

JJ

3

ジェイ・ジェイ
1991 MARCH
1991年3月1日発行(毎月1日) 発行17巻
昭和59年5月2日第三種郵便物認可
550円

●こんなに美しくなれるのです
一重まぶたのメイク法

元祖・紺ブレスタイル
浅野ゆう子
この人のファッションが見たい

とよた真帆
僕のお気に入りセーター

加勢大周
インタビュー

織田裕二 ほか

●パリジェンヌ風
毎日のテーラード
●新1年生の「私に似合うヘア」
キャンパス・ヘアカタログ
●着ていく服 持っていく服 現地で買う服
卒業旅行のファッション計画
●「あたりまえ」に飽きた女の心の
ジーンズ&デニムの上級生スタイル

●ミラノ・フレンツァ・ヴェネチア・バイヤーと行く
イタリア・ショッピング

特別付録 / この色をマスターすることからはじめる
新1年生 新卒OLの
メイク事典

カジュアル派の必須アイテムになった

春のパンツスタイル大特集

PART 1 リバカジvsハーフエレガンス 読者スタイリストのコーディネート合戦

PART 2 タイプ別・人気パンツの方程式 ショート、チノ、ストレッチ、パステル

OL服の中の新しい流れ

先輩としてのスーツ研究



印象を決めるきれいな歯

欧米では歯で育った家庭が分かれると言われます。
白く美しく揃った歯にお金をかけられるのが、育ちのよさを表わすというわけです。
最近では日本でも、虫歯を治す以外のきちんとした歯医者さんが注目されてきていますね。
それから私たちの周りには洗浄剤も種類がいっぱい。
新しいエチケットとしての歯の美しさを考えてみたいと思います。

取材／高橋英登(日本歯科大学歯学部歯科補綴学教室第2講座講師)
内田安信(東京医科大学病院副院長・口腔外科医)
米山和伸(矯正専門医)
イラストレーション／青山久美子

私の歯はいつか白くならないの？ その原因は大きく分けて3つ

歯の白さには個人差があります。それはちゅっど、同じ日本人でも皮膚の色が一人一人違うのと同じことです。よく、生まれつき歯が黄色い体質だという人がいますが、確かに体質はあって、おそろく、歯の表面を被っているエナメル質の内側に象牙質部分の黄色が強い人だと思えます。象牙質が黄色い場合は、いくらでいいいにブラッシングしても、歯の色は変えることはできません。体質以外にもいろいろ原因が考えられます。最も多いのが不完全なブラッシングで、特にタバコを吸ったり、コーヒーやお茶をガブ飲みする人は、よりでいいいなブラッシングを心がけないと、ヤニや茶シブが歯の色を汚くします。こういう人の場合は歯医者さんで正しい磨き方を指導してもらったと、半年に一度ぐらいの割合でスクレーピングしてもらったと、歯石と一緒に汚れも落とすことができます。

一方、本人は生まれつき歯が黒ずんでいると思っても、実は薬による副作用で変化したというケースもよくあります。歯は、乳歯→永久歯と抜けて変わりますが、赤ちゃんの前歯が出始める生後6カ月ごろには、骨の中ではすでに永久歯の形成が始まっています。そして10歳前後になって乳歯と交代するわけですが、その骨の中にある期間中に高熱が続いたりしてテトラサイクリンという抗生物質を長期間使ったりすると、永久歯の色が変色していることが多いです。つまり、本人は、はえてきたときから汚ない色だったから生まれつき、と思うわけです。この薬物による変色も、現代の歯科医学では脱色することはできません。

このほか虫歯ができて治療のために神経をとってしまった歯も、年々黒ずんでいきます。変色の進みぐあいは個人差がありますが、この変色も防ぎたいことがあります。こつこつと、本人がいくら努力しても白くできない歯というのが、結構あるんですね。

歯を白く美しい歯を作るのが「ポーセレン・ラミネート・ベニア」です

ブラッシングやスクレーピングで治らない歯の変色を、無理に白くする方法としては「漂白」があります。これは、過酸化水素（非常に濃度の高いオ

キシドール）を使い、生きている歯は表面から、神経を取ってしまった歯は内側から化学的に脱色する方法ですが、両方とも歯質に対するダメージは避けられませんし、変色が強い場合にはあまり有効ではありません。

歯をほとんど傷つけず、安全で耐久力があり、かつ、パールの光沢を持つ美しい自然な歯をつくる方法としては、オールセラミックであるポーセレンを使った「ラミネート・ベニア法」に勝るものはないと思えます。

これは一口でいうと、セラミックで作った厚さ1mm程度のポーセレン・シェル（陶製の歯型）を歯の表面にかぶせてしまう、という方法です。かぶせるといっても、虫歯治療のときの金属冠のように歯全体を被ってしまうのではなく、外から見える歯の表面にだけシェルを特殊な接着剤でくっつけるのです。もっともこれは前歯にだけ適用できる方法で、奥歯には金属冠のように全体を被つ方法が使われます。ただし、ポーセレン・ラミネート・ベニアは犬歯と犬歯の間の歯（上下で12本）に適用するのがほとんどです。

このポーセレンを使ったデンタルエステティック（審美歯科）は、現在、ヨーロッパやアメリカで主流を占めており、西ドイツには美容チェーンまであります。日本でも80年ぐらい前から実施されるようになってきましたが、陶材や接着剤の改良が進み、これまでのところシェルがはがれてしまったり、変色した例はほとんどありません。もちろん、元の歯の神経は生きていますから、歯の第1の役割である「噛むこと」に何ら支障はありませんし、貼りつけた部分から虫歯が進むということもありません。

型取りから歯型を採るまで、10日ほどで完成。麻酔もいらない

ラミネート・ベニア法は、意外に短期間でできます。前歯12本を治療することも、せいぜい10日もあれば白い歯に変身できます。

まず、歯石をとったり、虫歯があればその治療をすませます。それから口腔内の写真撮影をして、今の歯の色合いを記録しておきます。

次にエナメル質を1mm程度削ります。エナメル質は薄いので、歯のつけ根に近い部分がこくわすか象牙質にかかりますが、露出した象牙質部分は保護処理を施します。本来の歯を少し薄くするわけ

です。そうしないといくらシェルが薄いといっても、カバリーがかかるわけですから厚くなるからです。このとき痛みは少ないので、麻酔を使うことはあまりありません。

シェルができたらかぶせる歯に当ててみて、色合わせをします。色は、粉末のポーセレンを焼く段階でいろいろ種類が選べますが、接着剤でも微妙に変えられます。洋服を作るとき仮縫いするみたいに、デンタルエステティックでは色合わせが大切です。接着は簡単で、ある光線を当てると「マッ」という音（60秒ぐらい）に「くっついてしまします。一度くっついてしまえばはずすはがれませんが、帰ってすぐ食事をしては大丈夫です。人間の歯は加齢に伴ってすり減りが生じます。しかしポーセレン・ラミネート・ベニアは歯より丈夫でほとんど摩耗しませんから、長い間に自分の歯との差ができる可能性があります。そこで1年に1回ほど検査を受け、必要に応じて微調整していくとよいでしょう。

保険は使えないので1本につき1万円〜12万円

残念ながらこのポーセレン・ラミネート・ベニア法には、保険は適用されません。また、治療や製作に非常に高度な技術が要求されるので、1本につき7万円〜12万円ぐらいかかります。

もう少し安くあげたいという人には、硬質レジンという方法もあります。こちらは原理はポーセレン・ラミネート・ベニア法と同じですが、材質がプラスチックですから、ポーセレンと比べると柔らかいという欠点があります。しかし硬質レジンはポーセレンに比べ、技術操作に時間がかからないので、「コストダウンが可能となります」。

なお、黄ばみや黒ずみとは違いますが、虫歯を治療してアムルガムや銀を詰めてあったり、かぶせてあるのが気になるという人もいます。こういう補綴物の代わりにセラミックや硬質レジンを使う人も増えていきます。

また、事故などで前歯が一部欠けてしまった場合にも、ポーセレン・ラミネート・ベニア法は有効です。従来なら歯のつけ根だけを残して健康な部分を一部取り、つき歯にしたり、差し歯にしていたわけですが、ポーセレン・ラミネート・ベニア法なら健康部分をいじらず、ポーセレンで被つことができます。（以上・高橋）



全国でポセレン・ラミネート・ベニア法をまとめた本の紹介

これから歯を白くしたいけど、矯正もベニア法も怖いのかと、
と思う人のためのリストを作ってみました。
お金がかかるものですから強い意志と決意をもってアプローチしてください。



かかりつけの歯医者さんへ紹介してほしいという方、 口コミの情報を収集する

最近では、ポセレン・ラミネート・ベニア法を採用したり、成人の矯正を積極的に取り入れる歯科医院が増えてきました。ことに大学病院では、このような新しい療法に力を入れる所が多くなっています。しかし、大都市ですとこのような治療をしてくれる歯科医院は割合、見つけやすいのですが、地方へ行くとなると訪ねればよいが、どういふ医院が良心的かがわかりにくいものです。ポセレン・ラミネート・ベニア法も矯正も保険がききませんから、なおさらのことよい歯医者さんを探する必要があります。

編集部ではいろいろ取材した結果、ポセレン・ラミネート・ベニア法を採用している歯科医院のリストを作りましたが、これはほんの一部にすぎません。ポセレン・ラミネート・ベニア法や矯正の専門医を見つけたら、かかりつけの歯医者さんに相談してみよう。出身大学や歯科医師会などのホームページから、必ずわいわい先生を紹介してあげます。

◎矯正なし、矯正歯科○○○
というふうに単科の看板を掲げたところなら、矯正専門のクリニックといえます。このようになら成人の矯正も扱っているはずです。ただし地方へ行くと、矯正の専門医でも、一般歯科も扱っているところが多いので、単科でない不安とはかならずしもいえません。

◎地域の歯科大学へ問い合わせしてみる
やはり卒業生や関係者のルートから、最寄りの専門医を紹介してもらえればよいとあります。

◎口コミを大切に
いちばん安心できるのが口コミです。実際、ポセレン・ラミネート・ベニア法や矯正を受けた人に聞くのが確かですが、近所での評判も集めてみるというでしょう。気がかりな治療費などの面についても、前もってかなりの情報が得られるはずです。



デンタルエステティック(審美歯科)リスト

●病院名	●住所・Tel	●診療時間	●休診日	●特徴	●費用の目安
井荻歯科	杉並区上井草1-31-3 ☎03-3397-3344	18:00~22:00 10:00~19:00 (土曜) 閉	木・日・祝日	日本歯科大の高橋先生の個人クリニック。診療時間が夜なので、学校や勤め帰りに行ける。	ポーセレン1本7万~10万円くらいでOK。一般治療はOK。
医療法人社団歯生会 真坂歯科医院	世田谷区奥沢5-26-9 自由が丘栄ビル ☎03-3718-8470	9:30~17:30 閉	日・祝日	できるだけ歯を削らない接着治療を中心に、美しい歯を考える。	一般治療はOK。ポーセレン・ラミネート・ベニアはOK。
協立歯科	渋谷区恵比寿西2-2-8 寿豊ビル4F ☎03-3770-5515	10:00~18:00 閉	月・日・祝日	デンタルエステティック中心の歯科医院で、自由診療が基本。	ポーセレン1本8万~12万円前後。OK。
河野歯科医院	小平市学園西町2-13-29 ☎0423-45-5822	10:00~18:00 閉	水・日・祝日	虫歯などの一般歯科から、高度な技術を要するデンタルエステティックまで。	ポーセレンは1本10万円前後。OK。一般治療はOK。
泉デンタルオフィス	名古屋市東区泉1-14-3 HASEGAWAビル3F ☎052-953-0530	10:00~22:00 閉	金曜	一般歯科、審美歯科などの専門医11人が揃っているので、短期集中治療が可能。	歯のクリーニングが8,000円ほか。OK。
戸渡歯科長岡京診療所	長岡京市長岡2-1-39 小森ビル208号 ☎075-955-2355	9:00~11:30 14:00~19:00 閉	木・土午後 日・祝日	自然な白い歯をつくるために、最新のポーセレンやインプラント療法を導入。	ポーセレンが1本6万~8万円。インプラントは20万~30万円。OK。
オカムラ歯科	大阪市北区天神橋7-1-10 天六阪急ビル2F ☎06-357-0649	9:00~18:30 閉	水・日・祝日	アメリカ歯科医療を学び、一般治療とともに、審美歯科にも力を入れている。	一般治療はOK。
オリエンタル歯科	神戸市中央区中山手通 3-4-7 ☎078-321-2717	9:00~18:00 閉	土・日・祝日	適切な治療による健康な口腔と美しい歯づくりに力を入れ、予防に重点を。	ポーセレン1本12万円くらい。OK。

自分で気づけなからいらい心配。でも原因は知っていますか？

話をしている時、まじまじと相手を見つめられない、不快な思いを
抱いていないか？
「口臭の原因をチェックして取り除けば不安はなくなるはず。」

正しいブラッシングの仕方

口臭の原因はさまざまですが、まず考えられるのが口腔内に問題があるケースです。

その中でも圧倒的に多いのが、磨き残しがあること。食べ物のカスが付着していたり、歯垢(プラーク)がたまって細菌が繁殖しているケースです。歯垢は、誰の口の中にも住む常在菌によってつくられますが、食べカスが歯垢になるまでには12~24時間かかります。ですから、理由は、毎日1回完璧なブラッシングができていれば歯垢はできないことになりません。

しかし、正しいブラッシングをしていても、磨き方のクセがあったり、歯ブラシの毛先が届かない箇所(主に歯と歯の間、歯と歯ぐきの間)があったり、汚れを完全に落とす状態は不可能に近いといえるのです。それで毎食後の3回、あるいは晩を見つけて1日10~15回のブラッシングがおすすめです。できるだけ磨き残しを少なくしようと、歯磨きの励行がいられているわけですが、口臭が気になる人も、特に気にしていない人も、一度染め出し液でチェックしてみてください。そうすると、いつもどの部分を磨き残しているかがわかり、ブラッシングのクセを直すことができます。あるいは、歯医者さんで磨き方の指導を受けるのもよいでしょう。人によって、口の大きさ、歯並び、口内の汚れ方などが違いますから、その人に最もふさわしい磨き方、歯ブラシの選び方を教えてもらってください。ブラッシング指導は健康保険の対象になっていないから、頼めばやってくれるはずですよ。

そのほか、虫歯があったり、ブリッジや充填物、金属冠、義歯などがきちんと入っているかどうかもチェックしてもらいましょう。知らず知らずのうちに曲がって生えていたり、口内炎ができてくる場合も、

口臭が起る原因があります。

あるいは自分が気づかないうちに歯石がたまり、これが歯肉を刺激して、歯肉炎を起こしている可能性があります。歯肉炎は放っておけば歯槽膿漏へ進みます。歯槽膿漏は文字通り歯肉(歯ぐき)に膿がたまる病気ですから、ひどくなるとイヤな臭いを発します。一種の成人病といわれていますが、最近では10代、20代の人にも歯槽膿漏が珍しくなくなってきたといわれていますから、油断できません。

舌の掃除の仕方

口臭の原因として、舌苔が考えられます。舌苔は舌の表面に生える苔のことで、舌苔が厚くなると、舌の表面が黄色褐色をしていてヌルヌルした感じになります。舌苔は舌の表面に生える苔のことで、舌苔が厚くなると、舌の表面が黄色褐色をしていてヌルヌルした感じになります。舌苔は舌の表面に生える苔のことで、舌苔が厚くなると、舌の表面が黄色褐色をしていてヌルヌルした感じになります。

舌苔が厚くなると、舌の表面が黄色褐色をしていてヌルヌルした感じになります。舌苔は舌の表面に生える苔のことで、舌苔が厚くなると、舌の表面が黄色褐色をしていてヌルヌルした感じになります。舌苔は舌の表面に生える苔のことで、舌苔が厚くなると、舌の表面が黄色褐色をしていてヌルヌルした感じになります。

を傷つけないように工夫された舌専用のブラシも市販されています。これらを使うのも手です。

清潔なタオルを指に巻いて舌をこすっても効果的です。ティッシュペーパーなら使い捨てできて便利ですが、舌には無数の舌乳頭というものがあってテコボコしていますから、ティッシュペーパーですすんだ程度ではダメです。1日1回、鏡を見ながら、ていねいにタオルですすりてください。普通の歯ブラシでは強すぎて舌の表面を傷つけるおそれがありますから、やめましょう。

口臭症の半数近くは心因性

意外に思うかもしれませんが、口臭症で最も多いのが心因性のもので、つまり、実際は病的な口臭ではないのに、自分の口はいつも臭い、と思込んでいる人が口臭症の半数近くを占めているのです。ことに若い女性には、心因性の口臭症が多い人が多いのです。こういう人は、親兄弟や親しい友人などの何気ないひと言がきっかけとなって口臭症となる場合も少なくありません。そのときは体調が悪かったか、ニンニクなどが入った食事をしたあとで、本音が臭かったかもしませんが、それで人一倍に敏感になり、いつも口臭のことばかり気になってしまっているのです。もともと人間には体臭を始めとする生理臭があり、それはけして不快なものではないのですが、本人は思ひ込みから逃れられないのです。

心因性の口臭症は、実はこれの治療がいちばんやっかいです。というのも、いくら周囲の人や専門医が、「におわない」と説得しても、本人が納得しないかぎり治らないからです。専門医(歯科医や口腔外科医)は根気よくカウンセリングを続けながら、さまざまな方法で口臭がないことを納得してもらって治療をします。少々時間はかかりますが、この病気に理解のある専門医を見つけて、思い込

みをほぐす努力が必要です。

口臭を防ぐグッズは、上手に使う

最近では口腔内の衛生に対する関心が高まり、それに対応できるようなグッズがたくさん出回るようになりました。こういうものはどの程度有効か、気安めやファッションにすぎないのか、という質問をよく受けます。要は使い方をいただいたと思います。たとえば歯ブラシひとつをとって見ても、電動のものや、ジェット水流を利用したウォーターピックが話題になっています。電動歯ブラシには、毛先が回転したり、角度が変わったりして磨きにくい部分もある程度磨けるようになっていますが、それでもその人の口の中に入った微妙な磨き方ができるのは、自分の手が最高です。ウォーターピックも歯の間にはさまった食べカスを水圧で洗い流す点では優れています。歯垢そのものはやはりブラシですすり落とさないとダメです。

そんなわけで、まず自分でブラッシングを正しいにしたいと、これらのグッズを補助的に使うのがいいと思います。

口臭エチケット剤も同様です。これらの多くには、食べカスを分解するペキストラーゼという成分や、悪臭を化学的に分解するプロポノイドなどが含まれています。歯垢をしっかりと落とすことが、ある程度口臭を防ぐ効果があります。しかし、これだけで完全に歯垢を防いだり、できてしまった歯垢を分解することはできませんから、やはり基本はブラッシングです。

ブラッシングあとを注ぐのに使ったり、外出先でうがいしたりするのに使うのが上手な方法です。また、口臭エチケット剤を使うことで口の中がさっぱりしたり、口のおいが気にならなくなれば、心因性の口臭症を予防する効果もあります。以上

内田