

朝昼晩

歯と歯磨きを
科学する
デンタルマガジン

NO. 42

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80

30th ANNIVERSARY

※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。

ハロー!デンタルトーク

東原亜希さん

歯と健康ラボトリー

プレママのための
デンタルケア

ヘルシーおうちde食堂

「夏にぴったりエスニック風メニュー」



よ坊さん

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



ハロー! デンタルトーク 巻頭 Interview

自分に合った方法を 長く続けて健康な歯へ

むし歯で苦労した記憶はほとんどないという東原亜希さん。幼い頃歯科医院で「唾液など口腔環境がよいので、むし歯になりにくいね」とお墨付きをもらったそうです。だから、治療のために通院した経験はあまりありません。

歯科医院に通うようになったのは、歯列矯正をはじめた小学生の頃。「むし歯ではないので痛い治療もなく、むしろ歯科医院は気持ちのいいところでした」と東原さんは言います。東原さんの歯磨きの基本は、小学校で習ったきりだそうです。幼少期に身につけた習慣で、きちんとセルフコントロールできているとは、素晴らしいですね。

学生時代にはアメリカ人の友人の影響でデンタルフロスをはじめました。以来、常にデンタルフロスは携帯。外出先でも食後のケアは必ずします。現在も定期的な歯のクリーニングは欠かせず、健康な歯を保っています。

痛い思いをさせたくない！ 歯磨きを楽しくする工夫

3度の出産を経験した東原さん。妊娠中は特にむし歯になりやすいと知り、歯科医院にこまめに通って予防しました。そうしたデンタルケア精神が遺伝したのか、4人のお子さんは、みんなデンタルフロスが大好きです。「海外に行くとき子ども用のデンタルフロスを買いためます。アメリカのものは動物や人気キャラクターの絵柄で、とてもカラフル。

子どもも楽しんでデンタルフロスを使えるんです」。

上のお子さんは現在歯列矯正中。「私自身、歯列矯正は大変でしたが、今は両親に感謝しています。矯正中は大変でも娘も大人になったら感謝してくれるかなと思って」とにっこり。優しい母の表情がのぞきました。

先生からの
ひとこと
日本歯科医師会
蓮池芳浩

ご本人もお子さんも ケアが素晴らしい！

幼少期から自分で、口の中を上手にコントロールできているのは素晴らしいですね。

妊娠中、むし歯予防に注意したのもよい心がけです。母親の歯の状態は胎児に影響することもありますし、歯の性質も親から遺伝します。また、お子さんたちが歯磨きの習慣を楽しく身につけられるように、工夫をされているのもよいですね。

ご本人はむし歯のケアができているので、今後は年齢とともに歯周病の予防などを意識していくといいでしょう。

東原亜希

タレント

楽しく磨いて、 子どもたちも 歯磨き大好き！

9歳、7歳と、3歳の双子のお子さんがある東原さん。
さて、家族みんなが健康な歯で
いられる秘訣とは？

東原さんの デンタルケアのポイント

- ・基本のケアを継続する
- ・楽しく磨ける環境づくり
- ・未来の歯の健康を意識する

東原 亜希(ひがしはら あき)

1982年生まれ。神奈川県出身。光文社『JJ』専属モデルを経て『VERY』で活躍中。現在4児の母。『マタニティーオブザイヤー2016』受賞。育児と仕事を両立し子育てママの憧れの存在に。

プレママのための デンタルケア

お母さんも赤ちゃんも健康な歯に!

「妊娠すると歯が悪くなる」というのは本当で、
これには妊婦さんの体のさまざまな変化が影響しています。

妊婦さんのための歯科治療を行うマタニティ歯科外来の
しろた 代田あづさ先生、こだまみほ 児玉実穂先生に妊娠中、出産後の注意をお聞きしました。

基本的に妊娠中でも 歯科の治療は 受けられます!

歯ぐきが腫れる、むし歯が増える、親知らずが痛む…など、プレママ雑誌でもよく取り上げられる妊婦さんの口腔内のトラブル。これには、急激に増える女性ホルモンが大きく関わっています。

歯周病菌の中には女性ホルモンを栄養源にする菌がいて、妊娠中は普段以上に歯肉炎が起きやすい口の中に。ホルモンの影響で唾液量が減ることや、甘い物や酸っぱい物を好むこと、つわりで歯磨きがしにくいことなど、妊娠中の口の中は健康によくないあらゆる条件がそろいます。

「これまでむし歯や歯肉炎などがなかった人でも、妊娠すると何らかの不調が必ず現れる、と言っているくらい」と語る代田先生。

マタニティ歯科外来は、そんな妊婦さんが安心して歯科治療を受けられるように設立されました。かつて一般の歯科医院では、妊娠中の歯科治療に積極的ではなかつ

歯の痛みや心配を そのまま放置しない、 無理して我慢しない!

赤ちゃんの歯は生まれてからつくられると思われがちですが、実はお母さんのおなかの中ですでに

た時代も。妊婦さんの中にはレントゲンや麻酔、薬などの不安から、今でも妊娠中は歯科治療ができないと思ひ込んでいる人が多いそうです。

近年は、妊娠中に歯周病が進行すると早産の危険があるとわかり、産科と歯科が連携して口腔ケア指導を行うようになりました。日本では2012年から母子健康手帳に歯科に関するページができ、今ではほとんどの自治体が、妊婦さんの無料歯科健診を行っています。

「知ってほしいのは、基本的に妊娠中も歯科治療はできるということです。誤った自己判断で治療しないまま出産すると、忙しい育児中の通院はもっと大変になり、重症化することが多いのです。まずは相談してくださいね」とのことです。

量の1/210。赤ちゃんへの影響はないことが産婦人科の診療ガイドラインでも示されています。

また、歯科で使われる麻酔薬は医科の手術などと比べてごく微量。無痛分娩や帝王切開にも使われているもので、通常量使っても赤ちゃんには問題ないとされています。飲み薬は産科と相談の上で、比較的安全性が高いとされるお薬を必要最小限、処方します。

歯科を受診する際は必ず妊娠中であることを伝え、母子手帳も忘れずに。妊娠中に受けられる歯科治療は、初期(15週まで)、中期(16~27週)、後期(28~39週)と、時期に応じて違います。

赤ちゃんの重要な器官がつくられる初期や、仰向けの姿勢で低血圧症を起こしやすい後期は、ひとまず痛みや炎症を抑えるための応急処置が中心です。本格的な治療は安定期から出産後に行いますが、痛みを我慢するのは母体にも赤ちゃんにもよくありません。かかりつけの歯科医院で、赤ちゃんへの影響のない安全な治療について納得できるまでご相談ください。



生える準備をしています。乳歯がつくられるのは妊娠7週目から。歯のもとになる芽(歯胚)にカルシウムなどの無機質が沈着し、4か月頃から硬く成熟(石灰化)していきます。驚くことに、永久歯の歯胚も妊娠4、5か月頃からでき始め、

出産頃には石灰化が始まるそう。「この時期に、カルシウムやビタミンなどの栄養を十分に摂るかどうかで、赤ちゃんの歯の質が違ってきます」と先生方は指摘。わが子の生涯の健康を支える歯を丈夫にするためにも、バランスのいい

食事を心がけるようにしましょう。妊娠中の歯科治療で気になるのが、レントゲンや麻酔、薬のことが、多くの妊婦さんが避けようと考えがちですが、歯科のパノラマレントゲン1回の照射量は、私たちが日常浴びている年間の自然放射線

ご家族みんなで むし歯をなくし 赤ちゃんの歯を守ろう

ニオイや味に敏感になる妊娠初期は、毎食後の歯磨きができないことも多くなります。そんな場合は1日1回だけでも、体調のいい時間に丁寧な歯磨きを。奥歯を磨くのが辛いときは、小さなヘッドの歯ブラシがおすすめです。口の

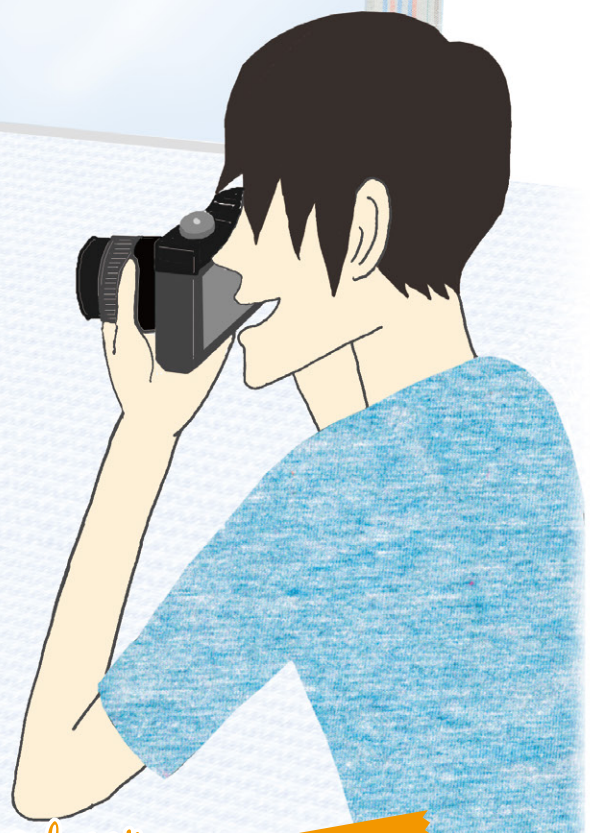
中の粘つきが気になるときは、唾液を増やすために、頬やあごのマッサージをしたり、キシリトール配合のガムを噛むのも効果的。つわりで嘔吐したときは、口の中に胃酸が残らないようにしっかりとブクブクうがいをしてしましょう。

お母さんの口の健康は、出産後の育児生活にも大切なこと。赤ちゃんはむし歯菌ゼロの状態で生まれてきます。むし歯になるのは周囲

から菌をもらうため、家族にむし歯がなければ確率がぐんと下がります。赤ちゃんの口にむし歯菌を感染させないように、自分が使ったスプーンで赤ちゃんに食べさせるなどの、ついうっかり！には注意しましょう。

特に気をつけたいのは、乳歯の生え始めから、生えそろうまでの時期です。

「むし歯菌は歯ぐきではなく、硬



Column

乳歯のむし歯に気をつけたい時期



生後6か月から3歳頃までは、乳歯にむし歯菌が定着しやすい時期。中でも奥歯が増えてくる要注意時期は「感染の窓」ともいわれます。食器やうがいコップの共有、おやつのダラダラ食べは避け、ご家族全員がしっかり歯磨きを！

始める前に、ガーゼを巻いた指でそっと拭いてあげるといいでしょう。

「歯が生えたから歯磨きしなきゃ！と急に歯ブラシを口に入れると、赤ちゃんは嫌がりますよね。歯が生える前から、何かを口にしたらガーゼで歯ぐきを拭いてあげる。これを習慣にして



おくと、歯磨きを嫌がらない傾向があるんですよ。

毎晩、お子さんの仕上げ磨きに苦労するお母さんも多いよう。歯が生える前からお口のケアを始め、歯磨き嫌いにならない下地をつくりませんか。

妊婦歯科健診を機に ママも赤ちゃんも 健康な歯と口に！

「乳歯はいつか永久歯に生え変わるから、多少むし歯があっても構わないのでは？」と考えるのも、大きな間違いだそうです。

むし歯になった乳歯は抜けにくくなり、スムーズな生え変わりの邪魔をします。本来の場所より横の方から永久歯が生えてくるなど、歯並びが悪くなる原因に。すると磨き残しが多くなり、むし歯になりやすい歯になってしまいます。

自分と赤ちゃんのために、妊娠中から出産後までずっと続くお口のケア。そう考えるとプレッシャーに思えるかもしれませんが、「あまり神経質にならないでほしい」とも先生方は提案します。こうしなければ！と無理に頑張るより、妊娠中かどうかにかかわらず、継続的に口や歯の健康に対する意識を持つていくことのほうが重要です。

「それさえあれば自然と毎日の行動も変わってきて、健康な口の中を保ちやすくなるはず。ベストは妊娠前から自分の歯に関心を持ち、気になるところは早めに治療を受けて、重症化させないことです」

Profile



こだま みほ
児玉 実穂
日本歯科大学附属病院
口腔リハビリテーション科講師
マタニティ歯科外来



しろた あづさ
代田 あづさ
日本歯科大学附属病院
総合診療科講師
マタニティ歯科外来長

そして、いつもは健康な歯であっても、女性には妊娠中、歯にトラブルが起きるリスクがあることを覚えておきましょう。そうした心配や不安を相談できる妊婦歯科健診は、かかりつけの歯科医院を見つけるきっかけにも。これから始まる子育て生活において、頼りになる歯科医院の存在は心強いもの。ご自分はもちろん、お子さんの健康な歯を守る大きな支えになってくれます。

知りたい！イマドキデンタル体験レポート

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体験し、レポートします！



ねえねえ 芳賀さん マタニティ 歯科外来 ところどころに 行きたいん だけー

想像 妊娠でも したの？

そーなの んも つわりが ひどくて！

：こて ちがうわよ！ 妊娠中の 妹を連れて 行きたいの よーだ！

うわ！ ソックリ 双子？

妹です

こちらへ どうぞー

今日は どうなされ ました？

まだ 時々つわり があって！ 歯磨きが 満足に できないんです。 心配なので 出産前に健診を 受けてよう と思って

どうぞー

ハイ

そいぞい！

ちよつと 診ていま しようか こちらに かけて ください

アッ！ ソフトで いい座り 心地！

そして この フルフラット！ ビジネスクラス のような ゴージャス感っ

：こて なんて お姉ちゃんが 座ってんの すいません ついクセで…

あれ？ 何で 横向き？

お腹が 大きく なると 仰向けに 寝るのは ソライのよ

大きくなった 子宮が腰の 右側にある 静脈を圧迫して 貧血を 起こしやすく なるんですね

こうして 左向きで 足を組んで 寝る姿勢を 左側臥位 といつて、 貧血の予防に 効果があります

な、おはよう ザ、妊婦

このん

ようち

クリーニング 開始…

金属の かぶせ物と 歯の境目など だそうです

妊娠さんに 限らず 汚れやすいのは 唾液の分泌腺の あるところ…

やっぱり 奥の方が 磨けてない ですね！ クリーニング しましょう

奥歯を磨く際、 つわりの時期は 大口を開けると オエツとなるし 両頬のスペースが 狭くなって奥まで 歯ブラシも入り にくくなりますが

：口を少し 閉じ気味に してください

奥歯を磨く際、 つわりの時期は 大口を開けると オエツとなるし 両頬のスペースが 狭くなって奥まで 歯ブラシも入り にくくなりますが

口を 閉じ気味に すると両頬に スペースができ 奥まで 歯ブラシが 入りやすくな るんです

奥まで より入りやすくなるように ヘッドの部分を 薄くした 妊婦さん専用の 歯ブラシもあるんですよ

従来のブラシ

妊婦さん用

前歯の 歯肉が 腫れてますね 妊娠性歯肉炎 といつて 9割の 妊婦さんが かかる 歯周病です

前歯の つけ根がぶくつと 丸く腫れるのが 特徴で 出産後は 自然に治る のですが

歯周病は 早産や 低体重児出産 のリスクと 関係があり

妊婦さんは ホルモンの影響や 口腔ケアが できなくなることで むし歯や歯周病が 悪化しやすい んです！

初産の早期低体重児出産の危険率※

年齢	タバコ	飲酒過多	歯周病
1	2	4	8

↑危険率

一人目の時は 何も できなくて とにかく 大変！だった けど…今日は 診てもらえて 良かったわー

歯が健康 じゃないと お産の時に 歯を食いしばれ ませんからね！ 妊娠中に しっかり治し ましょうね！

たしかに

というわけで 芳賀さん 留守番と 子守り ありがとうー

どこと どこに いたし まして… ホントに 元気な お子さんで… お母さんで 大変ねっ

※参考：1996年 Offenbacher S, et al.



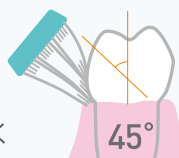
多くの歯科医師が推奨する、 「バス法」「スクラビング法」とは？

歯周
ポケット
ケアに

歯周ポケットの汚れまでかき出せる！

バス法

歯ブラシの毛先を
歯と歯ぐきの境目に向け、
45度の角度にあて
小刻みにヨコに動かし磨く

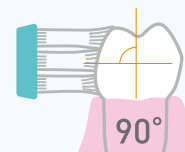


歯垢除去に
効果的

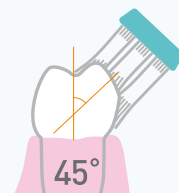
歯間部の歯垢を落とす

スクラビング法

歯の外側は
歯ブラシの毛先を
歯に垂直にあてて軽い力で
小刻みにヨコに動かす



歯の内側は
歯ブラシの毛先を
歯に45度にあてて磨く



ドルツなら

歯科医師が推奨する磨き方ができる！

ヨコ方向に毎分約31,000ブラシストロークの

微細なりニア音波振動※1で「バス法」「スクラビング法」を再現。

※1 音波領域内での振動



軽くて握りやすい
グリップ形状だから
奥まで磨きやすい



音波振動ハブラシ
【ドルツ】
Doltz
EW-DP51
オープン価格※

※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

日本歯科医師会 推奨

最新歯科事情

歯の磨き方編

道具も、磨き方も 進化しています

歯のケアの方法も道具も、常に進化しています。
現役歯科医師が最新情報を紹介します。

✓ スクラビング法の方が、より多くの人が上手に磨けると思います。セルフケアでブラークがしっかりとれると、最初は多少歯ぐきから血が出て2週間も続ければ歯ぐきが引き締まってくるのがわかります。歯磨きはほんとに大事ですね。
電動歯ブラシでケアをされている方も多と思います。電動歯ブラシの良さは、磨いた後の歯面の

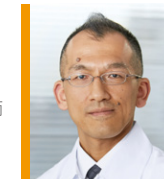
歯の状態によって適切な磨き方は変わります。歯周病予防の視点では毛先を使ってブラーク（歯垢）をとるブラッシングが大切。最近の主流は、歯面にブラシの毛先をあてて、小刻みに左右に動かす方法。歯面に

対して45度の角度で毛先をあてるのが「バス法」で、直角にあてるのが「スクラビング法」です。
バス法は慣れないと力加減が難しいので、私はスクラビング法を患者さんに勧めています。スクラビ

ツルつとした感覚。手磨きではそこまでなめらかな感覚は難しいかもしれません。
昔の電動歯ブラシは重くて、グリップ部をしっかり握まなければ持てなかったもので、私は手磨きを勧めていました。軽くて取り回しがしやすく誰でも磨きやすいですから。
電動歯ブラシは、毛先が歯面にきちんとかたればしっかり磨けますが、重くて握力の弱い方や高齢の方には難しい。だから介護シーンなど、第三者が歯磨きを介助する際になどに勧めていました。
手磨きの、指先で軽く持つペンダリップという持ち方は、歯の奥や裏側など場所にあわせて、簡単に角度を変えられます。最近の電動歯ブラシはずいぶん軽く、グリップも細く持ちやすくなりました。手磨き用の歯ブラシと同じ感覚で取り回しできれば、電動歯ブラシの恩恵を受けられます。手磨きで10〜15分かるところをもっと短時間で済ませることもできるでしょう。使い勝手が進化すれば、高齢の方やお子さんまで全ての年齢層で使える道具になるのではないのでしょうか。

国立大学法人東京医科歯科大学
大学院歯学総合研究科
生体支持組織学講座 歯周病学分野 講師

たけ うち やす お
竹内 康雄



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「夏にぴったり エスニック風メニュー」がテーマです。ほんのり辛みの効いたスタミナレシピをご紹介します。

Theme

夏にぴったり エスニック風 メニュー



tokko
新生暁子
しんじょう・ときこ

管理栄養士・博士(スポーツ栄養学)／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。

水分と咀嚼がポイント。
唾液の分泌を促し
健康な口腔へ



日に日に暑さが厳しくなる夏。気温が高くなるにつれ食欲がなくなる方も多いのではないのでしょうか。しかし、汗をかく夏にこそ、しっかりと食事をするのが大切。「喉が渴いている時は口も乾いていることがほとんど。唾液を出すためには水分を摂り、よく咀嚼することが大切です」と新生さんは語ります。

のがコツ。無理なく咀嚼回数を増やし、唾液の分泌を促すことができます。

**冷たい食べ物よりも
体の内側から自然に
体温を下げる食材を**

「冷たい食べ物で体を冷やすよりも、自然の働きで体温を下げてくれる食材を選びましょう」と新生先生。例えば、カプサイシンには体を冷やす効果があると言います。先生曰く「カプサイシンを摂った直後は体が熱くなりますが、それは、汗をかいて体温を下げようとする反応でもあります」とのこと。また、冷たいものばかり食べると胃腸にも負担がかかります。温か

**身近な食材で簡単に！
エスニックな香り漂う
アイデアメニュー**

それでは今回のメニューをチェックしていきましょう。

サラダに使うのはトロピカルフルーツ。ナンプラーやオリーブオイルで作るドレッシングとも相性抜群です。

スープのベースは旬のトマトで。ゴマ油とナンプラーが、ひき肉や野菜のうま味を引き立てます。鷹の爪のピリ辛がアクセント。

さつま揚げは、はんぺんを使えばすり身が簡単に作れます。大きめに切っただけのこを入れることで噛みごたえをプラス。

焼きそうめんは野菜を炒めすぎると食感が失われるので要注意。しょうがとニラの香ばしい香りが食欲をそそります。

夏を健康に過ごすアイデアが詰まった献立のできあがりです！

食欲が失われがちな夏に
ぴったりのエスニック料理

A フルーツ入り
トロピカルサラダ

D ニラともやしの焼きそうめん

C エスニックさつま揚げ

B ひき肉のトマトスープ

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

ニラともやしの焼きそうめん

たくさん茹ですぎたそうめんもおいしくアレンジ。

材 料 4人分

ニラ……………10本
 もやし……………1袋
 赤パプリカ……………1/2個
 そうめん……………4束
 しょうが(みじん切り)小さじ2
 A しょうゆ……………大さじ2
 ナンプラー……………適量
 酒……………大さじ2
 ごま油……………大さじ2

作り方

- ① そうめんを表示通りに茹で、水でよく洗い、水気をしっかり切っておく。
- ② ニラは5cmの長さに切り、もやしはひげ根を取る。パプリカはスライスしておく。
- ③ フライパンにごま油としょうがを入れて熱し、①を炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、②を加え、さらに炒める。
- ⑤ Aを加えて、味を調える。



C

たんぱく質

エスニックさつま揚げ

チリソースで簡単エスニック風。

材 料 4人分

むきえび……………300g
 A はんぺん……………1枚
 たまご……………1個
 しょうが(みじん切り)小さじ1
 塩……………小さじ1/2
 たけのこ……………100g
 グリーンピース……………大さじ2
 コーン缶(ホール)……………大さじ2
 B 片栗粉……………大さじ3
 カレー粉……………小さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 揚げ油……………適量
 スイートチリソース……………適量
 ライム……………2個
 チャービル……………適量

作り方

- ① むきえびは背わたをとって、包丁でたたき、細かくする。たけのこは1cmくらいの角切りにする。
- ② ボウルに①のえび、Aを加えて、はんぺんを潰しながらよく混ぜ合わせる。
- ③ たけのこ、グリーンピース、コーン、Bを加え、さらに混ぜる。
- ④ ③を12等分にして、俵型に成形する。
- ⑤ 170℃くらいの揚げ油で、④をきつね色になるまで揚げる。
- ⑥ ⑤を皿に盛り付けてチャービルを添え、チリソース、ライムでいただく。



B

温かい汁物

ひき肉のトマトスープ

そうめんを入れて主食にしてもOK。

材 料 4人分

豚ひき肉……………200g
 トマト……………2個
 A たまねぎ……………1/2個
 黄パプリカ……………1/2個
 スズキーニ……………1/2個
 にんにく(みじん切り)……………1片
 しょうが(みじん切り)……………1片
 鷹の爪……………1本
 ごま油……………大さじ1
 酒……………大さじ2
 水……………4カップ
 鶏がらスープの素……………小さじ2
 B ナンプラー……………小さじ2
 しょうゆ……………大さじ1/2
 塩・こしょう……………少々
 パクチー……………1株

作り方

- ① Aは全て1cmの角切りにする。トマトは湯むきをして、種を取り、1cmの角切りにする。
- ② 鍋にごま油、にんにく、しょうが、種を取って半分に千切った鷹の爪を入れて、弱火で熱し、香りがしてきたら、豚ひき肉、酒を加え、よく炒める。
- ③ ②に①、水、鶏がらスープの素、レモングラスを加え、アクを取って煮込む。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、レモングラスを取り除き、Bを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、ざく切りにしたパクチーをのせる。



A

生もの・発酵食品

フルーツ入りトロピカルサラダ

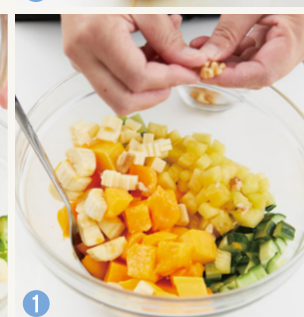
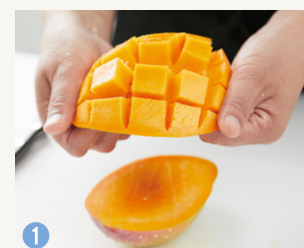
夏野菜やスイカを使うのもオススメ。

材 料 4人分

バナナ……………1本
 マンゴー……………1個
 パイナップル……………100g
 キウイフルーツ……………1個
 きゅうり……………1本
 A プロセスチーズ……………30g
 くるみ……………4粒
 オリーブオイル……………大さじ1
 ナンプラー……………大さじ1/2
 はちみつ……………大さじ1
 レモン汁……………大さじ2
 ブラックペッパー……………適量
 ミント……………10g

作り方

- ① 野菜、果物は食べやすい大きさに切る。チーズは1cmの角切りにする。くるみは砕いておく。
- ② ①に、Aを合わせたもの、ミントを加えて混ぜ合わせる。



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
【ドルツ】
Doltz

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

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
【ドルツ】
**ポケット
Doltz**

持ち運びに便利な
「乾電池式」

背面舌ブラシ
極細毛ブラシ

しっかり磨ける
ロングサイズ
—16cm—

EW-DS42
オープン価格※1
(乾電池別)

-PP
(パールピンク)

背面舌ブラシ
極細毛ブラシ

持ち運びしやすい
ショートサイズ
—14.5cm—

EW-DS1C
オープン価格※1
(乾電池別)

-A(青)

※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。