

朝昼晩

歯と歯磨きを
科学する
デンタルマガジン

NO. 41



※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

今日から出来る 口もとビューティー

ヘルシーうちde食堂
冬を元気に過ごす
発酵食メニュー



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





2017
歯の健康
シンポジウム

今日から出来る 口もとビューティー

歯と口の健康づくりをめざして毎年開催される「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)
会場では歯周病予防に関する講演に続き、TV 番組「BeauTV ～ VOCE」
公開収録が行われ、ケアの方法が楽しく紹介されました。



**歯の健康
シンポジウムとは**
2017年10月4日(水)
日本橋三井ホールにて開催

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、口腔のケアや歯の重要性について様々な情報を紹介します。

BeauTV～VOCE 公開収録風景
河北麻友子さんがMCを務めるビューティ専門番組。今回は「歯の健康シンポジウム」会場での公開収録で、ゲストに和泉雄一先生、北原文子先生、はるな愛さんをお迎えしました。
[テレビ朝日]毎週金曜 深夜1:50～2:20 (毎月最終週は休止)

でも、これもきちんとケアをすれば改善できるものです。

40～50代頃になると生活習慣病が増えてきますが、歯周病もその一つ。もし若いうちから口の中を放置していたら、この時期に歯周病菌が一気に増え、さまざまな自覚症状が現れます。腫れや出血のほか、歯が浮くような感じがする、口の中がネバネバする、食べ物が挟まりやすい、口臭が気になる、歯が長くなった、歯並びが変わった

…などの変化があれば、すぐに歯科を受診しましょう。

歯周病は全身の病気と関連が深く、心筋梗塞、糖尿病、関節リウマチ、誤嚥性肺炎、早産、低体重児出産などのリスクを高めます。さらに歯周病があると病気が治りにくくなり、それらの病気がある歯周病はより重症化するという悪循環に。若いうちから歯周病予防の意識を持って、丁寧なケアを習慣づけることはとても大切です。

むしろ歯と違って歯周病には痛みがないため、40代以降で初めて気づく方が多いんですね。いかに早く抑えるかが重要で、それによって健康寿命は大きく変わること覚えておいてください。

公開収録
BeauTV～
VOCE

**誤解の多い歯周病
正しい理解で
健康な口と歯を**

河北 「歯周病は高齢者だけになるのではない」というお話には、ちょっとびっくりしました。

和泉 若い方の歯肉炎は、プラークコントロールで大抵は治りますが、それを見逃したまま40～50代にな



Ai Haruna
はるな 愛さん
タレント

ると、重症化してしまうことが多いんですね。

はるな むし歯がある人の方が歯周病になりやすいんですか？

和泉 むし歯と歯周病の原因菌は別のもので、共存しにくい傾向があります。逆にむし歯が多いと歯周病になりにくいんですよ。

はるな 知らなかったです。歯周病は痛みがないから、それじゃ気づきにくいですよね？

和泉 それが問題なんです。痛くなってから歯医者に行くのでは遅いんです。治療はできますが、時間も費用もかかるので、少しでも口の中が気になったら、すぐ歯医者さんに行ってください。

河北 全身の病気にも関係があるんですね。

和泉 歯周ポケットに汚れがたまると炎症が起こり、そこで増えた歯周病菌が血液中に入って全身に



Yuichi Izumi
和泉 雄一先生
歯科医師

基調講演
すべての女性に
知ってほしい
歯周病予防

和泉 雄一先生

**若い頃から
歯周病は
始まっている!!**

皆さん、歯周病は高齢者だけがかかる病気と思っていませんか？実は若いからといって安心はできません。割合は少ないものの、高校生頃から初期症状は始まっていて、20代でも5人に1人くらい、歯肉炎のある人がいるんです。

歯周病には2段階あり、歯磨きでの出血や軽い腫れなどは、歯ぐきだけに炎症のある歯肉炎。内部まで進行し、歯を支える骨まで溶けるのが歯周炎です。若い方の症状はほとんど初期の歯肉炎で、しっかり治療とケアをすれば、健康な状態に戻ります。歯周病の原因菌には女性ホルモンを栄養にする細菌もあり、女性は妊娠中に歯肉炎が増えるので注意してください。

回ります。心筋梗塞や糖尿病、がんをはじめ、最近ではアルツハイマー性の認知症にも影響があるとわかってきました。

はるな そんなにいろんな病気につながるの怖いですね。もっと早く聞きたかったです(笑)。

**健康な歯に欠かせない
セルフケアの
ポイントをチェック!**

河北 歯周病にならないためには、どうすればいいでしょう？

和泉 まずは生活習慣病と同じ、偏った食生活や喫煙、過度の飲酒、ストレスなど、生活習慣を改めること。よく噛むことも大事です。

はるな 早食いだとすぐに飲み込んじゃうんですね。

和泉 よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中がキレイになりますから。一番の予防は口に汚れを残



Mayuko Kawakita
河北 麻友子さん
BeauTV～VOCE MC



さないことで、基本はきちんと毎日歯磨きすることが第一ですね。

はるな 私はセラミックの歯もあるんですが、そういう場合でも汚れは付くんですか？

和泉 表面はツルツルで汚れにくいけれど、歯周病菌は歯と歯ぐきの境目に溜まるので、自然の歯と同じケアが必要。もし神経を取っていたら、内側で進行しても気づきにくいので、よりこまめな手入れが必要ですよ。

はるな 毎月1回は歯医者さんに行くんですけど、そういう習慣は大切なんですね。

和泉 はい、特に問題のない人でも、3ヵ月から半年に一度の歯科

健診が理想です。セルフケアでは歯垢や歯石を完全には落とせないで、定期的にプロのクリーニングを受けてほしいですね。

のポイントを紹介します。「最低1日1回の歯磨き」とありますが、これでは少なくないですか？

前とか朝とか、少なくとも1日1回は、10分ほどかけてきちんと磨くことが重要なんです。

河北 では、先生からのセルフケア

和泉 食後の3回に時間をかけてしっかり磨くのは難しいですね。寝る



河北 磨き方は力を入れず、小さく動かすのがいいんですね。

和泉 歯ブラシが当たりやすい前歯の表面は、大抵はきれいに保ちやすい。歯周ポケットや歯と歯の間、裏側など磨きにくい部分こそ、丁寧に磨いてください。

はるな ああ、私は大きな歯ブラシでゴシゴシしてました(笑)。

河北 「小さな鏡」というのは？

和泉 洗面台の鏡だと、つい顔や髪に目が行きませんか。口もとだけが映る手鏡なら、歯や歯ぐきをチェックしやすいでしょう？

目的別にブラシを替えて使いこなす ブラッシング習慣を

河北 ここからは歯科衛生士の北原文子さんに、ブラッシングのレッスンをしていただきます。

はるな 手磨きのいろんな歯ブラシが目の前に。どれもヘッドがずいぶん小さいですね。

北原 一本ずつ丁寧に磨くには、前歯2本分くらいのブラシ幅がベストです。持ち方は鉛筆を持つベングリップで。利き腕側の歯は、上から包むように握るバームグリッ

プで磨いてみてください。

河北 確かにベングリップだと力が入りすぎませんね。

はるな 私はいつも大きくゴシゴシしてたので、こんな繊細な磨き方は初めてかも？



Fumiko Kitahara
北原 文子さん
歯科衛生士

セルフケア7つのポイント

- ①最低1日1回**
 食事の直後はブクブクうがいでOK。でも、1日1回は丁寧な歯磨きを。
- ②10分のブラッシング**
 1本1本を手磨きすると10分は必要。時間短縮には電動ハブラシがおすすめ。
- ③歯磨きグッズを活用**
 歯ブラシで落としにくい細かい場所は、フロスや歯間ブラシなど小物を上手に使って。
- ④表面よりも間が肝心**
 ブラシが当たりやすい歯の表面よりも、歯と歯の間、歯周ポケットを重点的に。
- ⑤いつも同じルートで**
 右利きの人なら左下の外側から、一筆書きの要領で磨き残しをなくしましょう。
- ⑥やさしく、細かく**
 力まかせに磨かず、歯と歯ぐきの境目は45度に当て、やさしく細かくブラッシング。
- ⑦小さな手鏡を用意**
 口もとだけが映る手鏡で、歯や歯ぐきの状態をよく観察しながら集中して。

に比べて曲線的なので、小刻みに毛先を動かさないときちんと磨けないんです。ちよつと物足りない

という方には、奥歯の後ろや犬歯の裏側など、1カ所を集中的に磨けるブラシもありますよ。

はるな (使ってみて) おお、磨きたい場所にピンポイントで当たって気持ちいいです。

北原 スティン汚れを効果的に落とせる歯ブラシや、歯ぐきをマッサージできるものも。目的に応じて使いこなすと効果的ですよ。

河北 舌ブラシもありますね。

北原 口臭の約8割は舌の汚れが原因といわれます。普通の歯ブラシ



だと圧力がかかりすぎるので、専用の舌ブラシを使いましょう。奥から手前へ、1度でキレイになつて舌も傷つけません。

河北 10分くらい磨くのが大事だ

と聞いたんですが、いろんな種類の歯ブラシを使っていたら、もつと時間がかかりませんか？

北原 忙しい方は電動ハブラシがおすすめです。さつき手磨きで試したのと同じ、6種類のヘッドを取り替えられるタイプを持ってきました。効率的に丁寧に磨けるので試してみてください。

はるな (使ってみて) すごい！しっかりと細かく動いてますね。

こんなに軽くて使いやすいなんて知りませんでした。これなら毎日続けられそうです。

北原 高速で微振動しているので、ブラシ自体を動かす必要がありません。1本につき2、3秒でいいので手磨きなら10分なのが、全部の歯を2、3分で磨けます。

河北 メイクに時間をかけたい愛ちゃんにぴったり！(笑)。

はるな 今日は自分のケアが間違いだらけだとわかり、本当に勉強になりました。これからは正しいケアをがんばります。

河北 皆さんもいろいろな歯ブラシを上手に使って、美しい健康な歯を保っていきましょう。



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！



今日はちよこ冷えるなあー

えっ...? アレ?

フルフル

なんと今回は！クリニックの紹介で、専門外来に来ちゃいました！

誰にでも生理的口臭はありますよ。朝起きた時、口の中がネバネバするでしょう？

就寝中は唾液の分泌量が減り、細菌が増え、口臭の原因となる物質がたかさん作られるからです。

★生理的口臭の日内変動

---他人が不快と感じるレベル---

起床 朝食 昼食 夕食

★早速息の成分の検査

3分間、口を閉じて空気をためて...パイプをくわえて息を測定

それ以外にも、全身疾患や、飲食、たばこも口臭の原因になります。

治療が必要な病的口臭の90%は、歯周病やむし歯、口腔内の汚れが原因です。

歯周病、歯槽膿漏、舌の汚れなど、進行したむし歯

分析結果がプリントされました。

VSCと口臭の原因物質で250までが正常の範囲内です。

口の中も診ましょ。歯肉が腫れているところがありますね。

そっぴらば！歯磨きの時、血が出ます！

口臭物質の中に含まれる成分の種類によつては、出血や歯周病の可能性も考えられます。

さすがは精密機器！

NORMAL VSC 159

★最後に舌苔の細菌検査で

思いきり舌を出してください

5分間唾液を採取して

問題ナシ

量やにごり度を調べる

人間の鼻もまたすぐれた検査器官なんです

機械では特定の成分を検出することはできませんが、それ以外のにおい成分は感知できません！

紙のパイプをくわえて息を吐いてください

かと思えばこんな検査も...

残念判定！

ハセガワの口臭の原因は舌の汚れだったのかー

専用のブラシで舌磨きを練習しましょう

オエっとならないように舌を前に突き出して

水に濡らした専用ブラシをあてて

奥から前に向かって汚れをかき取る

舌の表面はこのように食べ物や汚れがたまりやすい構造

一日一回朝起きた時に磨くと口臭予防になりますよ。舌がきれいになったでしょ？

マウスウオッシュで仕上げて...

再度細菌検査

おお！2段階ダウン

舌磨き効果おそろべしっ

口臭の原因が特定できればあとはむし歯や歯周病を治療したり、唾液腺のマッサージや舌磨きを指導します

口臭がキツインじゃないかと、思い悩んで引きこもるより...

思い切って専門外来に来てみて良かった。今日は本当に...

ありがとうごさいました

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「冬を元気に過ごす発酵食メニュー」がテーマです。
発酵食品で体内のバランスを整える、健康レシピをご紹介します。

腸内環境を整えて、
口腔をはじめ全身の
免疫力をアップ!



風邪が気になる季節、実はその
予防と口には意外な関係がありま
す。口腔の粘膜は外気にさらされ
る頻度が高く、ウイルスの入口に
なりやすい器官。口腔の免疫力を
高めることで、ウイルスの侵入を
防ぐ効果があります。そのため
は食べ物をよく噛んで唾液を出す
ことも効果的なのですが、意外にも
口腔をはじめ全身の免疫力を高め
るカギを、腸が握っているのです。
人の腸には、善玉菌・悪玉菌・
日和見菌の3つに分類される菌が
無数に住んでいます。これらが形

成する、腸内フローラと呼ばれる
集合体のバランスを整えることで、
全身の免疫力を高められると言わ
れています。

これに効果を発揮するのが発酵
食品。新生先生曰く「発酵食品に
含まれるプロバイオティクスなど
の微生物が、腸内フローラの善玉
菌に働きかけることで、腸内環境
を整えてくれるのです」。

日本人にはおなじみ
色んな料理で
大活躍の発酵食品



これだけのパワーがありながら、
身近で手に入り、食べやすいのも発
酵食品の嬉しいところ。食卓に欠か
せないみそやしょうゆなどをはじめ、

Theme
冬を元気に
過ごす発酵食
メニュー



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
ピ作成など、幅広い分野で活躍中。

日本人は昔から発酵食品に慣れ親し
んできました。「今回のメニューに
使っている塩麹は、味付け以外にも、
菌の力で素材を柔らかくしたり、臭
みを消したりしてくれる優秀な発酵
食品です」と新生先生。

身近な発酵食品を
活かした
アイディアメニュー

それでは、今回のメニューのポ
イントをチェックしましょう。
ヨーグルトピクルスの野菜は、
ゆでて温かいうちに漬けることで
味が染みやすくなります。
塩麹の鮭汁に入れる鮭は焼き目
をつけるのを忘れずに。香ばしさ
がグンとアップしますよ。

豚肉の納豆巻き揚げは、納豆を
巻く際に片栗粉をまぶすのがコツ。
具がこぼれず綺麗に揚げられます。
ハチミツゆず茶は、いつもの煎
茶にハチミツと刻んだゆずを入れ
るだけでできる簡単栄養ドリンク。
発酵食品たっぷりのメニューで、
冬を健康に過ごしましょう!

発酵食品を使った美腸メニューで
今年の冬は風邪知らず!

即席ハチミツ
ゆず茶



A 根菜の和風
ヨーグルト
ピクルス



D 雑穀ごはん



B 塩麹の鮭汁

C 豚肉の納豆巻揚げ



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。

- | | | | |
|--------------|--|-----------|--|
| 生もの・
発酵食品 | A 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。 | 温かい
汁物 | B 生もので冷えた体を温
め、代謝量を上げるの
が目的です。 |
| たんぱく質 | C 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! | 炭水化物 | D 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

雑穀に含まれる食物繊維は、善玉菌の好物。

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

即席ハチミツ ゆず茶

材料 4人分

ゆず……………1個
緑茶……………適量
はちみつ……………お好みで

作り方

① ゆずは種を取り、きざむ。
② 器に①を入れて、温かい緑茶を注ぎ、はちみつを入れて、いただく。



C

たんぱく質



豚肉の納豆巻揚げ

口当たりの良いひきわり納豆がおすすめ。

材料 4人分

豚もも肉しゃぶしゃぶ用……………24枚
しそ……………12枚
納豆(ひきわり)……………2パック
片栗粉……………適量
小麦粉……………大さじ4
たまご……………1個
水……………適量
パン粉……………適量
揚げ油……………適量
キャベツ……………3枚
プチトマト……………4個
大根おろし……………適量
ポン酢……………適量

作り方

① 納豆を混ぜて、付属のだししょうゆ、からしを入れて、再びよく混ぜておく。
② 豚肉を2枚少し重なるように広げて表面に片栗粉をまぶす。手前にしそを乗せ、その中央に①をひと口分程度乗せる。
③ ①の納豆がはみ出ないように手前から巻く。
④ Aを合わせたものを③につけて、パン粉をまぶす。
⑤ 170℃に熱した油に④を入れて、きつね色になるまで揚げる。
⑥ 皿に⑤を盛りつけ、千切りにしたキャベツ、プチトマト、大根おろしを添え、ポン酢でいただく。



B

温かい
汁物

塩麹の鮭汁

塩麹でまろやかに引き立つ鮭の旨味。

材料 4人分

【鮭の下味用】

鮭の切り身……………2切れ
塩麹……………大さじ2
大根……………4cm厚
にんじん……………4cm厚
干しいたけ……………2枚
油揚げ……………1枚
こんにゃく……………1/4枚

【汁の味付け用】

だし汁……………4カップ
塩麹……………大さじ2
塩……………適量
万能ねぎ……………適量

作り方

① 鮭の切り身に塩麹をまぶし、15分程度冷蔵庫で置いてからグリルで焦げ目をつけ、一口大に切る。
② 大根、にんじんは拍子切り、干しいたけは水でもどしてスライスする。油揚げは湯通しして縦半分にしてから1cm幅に切る。こんにゃくは水から茹でてアク抜きをして、色紙切りにする。
③ だし汁を火にかけ、沸騰したら②を加える。
④ 大根が軟らかくなったら①を加える。塩麹と塩で味を調えたら器に盛りつけ、小口切りにした万能ねぎを散らす。



A

生もの・
発酵食品

根菜の和風ヨーグルトピクルス

和風テイストの決め手は塩こんぶ。

材料 4人分

れんこん……………6cm長
ごぼう……………1/2本
かぶ……………1個
にんじん……………1/2本
ブロッコリー……………8房
プレーンヨーグルト……………1/2パック
塩こんぶ(細切り)……………20g
しょうゆ……………少々

作り方

① 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
② ①の野菜を下ゆでして、しっかりと水気を切る。
③ ボウルにAをあわせ、②を加えて和える。最後にしょうゆで味を調える。



気になる
ステイン
には

毎日のケアと、
2週間に一度の
集中ケアで、
自然な白い歯へ。

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。

EW-DA41
オープン価格※1
・P(ピンク)



密集極細毛
ブラシ付

EW-DL43
オープン価格※1
・P(ピンク)



密集極細毛
ブラシ付

ステインオフブラシ
密集した
ひし形の毛で
ステインを
とらえる。

衛生的に
収納できる
本体カバー付

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

外出先でも
ステインオフ

ステイン
オフ
アタッチメント

EW-DS28
オープン価格※1
(乾電池別)



舌ケアプラスブラシ

ランチ磨きで
舌までケア

おしゃれな
デザインリング

背面舌ブラシ
舌ケアプラスブラシ

EW-DS1A
オープン価格※1
(乾電池別)



・PP
(パールピンク)

・VP
(ビビッドピンク)

歯科衛生士の
私たちが
体験!

使い心地とスッキリ感に驚き! ドルツ体験レポート

2週間

現役の歯科衛生士さんに、
パナソニックの電動ハブラシを
2週間使っていただきました。
歯磨きのプロの感想は?



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歯科衛生士さん。
左から、松永亜紀子さん、大野浩子さん、渡辺美紀さん。

軽くて持ちやすいから
高齢の方にもおすすめしたい。

松永 軽くて、グリップ部分が握りやすいですね。

大野 高齢の方にもおすすめしたいですね。訪問診療の際、電動ハブラシが重くてしっかり握れない方がいらつしやいます。また、振動が強いと電動ハブラシをうまく当てられないことも。ドルツなら軽くて振動もやさしいからピッタリだと思います。

渡辺 私はデザインも気に入っています。ピンクやシルバーもいいけど、マットな黒に惹かれました!

松永 実は私、いろいろな電動ハブラシを持っていて使い比べているのですが、ドルツはデザインも磨き心地でこれからも使っていきたいと思います!



私たちが
気に入った3ポイント

ポイント1 W音波振動*で歯垢を除去

歯間の汚れもすっきり

歯周ポケットの汚れをかき出すヨコ磨きと歯間の汚れにアプローチするタタキ磨きで歯垢を強力に除去できる!

ポイント2 5つのモードと6つのブラシでトータルケア

ブラシの豊富さ

5つのモードと、ラインアップ豊富な替ブラシを使えば、お口の悩みに合わせてケアができる。

ポイント3 持ちやすくおしゃれなデザイン

かわいい!

軽くて持ちやすいグリップ部分が手にフィットする! 3色から選べるデザインもうれしい。



スティンクリーン
ペースト
密集極細毛
ポイント
ブラシ
シリコン
磨きブラシ
ステン
オフブラシ
スティン
アタッチメント

音波振動ハブラシドルツ
EW-DP51
-S(シルバー)-K(黒)-P(ピンク)
オープン価格

音波振動ハブラシ
ドルツ

日本歯科医師会 推薦

(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)

口内の状態によって
使い分けられるブラシが便利!

北原 替ブラシはいかがでしたか?

大野 密集極細毛ブラシは、歯周ポケットに入ってる! という感じがしました。個人

歯磨き後のフロスで実感
歯間までスッキリ!

北原 W音波振動*のドルツを使ってみて、いかがでしたか?

松永 振動が細かいうえに、しっかり磨けていて驚きました! 電動ハブラシの振動が苦手、という方によさそう。

渡辺 今使っているものは振動が強くて知覚過敏の部分は手磨きにしていました。でもドルツは振動がやさしいので、最後までこれ一台で磨けました。ツルツルになって気持ちよかったです!

北原 今回のドルツは、今までのヨコ磨きにタタキ磨きが追加されて、歯間部の汚れにアプローチできるようになったんです。

大野 確かに! 歯間に汚れがないときは、歯磨き後のフロスでキュンキュンといういい音がしますが、今回もそうでした。

渡辺 歯磨きだけでここまできれいになるなら、その後の歯間ケアがラクになりますね。フロスが苦手という患者さんが多いのでおすすめです。

的にはポイント磨きブラシがお気に入り。毛先がしっかりしていて、歯並びの悪い部分や、器具が入っているところもポイントで磨きやすかったです。

松永 私もポイント磨きブラシが気に入りました。以前歯列矯正をしていた時、ワイヤーの下に汚れがたまるのが悩みでした。これなら、狭いところに当てて磨きやすいと思います。

渡辺 どのブラシも、ヘッドがコンパクトです。家族も、奥歯まで届きやすいと喜んでいました。

北原 日本人の口や歯のサイズに合わせて設計しているんですよ。今日は他にもオプシヨンの舌クリーニンングブラシを用意しました。使ってみてください。

松永 気持ちいい! 汚れがしっかり取れますね。

大野 舌ブラシは力加減が難しいですが、これならやさしくかき出すだけで汚れが落ちるのでかんたんですね。



※音波領域内での振動。