

朝昼晩

歯と歯磨きを
科学する
デンタルマガジン

NO. 43



※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。

歯と食のシンポジウム

母と子の オーラルケアの 大切さ

ヘルシーおうちde食堂

腸から元気に!

善玉菌たっぷりメニュー



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



母と子のオーラルケアの大切さ



歯と食のシンポジウムとは
 「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、毎年開催される日本歯科医師会主催のイベント。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さまざまな情報を紹介します。



2018年10月4日、フレンチレストラン「銀座I CONNOC」で開催されたシンポジウム。

今回はゲストに広島大学 准教授の光畑智恵子先生、おうち料理研究家のみきママさんを迎え、子育て中の女性に参加いただきました。ランチには、みきママさん考案の歯の健康を考えた「BBQスペアリブ」をいただき、レシピや歯に関する質問も出て、大いに賑わいました。

基調講演
家族で守る子どもの歯
 生え始めてから12歳頃まで長く付き合う乳歯

まず基本的なお話から、乳歯は20本です。誕生して6カ月ほどで最初の歯が生え始めます。乳歯の下には、歯胚と呼ばれる永久歯の芽がすでに育っていて、12歳くらいで、ほぼ全てが永久歯に生え変わります。大人の歯は28本(親知らずを除く)ですから、あと8本の歯は新たに生えてきます。子どものむし歯の本数は年々減少していて、近年では3歳児のむし歯の本数はひとり平均1本あるかないかくらいになっています。いずれ抜ける乳歯でも、むし歯治療は必要かと聞かれるお母さんいますが、12歳まで使う乳歯もあるわけですから治療は大切です。



Chieko Mitsuhata
 光畑 智恵子先生
 広島大学 准教授

本日は子どもの歯についての基本をお話しします。

ブラークは歯に菌や糖質が付着して一気に成長!

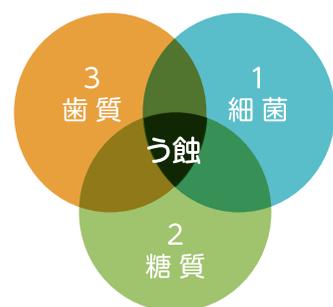
むし歯の原因は、ミュータンス菌などの「細菌」、砂糖などの「糖質」そして酸に溶かされやすい状態の「歯質」の3つがポイント。この3つの要素がそろった状態で、時間がどんどん経過すると、むし歯が進行してしまいます。
 ミュータンス菌は、だいたい1歳半くらいで乳臼歯が生える頃から、口腔内にすみつくと言われていています。砂糖を好み、食べ物のカスなどを餌

として、増えていきます。通常は、一時的に口に入っても唾液と共に流れていきますが、口腔内に砂糖や食べ物などが残り、菌が「すみやすい」と思うと定着してしまふんです。
 歯垢(プラーク)は菌が歯の表面に付着すると、8〜48時間程度で急成長します。付着力が強く、うがい程度では取れないので、歯磨きやデンタルフロスでこすり落とす必要があります。

食べるたびに口腔内はむし歯のリスクにさらされている!?

歯の表面を覆うエナメル質は体の中でもっとも硬いのですが、酸に弱いという弱点があります。ものを食べると口腔内のpHが下がり、pH5.5以下に下がるとミネラル分が溶け出し、歯が溶け始めます。

むし歯(う蝕)になる3つの要素



カイスのう蝕モデル



時間の経過

これを脱灰と呼び、初期のむし歯の状態です。ただし時間が経つと唾液の緩衝能というはたらきによって、口腔内は安全なpHまで戻り始めます。そうすると、溶け出したミネラルは再び歯の表面に取り込まれ、これを再石灰化と呼びます。
 乳歯の場合、脱灰が始まるpHが永久歯より高く、早く溶け始めてしまいます。そのうえ再石灰化できるpHに戻るのにも時間がかかるため、むし歯になりやすいのです。
 脱灰と再石灰化は食べるたびに繰り返されています。そういう意味では、食事以外にもおやつ回数が多いなど、食事回数が増えるほどむし歯になるリスクは高くなるんですね。

酸性の飲料水もむし歯を悪化させる
 成長期の子どもは、特に水分が必

要です。しかしジュースなど糖質の入っている飲料水を習慣的に飲むと、甘いおやつを食べていなくても、糖質過剰になる恐れがあります。

最近増えてきた「酸蝕症」も要注意。たとえばオレンジジュースやスポーツ飲料などpHの低い酸性の飲み物は、歯のエナメル質を溶かしてしまふ危険性があり、むし歯を重症化させる可能性もあります。

赤ちゃんの場合、哺乳瓶でジュースなどを飲みながら寝てしまつたり、小学生以上のお子さんも、運動する際に水かわりにスポーツ飲料などを頻りに飲んだり、酸蝕症になるリスクは、けつして少なくありません。

よく「うちの子はまだ歯が生えない。生え変わらない」など心配される方が多いですが、歯の成長も全身の発達も個人差があります。個人差の範囲内かどうかは専門医に診てもらいましょう。「少しゆっくりです」と言われたら、あまり気になさらずに、お子さんの年齢に応じたケアをしながら歯の健康を見守ってあげてください。

むし歯になりにくい、おやつの選び方

砂糖が少なく、ある程度お腹にたまる食べ物と甘くない飲み物の組み合わせが望ましい

むし歯になりやすい ←		むし歯になりにくい →	
<p>砂糖を含んでいる。しかも、食べている時間が長い。キャラメル/ガム(砂糖入り)/アメ/ソフトキャンディー/アイスキャンディー(チューブ入り)</p>	<p>砂糖を含んでいる。しかも、歯にくっついて残りやすい。チョコレート/ケーキ/クッキー/ウエハース/コーンスナック/あんこの串だんご/菓子パン</p>	<p>砂糖を含んでいる。しかし、短時間で食べられる。アイスクリーム/アイスキャンディー/プリン/ゼリー/加糖ヨーグルト</p>	<p>砂糖を含んでいない。または自然の糖分で、食べかすも残りにくい。せんべい/干しいも/さつまいも/バナナ/りんご/みかん/おにぎり/フライドポテト/にぼし/チーズ/ハムと野菜のサンドイッチ</p> <p><small>※みかんなどの酸の強いものを夜食べた後、歯をよく磨きましょう</small></p>
ジュースやスポーツ飲料	炭酸飲料 乳酸菌飲料	スポーツ飲料 100%果汁	牛乳 麦茶 お茶

出典:「子どもの歯科臨床UPDATE」より改編

トークショー 食育と オーラルケア

子どもの歯を
守るため気を
つけたいポイント

司会 歯の持つ役割はいろいろありますが、大事なものは何でしょうか。

光畑 子どもの場合、食育に関わる噛むことが大事になると考えます。噛むこと自体が唾液の分泌を促し、歯周組織の血流をよくしたり、表情筋を鍛えて表情を豊かにしたり、脳の活性化やリラクゼーション効果もあると言われています。また、唾液には自浄作用があるので、口腔内の細菌を洗い流す働きもあります。

司会 一口に何回くらい噛むとよいのでしょうか。

光畑 30回くらい噛むと唾液がよく出て、食材の味も感じられると言われていますね。調理する際は、噛む回数が増えるように、みじん切りにするより大きく切つて噛みごたえがでるように調理するのもよいかもしれません。

司会 みきママさんは、お子さんにどのように指導されていますか。

料などを習慣的に飲んでいないか一度チェックしてみてください。

歯の表面では脱灰と再石灰化が繰り返されていますが、再石灰化のときにフッ素が取り込まれることで脱灰されにくい歯質になると言われています。今はほとんどの歯磨き剤にフッ素が入っています。歯磨きの後に、フッ素配合のジェルなどを使うのもよいでしょう。

Q 最近、自分自身の歯ぐきが下がってきて気になっています。年齢を重ねても健康な歯を保つにはどうすればいいのでしょうか？

A 光畑 歯科医院によっては、どんな歯を持っていか調べてもらえるので、自分は歯周病が進みやすいかどうかなどがわかります。まずは自分の口腔の特徴を知ること。そして自分に合った口腔ケアを歯科医師に相談するといいですね。

口腔内の常在菌はゼロにはできません。大切なのは口腔内にプラークが溜まらないようにすること。それには、やはり歯磨きが基本です。1日3回できるとよいですが、できなくても夜はしっかりとブラークを取り除くようにしましょう。



みきママ 噛むと唾液が出ると聞いたので、子どもたちにはよく噛むように言っています。ただ、噛みごたえのある野菜が苦手なので、食べやすいように少し濃い味付けにしたり、工夫しています。残したおかずはお弁当箱に詰めて公園に持って行っていっしょに食べます。青い空や緑に囲まれて楽しい雰囲気です。食事をすると苦手なものも食べられたりするんですね。

上唇を上げてしっかり磨きましょう。奥歯が生えてきたら、4歳頃までは奥歯(乳臼歯)の噛む面をしっかりと、歯と歯の間のケアも重要になるので、歯と歯の間が詰まっているところ、特に奥歯の間はしっかりフロスを使いましょう。歯が生えてから2〜3年はむし歯になりやすく、子どものうちは唾液の自浄性も低いので9歳くらいまでは仕上げ磨きや磨けているかのチェックをあげましょう。

質問 コーナー

参加者の皆さんからの
歯に関する
素朴な疑問に回答！

Q しっかり仕上げ磨きができていないか不安です。上手に磨くコツやチェックする方法はありますか。

A 光畑 年齢によって磨くポイントが変わります。2歳ぐらいまでは上あごの前歯(上顎乳切歯)のあたりがむし歯になりやすいので

う。磨けているか不安になる場合は、磨き残しのプラークが赤く染まる染め出し剤があるので、うがいができるようになったら、ご家庭でも定期的に使っていたら、ご家庭です。

Q 甘いものを食べさせず、仕上げ磨きもしているのに、むし歯になりました。家庭でもフッ素を定期的に使った方がよいのでしょうか。

A 光畑 むし歯になったとすれば、プラークを作るものになるミュータンス菌が関与していると思われます。たとえば、甘い食べ物には注意しているつもりでも、知らず知らずのうちに糖質が入っている飲料水を常飲していることもあります。体によいと思って飲み続けている酸性飲料水も要注意です。まずは飲みものについても、酸性飲料水や乳酸菌飲

Lunch Time

みきママさん考案！

歯にいい献立「BBQスペアリブ」

今回、皆さんに召し上がっていただいているのは、しっかり噛んで歯にいい料理「BBQスペアリブ」です。ご家庭で簡単に美味しくできますから試してみてください。歯にいい栄養素は、カルシウム、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンC、フッ素だそうです。フッ素は緑茶や紅茶にも含まれていますね。たとえば、「鮭ときのこ・ほうれん草のクリーム煮」で、ビタミンE、ビタミンD、ビタミンA、カルシウムを摂り、おやつにみかんや緑茶を用意すれば、ビタミンCとフッ素もそろいます。こちらもぜひ作ってみてください！



【みきママ プロフィール】

「週6000円台のおうち献立」を紹介したブログ「藤原家の毎日ごはん。」は、1日平均150万PV以上のアクセスがあり、レシピブログランキングに殿堂入りを果たす。Ameba芸能人・有名人ブログ、月間総合ランキングでも多くの芸能人をおさえ10位以内にランクイン。みきママ流の節約豪華レシピで、子育て中の若い主婦を中心に絶大な人気を博す。日常を綴った文章のおもしろさと写真のきれいなさも人気の1つで、登場するわんぱく息子2人(はる兄とれんちび)と愛娘ちゃん可愛い姿に癒される読者も多い。「おうち料理研究家」としても人気で、TVや雑誌と幅広く活躍している。「藤原さんちの毎日ごはん」(主婦と生活社刊)、「みきママのフライパンでできるめっちゃうま! レシピ」(扶桑社刊)などのレシピ本は累計200万部を突破。昨年発売のレシピブック「世界一親切な大好き! 家おやつ」(主婦の友社刊)も大好評。



Miki Mama
みきママさん
おうち料理研究家



Recipe

【材料4人分】

- ・豚スペアリブ 900g
- ・クレソン 1束
- ・とうもろこし 1本(実をそぐ)
- ・プチトマト 12個
- ・サラダ油 小さじ1
- 「調味料A」
 - ・おろしにんにく 小さじ1・1/2
 - ・おろししょうが 小さじ1
 - ・しょうゆ・みりん・砂糖 各大さじ3
 - ・酢・酒 大さじ1・1/2

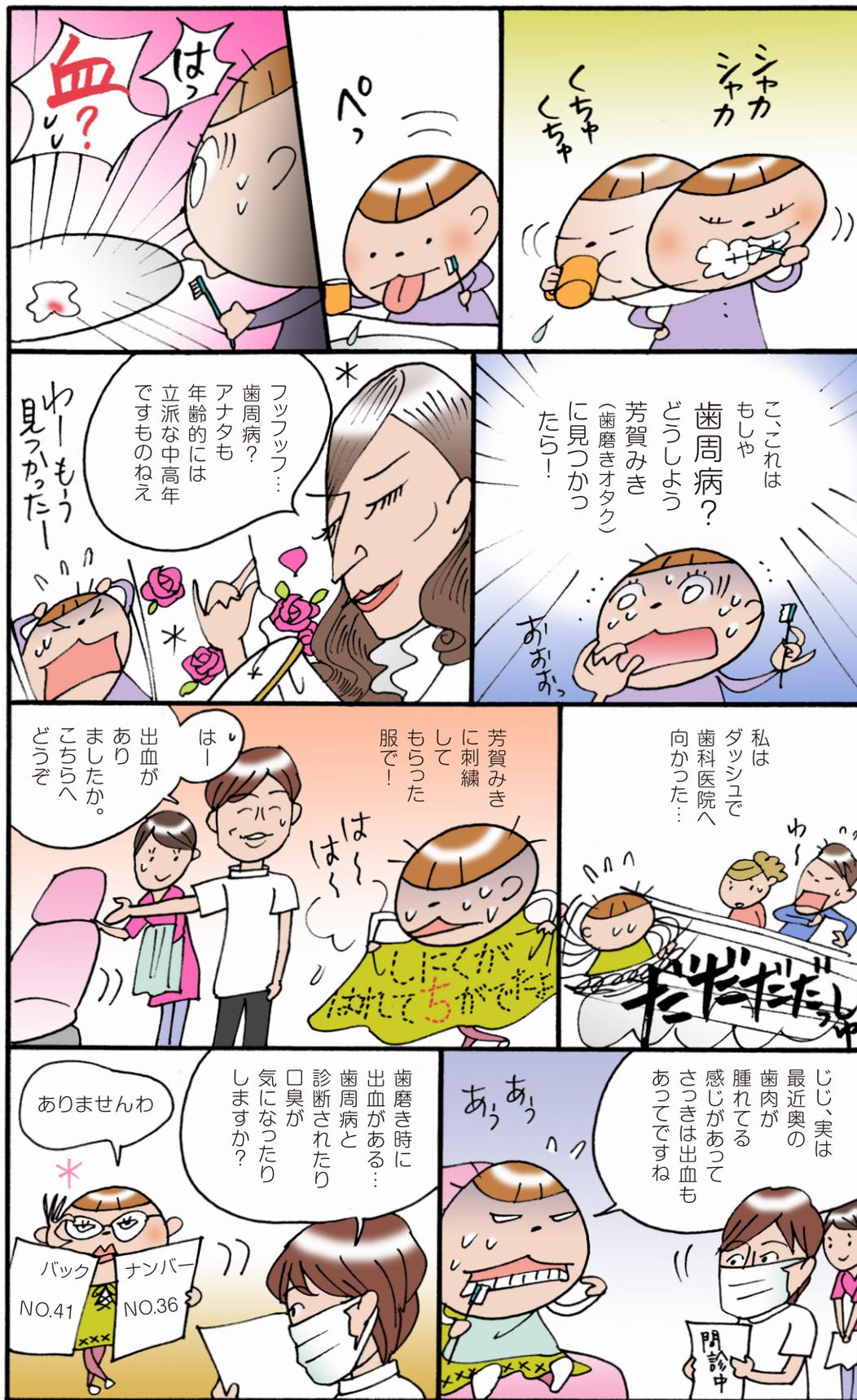
【作り方】

1. スペアリブは味が染み込むように、包丁で骨に沿って片側に切り目を入れ、筋を3〜4カ所切る。さらに叩いて肉の厚みを均一に。
2. ボウルに調味料Aを入れ、常温で30分漬けておく。
3. とうもろこしとプチトマトを焼く。
4. 野菜を焼いたフライパンにスペアリブを入れ、強火で熱し、蓋をして弱めの中火で5分加熱。ひっくり返して3分蒸し焼き。火が通ったら肉をいったん取り出す。
5. フライパンに、残った漬けダレを加え強火で熱し、沸騰したら中火でとろみがつくまで3分ほど煮詰める。肉を戻してさらに3分ほど煮詰めてタレとからめて完成。



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!



※『朝昼晩』バックナンバー: https://www.jda.or.jp/pr/backnumber_asahiruban.html





ジェット水流でいつもの歯磨きに プラスケアしませんか？

ジェットウォッシャーは、
歯間や歯周ポケットに残っている汚れを
ジェット水流を使って洗い流します。
電動歯ブラシとの併用がおすすめです。

ブラシの届きにくい部分の汚れをすみずみまでケア！



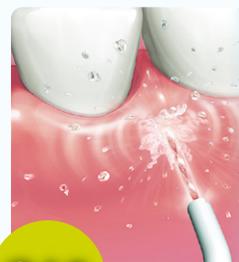
歯間

歯間の食べかすを
弾き出す



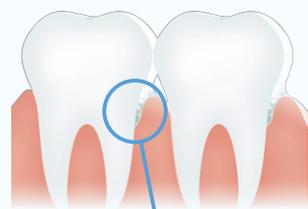
歯周
ポケット

歯周ポケット内の
汚れまで洗い流す

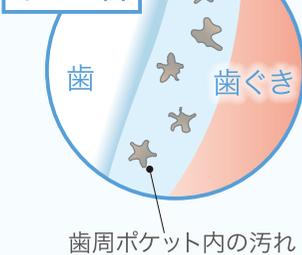


歯ぐき

心地よい刺激が
歯ぐきを効果的にケア



イメージ図

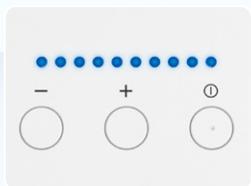


-W(白)

食洗器
対応
(タンクのみ)



1回の給水で
じっくりケアできる
約600mLの
大容量タンク



歯ぐきの状態に
合わせて
強さが選べる、
水圧10段階調節

ジェットウォッシャー
Doltz [ドルツ]
EW-DJ71

オープン価格※

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。

予防も治療も ブラッシングから

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。



✓磨き、汚れを洗い流すこと。歯ブラ
シだけでなく、フロスや歯間ブラシ
などを使うと効果的です。
歯間ブラシの太さは、すき間に入
れてみて少し抵抗がある程度がよ
いでしょう。きつすぎると歯ぐきを
傷めてしまいます。前歯と奥歯でも
すき間の大きさは変わるので、最低
2本は太さの違うものを使い分け
てください。

歯と歯ぐきのさかいめは、[※]ペン
グリップでやさしく磨くのが基本で
す。歯ぐきのラインに毛先を当てて
揺らすような感覚で。シャカシャ
カと音が出るのは強すぎです。歯ぐ
きを削ってしまいかねないので注
意しましょう。
歯に付着するものにはブラーク
以外に「マテリアアルバ」という剥
がれ落ちた歯ぐきの上皮細胞と白
血球で作られるものもあります。歯
磨き後は、マテリアアルバや磨いて
剥がれたブラークのカスなどが口
腔内に浮遊しているので、うがい
でしっかり流しましょう。
道具を組み合わせるなら、まず歯
ブラシで表面を磨き、次にフロスや
歯間ブラシ。最後に水流の口腔洗浄
器を使うのもよいでしょう。この20
年ほどで口腔洗浄器はずいぶん進
化しました。口腔洗浄器なら、口腔
内の奥の浮遊汚れまで丁寧に洗い
流せるので、爽快感も体感できるで
しょう。
ブラッシングは自分でできる予
防法です。毎日の歯磨き習慣で健康
な歯を保ちましょう。

※ ペングリップ

歯ブラシは
鉛筆を持つように
握ります



日本歯科大学 生命歯学部
生命歯学部長
歯周病学講座 教授

ぬま べ ゆき ひろ
沼部 幸博



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「腸から元気に! 善玉菌たっぷりメニュー」がテーマです。

口腔内の免疫力アップのカギは腸内環境にあり

寒くなり、風邪をひきやすい季節。口腔はウイルスの主な入り口となる重要な器官です。この口腔の免疫力の向上に、腸内環境が大きく影響するのをご存知ですか。

「人の体は、口から腸まで一本の管のようにつながっています。だから、腸と口腔内の健康に相互関係があるのはごく自然なこと」と語る新生さん。「腸には善玉菌・悪玉菌・日和見菌がすんでいます。それぞれに役割があるので、悪玉だから、なくなればよいわけではありません。3つの菌が、善玉菌優位で

バランスよく生息しているのが理想的の腸内環境です」。

乳酸菌×オリゴ糖×食物繊維が善玉菌に効く!

新生さん曰く「善玉菌を増やし、腸内環境を整えるには乳酸菌・オリゴ糖・食物繊維の3つを組み合わせることで食べてください」。

乳酸菌はヨーグルトなどの乳製品、食物繊維は野菜、オリゴ糖はちみつやりんごといった食材に含まれています。「これらは一緒に摂ることで働きがよくなります。健康な腸内環境は日々の積み重ねでつくられるので、普段から意識して食卓

風邪知らずの体をつくる、冬の腸活レシピ

今回は、善玉菌を増やす食材を組み合わせた献立。柑橘サラダは、口腔内の粘膜に必要なビタミンCをしっかりと補給できます。柑橘のさわやかな風味で食欲も増進。

チャウダーは、いかを大きめのリング状に切ることで噛みごたえがアップ。野菜もたっぷり栄養バランス抜群の食べるスープです。ソテーには良質な脂質を含む青魚がおすすめ。大きくカットした焼き野菜を添えれば見た目も華やかな主菜の完成です。炭水化物となるパンは、食物繊維が豊富な雑穀入りを選びましょう。

揚げ春巻きは、具を少なめに巻くとパイのような食感に仕上がります。ヨーグルトとりんごで、乳酸菌・オリゴ糖・食物繊維をすべて摂ることができすよ。

食材の組み合わせがポイント!
腸が喜ぶ免疫力アップメニュー

A 柑橘サラダ



デザート
りんごとヨーグルトの揚げ春巻き



C さんまと野菜ソテー・カレーソース(ヨーグルト添え)



D 雑穀パン



B いかのチャウダー



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** 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** 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** 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** 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。



デザート

りんごとヨーグルトの揚げ春巻き

さっぱりした甘さが食後にぴったり

材料 4人分

春巻きの皮……………4枚
りんご……………1/2個
バター……………大さじ1・1/2
砂糖……………大さじ2
塩……………ひとつまみ
ギリクヨーグルト(プレーン)
……………大さじ6
水溶性小麦粉……………適量
揚げ油……………適量
ミント……………適量
粉糖……………適量

作り方

- ① りんごのキャラメリゼを作る。りんごは皮付きのまま、5mm厚のくし切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、りんごを入れて炒める。全体に油がまわったら、砂糖を加える。あまり触りすぎず、砂糖が少し茶色く変化してきたら、全体を大きく混ぜ、塩を加える。パットに入れて冷ます。
- ③ 春巻きの皮の手前真ん中に、②とギリクヨーグルトをのせ、包みながら巻く。巻き終わりは水溶性小麦粉でしっかりとりのり付けする。180℃の油でカラッと揚げる。
- ④ 器に盛りつけ、粉糖をちらし、ミントを添える。



3

ギリクヨーグルトとは？

製造過程で「水切り」し、余分な水分や乳清(ホエー)を取り除いたヨーグルトのこと。通常のヨーグルトよりも濃厚でクリーミーな食感が特徴。一般的なスーパーで販売しています。市販のプレーンヨーグルトを水切りしたもので代用できます。



C たんぱく質

さんまと野菜ソテー・カレーソース(ヨーグルト添え)

ピリ辛カレーソースとヨーグルトは相性抜群

材料 4人分

さんま……………4尾
塩・こしょう……………少々
小麦粉……………適量
オリーブオイル……………大さじ1
れんこん……………1/3節
ピーマン……………2個
かぼちゃ……………1/6個
大根……………1/8本
オリーブオイル……………大さじ1
A [にんにく(みじん切り)…1片
カレー粉……………大さじ1
小麦粉……………小さじ2
水……………1/2カップ
B [トマト缶……………1/2カップ
ウスターソース……………大さじ1
ケチャップ……………大さじ1
塩・こしょう……………少々
ギリクヨーグルト(プレーン)
……………大さじ4

作り方

- ① さんまは頭と内臓を取り、しっかりと洗って水気をふき、3等分に切る。塩・こしょう、小麦粉の順につける。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切って、オリーブオイルを熱したフライパンで焼く。
- ③ ②のフライパンにオリーブオイルを足して、①を両面こんがり焼き、②の野菜と一緒に皿に盛りつける。
- ④ ③で使ったフライパンをそのまま使用する。Aを加えて弱火で熱し、サラサラしてきたら、水を少しずつ加え、トマト缶も加える。Bを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ソテーに④のソースをかけ、ギリクヨーグルトを添える。



3



4



B 温かい汁物

いかのチャウダー

エビ・カキ・あさりなど好みのシーフードでアレンジOK

材料 4人分

いか……………1杯
じゃがいも……………1個
にんじん……………1/4本
たまねぎ……………1/2個
セロリ……………1/4本
いんげん……………4本
バター……………大さじ1・1/2
白ワイン……………大さじ1
小麦粉……………大さじ2
水……………2カップ
固形コンソメ……………1個
牛乳……………2カップ
塩・こしょう……………少々
パセリ(みじん切り)……………適量

作り方

- ① いかは、内臓、目、くちばしなどを取り除く。胴は1cm幅の輪切り、足は3cm位の長さに切る。
- ② じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリは1cmの角切り。いんげんは下ゆでをして1cmの長さに切る。
- ③ 鍋にバターを入れ、溶けてきたら、水気をきった①を入れて炒める。色が変わってきたら白ワインを加える。
- ④ ②を加える。全体に油がまわったら小麦粉を加えて混ぜ、もったりしてきたら、水を4回に分けて加える。
- ⑤ 少しとろみがでたら、固形コンソメを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥ 牛乳を加えて、沸騰する直前に、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑦ 器に盛りつけ、パセリをのせる。



1



4



A 生もの・発酵食品

柑橘サラダ

ドレッシングのはちみつが、味のポイントに

材料 4人分

オレンジ……………1個
グレープフルーツ……………1個
ドライランベリー……………大さじ2
アーモンドスライス……………大さじ2
アーモンド……………1袋
はちみつ……………小さじ2
バルサミコ酢……………大さじ1
オレンジジュース……………1/4カップ
オリーブオイル……………大さじ1
塩……………少々
ブラックペッパー……………少々

作り方

- ① オレンジ、グレープフルーツは小房にして、薄皮も剥く。
- ② Aを合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①とそれ以外の材料を全て和えて器に盛りつけ、②のドレッシングでいただく。



2



3

自然な白い歯へ

ステインケアも
歯周ポケットケアもできる、
コンパクトモデル。

音波振動ハブラシ
Doltz
日本歯科医師会 推薦

●選べる2モード

- ノーマル
ヨコ磨きで歯周病の原因菌をかき出す。
- ソフト
初めて使う人や、磨きが強く感じるときに。

●磨き時間の目安をお知らせするタイマー付き

EW-DL34
オープン価格*

付属ブラシ2本
ステインオフ
ブラシ 密集極細毛
ブラシ

ブラスタン
-W(白)



-P(ピンク)

*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。

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」

*1 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。

コンパクト
ヘッド
極細毛

背面
舌ブラシ

●握りやすい
ロングサイズ
—16cm—

EW-DS42
オープン価格*
(乾電池別) -W(白)



●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*
(乾電池別)



-RP(ルージュピンク)