気泡と水流をミックスしたやわらかい水流 (バブル水流モードのみ)
●個人の感想です。効果は使用環境により異なります。



contents
朝昼晩 No.35

- 1 ハロー! デンタルトーク 小倉優子さん
- 3 歯と健康ラボトリー 心と身体のリラックスを誘う口もと習慣
- 7 極める! デンタルビューティ道/口もとエクササイズ
- 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&ジェットウォッシャー体験レポート

*個人差があります。