

Miss

1992
ミス家庭画報
2

特集・冬から春へ…こう着こなす

ハーフ・スプリングの 服と小物コーディネート学

ファッション特別企画

可愛い価格で
買える上品服

ライト感覚で選ぶ
「春の靴50」

ふんわりニットで心地よい週末

紅茶フリースタイル
素敵にお茶しませんか

Missインタビュー

麻生祐未・イネス・大江千里

なぜ、夫以外の男性を愛さずにいられないの…

激増する?
「結婚後恋愛」をチェック

ビューティ特別企画 サクセス美顔術

目もとと唇の最新エステ



特別企画

サクセス美顔術、「目もと」「口もと」をもちと綺麗に

PART 2

子供の頃から矯正をし、さらに年齢に応じて自分のイメージにそった美しい歯を追求するアメリカ。さすが、矯正技術の進歩も目覚ましく、短時間でより美しい仕上げ方法になっています。丈夫な歯という健康上の美しさを超え、要求するイメージに応える美しさ。20代の今からでも遅くない！ 口もとの美しさ再認識の緊急レポートです。

社交としての必須美容は「口もと」から

サクセスするための 歯列矯正&ホームケア

JOAN KINDEL

オハイオ生まれの29歳。天秤座で独身。舞台女優。今NYで非常に人気のあるジェームス・ブライス・アクティング・スタジオに通う。尊敬する俳優はジェシカ・ラング、ロバート・デュバル。11月末まで公演されているオフ・ブロードウェイ・ショー「パラダイス・ロスト」に出演中。1900年にロシアからアメリカに移民した53歳の女という難しい役柄が好評を呼んでいる。

アドバイザー／中原悦夫(歯立直) 撮影／DANNY CLINCH 増補／(人物) 熊倉雄志(取材) 横川誠(特約) (写真) KEN DALL LEE モデル／ジョー・マン 編集協力／CAN RESTAURANT 取材／VOICHI KAWAKITA(CROSSING) 書写田

アメリカではすでに常識！ 美しい歯はステイタスのある女性の必須条件



モデル、スター、キャリアウーマン御用達の超多忙なドクター・モリ。彼は自身をスマイル・アーティストと呼ぶ。1970年から美容科サロンを経営してきた彼はNY大学で教鞭をとる。最近始めた絵はモダン・アート・ミュージアムにも所蔵されているという多才な人物。



ジョウンの 美しいほえみが、 幸運の女神をつかんだ

「健康的でアトラクティブ、しかも自分に自信が持てる人。誰でも憧れるでしょう。それを手に入れた喜びは私の人生にとっても本当に大きいことでした」

うれしさを隠し切れないという様子でジョウンの話が弾みます。

美しい歯がどうしても欲しい！と思うようになったのは最近。やはり女優の道を選んだということも大きな原因の一つと語る彼女も、やはり最初は歯の治療を受けることを躊躇したという。痛いんじゃないか？ 時間がかりすぎはしないか？ もちろんお金のことも含めて……。

しかし今は思い切って決断したこと心から満足している様子。

「モナリザのほえみ、レオナルド・ダ・ヴィンチによるこの世界的名画がもしほえみでいなかったら……。」スマイルは人を最もチャームングに見せる、というのは何千年もの昔から変らない事実です。謎を秘めたほえみも、もちろん神秘的だが、白く美しい歯のこぼれるほえみは、まさに人間だけが表現

できる、人を魅了する最大の武器ともいえましょう。今オフロードウェイの舞台で活躍中の彼女は、美しいほえみとともに、この競争は強いニューヨークで舞台女優としてのパスポートも手に入れました。もちろん美しい歯だけあれば、だれでもオーディションに受かるというわけではありませんが、美容歯科の法療を受け自分に自信が持てたことは彼女の人間性、ひいては日常の態度にも大きな影響を与え、演技にますます磨きをかけたことは言うまでもありません。

日本人の歯に対する 意識レベルは

国際水準に達していない

今や日本人のファッションセンスは世界でも一流、世界的デザイナーの服を着こなし、美しくメーキャップした姿は正に世界のトップ水準。しかしおしゃれを始めたばかりの人たちが、靴やアクセサリまで気が回らないのと同じように、洋服、メーキャップには気を遣うが、日本人の歯に対する意識は国際レベルからほど遠いといえます。

特にアメリカの中流以上の家庭では中学から高校にかけてほとんどの子供が歯の矯正を行い(1-3年かけて行う)、美しい歯を持つ

ことは常識となっています。どんなに着飾っても、また高価な宝石を身につけていても、歯が美しくなければ、クラスの低い人と見られてしまう(今後国際間の交流がより盛んになると、歯に対する意識も近々欧米化するのでは目に見えている)。ジョウンの治療前の歯は日本人の感覚からすれば、美しい歯の部類に属するのではないのでしょうか。それをより完璧にしようとする意識は、ただ彼女の女優という職業によるからではなく、アメリカ社会では一つの大きなステイタスとなるからです。上流階級、エリート、ビジネスマンやキャリアウーマンが美しい歯を持つということ

は、彼らの地位を示す大きな役割を果たしています。もちろんいつの世も外見的な美しさだけに溺れることなく、内面を磨く努力を怠ってはならないことは言うまでもありません。

美しい歯を 手に入れる

HOW TO

ジョウンの場合PORCELAIN VENEERS(ポセレン・ラミネート・ベニア)という方法で歯の治療を行いました。これは自分に合うパーフェクトに作られた歯をかぶせるというもので、5-6回の通院でカウンセリングから最

治療を行った他の人たちの証言

- 1 雑誌社勤務 26歳
何でこれを10年前にやらなかったんだろう。健康的に見える自分に仕事、プライベートとも自信を持つことができました。
- 2 スポーツ心理学者
私は今非常に成功しています。これは歯を美しく矯正したことに大きく関係しています。なぜなら悪い形の歯を持っていたということは、私は歯を治すお金がないとか、私はどんな風の人から見られても全然気にしません。と間接的に言っているようなものですからね。
- 3 NY在住若手アーティスト
美しい歯を持つことによりお客さまたちが以前にも増して私の話に傾聴性を感じてくれるようになりました。これで売り上げ倍増！かな。

終チェックまでで、期間は約2週間半、費用は100万円程度でした。この方法で最低10年は美しい歯を維持することができ、アフターケアも普通の歯同様、歯磨き、おおよそ2回ほどのチェックアップだけでOKです。

誰もが美しい歯を持ちたいと思うのですが、従来の矯正ですと最低でも1年以上、また見た目の悪さなどに多くの人たちが二の足を踏んでいると思います。特に成人してから矯正となるとほとんどの人たちがあきらめてしまっているのではないのでしょうか。ジョウンもこの方法を知るまでは同じように思っていたといえます。治療を行ったガルブ先生も、美容歯科治療をより多くの人に理解してもらい、美しい歯を手に入れることにより、より自信に満ちた人生を歩んでほしい、と言われていました。以前よりもずっと身近で、手軽になった歯列矯正なのです。

ニューヨークではすでにあたりまえの「きれいな歯」。日本でもきつと数年のうちに、ステイタスのある女性にとって「きれいな歯」は、当然のものとなるでしょう。今、お洋服やバッグをたくさん買うよりも、歯をきれいにすることが先決なのです。将来の自己投資につながるのですから。

矯正は20代後半の今からでも遅くない！

これからの歯列矯正はアメリカ式に限る

美しさが違うのはなぜ？

歯並びは美しさと健康の証

歯の美しさは、白さと歯並びにつきまします。肌の色と調和した白さが、まず不可欠。そして歯が、まっすぐ正しい位置に生えていることが大切です。

そしてもちろん歯は、健康を維持するための基本的な器官です。さらに、「噛む」という動作は、脳に適度な刺激となつて頭の働きを促進します。

「歯の美しさはステイタス・シンボル」という欧米の考え方は、「美しい歯は同時に健康の最低条件でもある」という基本的知識をベースに審美歯科として発達しました。一生自分の歯で健康に、美しく過ごすために、親は子の歯並びに責任を持ち、早い時期から矯正を受けさせます。

だから歯のケアは、欧米の人たちにとって医療であると同時に、一種の美容。あらかじめ歯の状態を整えることで、虫歯予防、美しい歯並び、健康を手に入れる、合理的な賢い方法です。だからこそ、欧米の審美歯科はかなりの水準に達しているのです。

日本人の虫歯の多さは歯並びが原因

一方、日本の状況はどうかといえば、ラシチタイムの歯磨きが若い女性に普及した今でも、残念ながらまだまだ歯に関し

ては後進国。歯列矯正への関心の薄さが日本人の虫歯の多さの原因です。

歯の健康は噛み合わせで決まります。重なって生えていたり斜めに生えてくる歯は、噛みしめにくいだけでなく、磨きづらいので長い時間の磨き残しが蓄積されます。その結果、歯槽膿漏を始めとする歯周病を引き起こしやすく、歯の汚れから虫歯にもなりやすいのです。

さらに食べる時など、噛み合わせが悪いと特定の箇所だけに圧力がかかります。その瞬間、噛み合わせのズレを修正するために、顔の筋肉の一部が通常とは違った動き方をして補います。これが繰り返されるとその筋肉だけが発達し、顔の輪郭まで変えてしまいます。

日本人に多い「下ぶくれ」は、審美歯科の見地からいうと、実はこの噛み合わせの悪さが原因。顔の左右のアンバランスも、どちらか一方の歯だけ使って噛む習慣からきていることが多いようです。

矯正プラスαなら20代でも遅くない

そこで考え直したいのが、矯正に対する私たちの理解の仕方。「大人になってからでは遅い」「矯正器具は自立つ」という思いこみは、はっきり言って間違いです。20代で矯正を始めても、歯並びの程度で差はありますが、半年から2年で見違えるような美しい歯並びに変わります。ま

た最近では、セラミックでできた器具や、金具のかわりに透明プラスチックを用いるのが主流。人に言わないかぎり、誰にも気づかれません。

さらに大きな変化は、プラス・アルファ補綴技術の進歩です。日本の歯科医院でも、左ページにあるような技術を持つところが増えつつあります。ある程度まで歯列を整えれば、少しのすき間や凹凸また歯の変色も、1〜2回の施術でカバーできるようになったのです。

時間短縮を可能にしたアメリカ式

ただしネックになっているのが、日本の歯科医療制度です。歯並びを担当する矯正と歯の表面を整える一般歯科とははっきりと区分けされているので、矯正十アルファの場合、医師間のネットワークがどうしても必要になるのです。

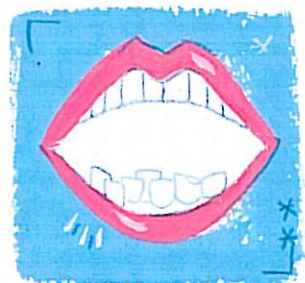
そこで最近では、アメリカに留学して学んだ医師たちを中心に、患者に対して徹底的なカウンセリングを最初に行い、ある程度の矯正スケジュールをあらかじめ立て、治療のバトンタッチをしようという動きが出てきました。患者一人一人に対して、症状に合った矯正システムを作ってくれる、いわばオーソドックスの審美歯科。美容だけを追求したものとは、違うのです。生まれつき、といえるほどのきれいな歯を実現できるのです。

歯列矯正プロセス

1 ドキドキ緊張のカウンセリング

予約して時間を取り、虫歯の有無、歯根と歯肉の状態、噛み合わせ、あごの動き方などをチェックした上で、それらのデータをもとに治療方法やスケジュールを話し合います。この段階で納得のいく説明を受けておきましょう。料金は5000円から1万円程度かかります。

2 まずは大掃除のクリーニング



矯正を受ける前に、歯茎を健康な状態にする必要があります。毎日の歯磨きや歯肉マッサージも、指導を受けて自分で続けます。

3 いざ、治療へと矯正開始



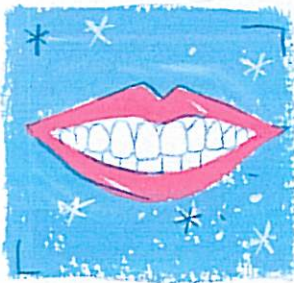
歯の表面（裏側からも可能）にブラケットという器具を装着、強化ゴムをセットして歯を引っ張ります。

4 最終調整の補綴・修正



歯並びの凹凸がある程度なくなった時点で矯正を終了し、歯のすき間や長さの差、表面の汚れなどを、補綴技術などで整えます。

5 誰にも負けない歯の完成



完成までの期間は症状によって個人差がありますが、矯正は約半年から2年かかります。仕上げの補綴は2〜3回の通院で十分です。

補綴ワンポイント



すき間を埋める

ポーセレン・ラミネート・ベニアを歯の周囲まで張ることで、隣の歯とのすき間も埋めることができます。場合によっては歯の大きさを揃えたり、長さを調節することも可能です。



クリーニング

煙草のヤニやお茶、コーヒーの色素が原因で歯にこびりついた汚れは、専門のペーストをつけて器械で磨くことで、簡単に落とせます。



ポリッシング

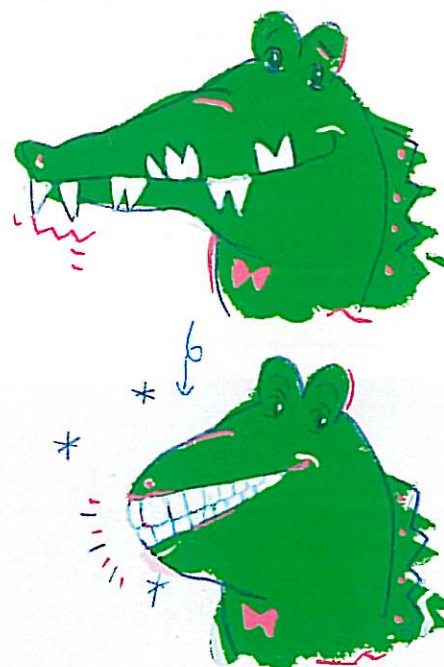
歯の汚れや歯石は歯磨きをしていてもつきやすいもの。自分で磨くだけではなかなか落ちませんが、研磨剤で磨けばツルツルに。



ブリーチング

他の歯に比べて1本だけ色が暗い場合には、特殊な薬剤をつけて光と熱を当て漂白することができます。1本で3～5回かけて漂白します。

外科矯正



咬み合わせをなおす方法にはもうひとつ、手術であごの骨を切除する、外科矯正があります。不正咬合などのあごのトラブルを抜本的に解消するので、普通の矯正ではかなり長時間かかるケースでも期間短縮が可能ですし、健康的にも良い結果が期待できます。顔の印象もかなり落ちつき、美しくなります。

補綴+α^{アルファ}

矯正とのコンビネーションでよく用いられるのはポーセレン・ラミネート・ベニアという技術。歯の色を白くしたり、わずかなすき間を埋めたい時に便利な方法です。具体的には、歯の表面のエナメル質を約0.5ミリ削り、上から薄いセラミックを特殊な方法で張ります。表面だけの治療なので痛みもなく、色も自分の歯のエナメル質に合わせて選べるので美しく仕上がります。さらに歯科医でブレンドできる原色まであり、色調合ができるのです。また最初に矯正でほぼ整えてから治療し完成させるので、期間が短縮できるようになりました。アメリカでは、1970年代初めて紹介された当時、雑誌のカバーモデルたちの間で評判になり、以来、人気の技術です。

Point

●ラミネート・ベニアとはセラミックで作られていて、非常に薄く、歯の正面に装着するので、つけ爪と同感覚。治療に麻酔をしなくても可能であり、最短で2回通院、5日ぐらいで完成。

●ブリーチは老化による歯の黄ばみ、タバコ、

コーヒー、お茶、薬による化学的原因によるシミ、事故や病気などによる歯の変色に効果的。最もひどい例で1週間おきの通院5回程度。漂白効果は1～2年。

●健康のためにも良い歯列矯正ですが、残念ながら、保険は適用されません。

医師にかかる前に知っておきたいこと

●審美歯科のお世話になるなら、最初にカウンセリングを受けること。どういうプロセスで、どういう治療を受けられるのか、他にどんなチョイスがあるのか、じっくり説明を受けてから治療を受けましょう。名医ほど、わかりやすい説明をじっくりしてくれます。たとえ有料でも、それだけの価値はあります。

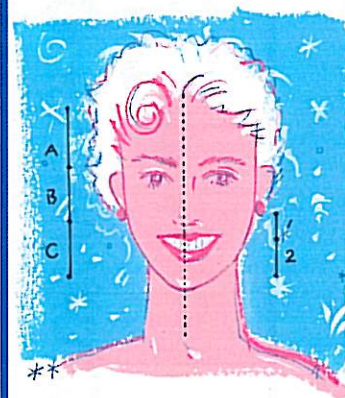
●「さあ、歯科矯正しましょう」と意気込んで行っても、すぐに治療が受けられるとは限りません。歯に歯垢、歯石が付いているたり、歯と歯茎の間に汚れがたまっている場合には、先に歯のクリーニングが必要になります。

●医師が熱心に矯正するようにアドバイスしても、「プラスチックの技術だけで、とりあえず表面的にだけキレイにしたい」という人も、もちろん望みは叶います。でも長い目で見たら、矯正しておいたほうが絶対賢い。ローンも可能などところが多いので、真剣に考えてください。

●白い歯に憧れる人は多いけど、肌の色、唇の色などによって、似合う歯の色は違います。不自然に白い歯は、美しくありません。サンブルはたいいてい30色以上あるので、医師のアドバイスも聞いた上で決めたいもの。

理想的咬み合わせの3条件

①顔の中心と前歯2本の間とが一致している。
②前歯の中央2本は他の歯よりひとまわり大きく、左右にいくに従って対称的に小さくなる。
③歯を咬み合わせた時、前歯は、上の歯が下の歯の4分の1から3分の1程度かぶさっている。



HOW LONG? HOW MUCH? HOW TO? ホントのことが知りたい
サクセススマイルの実感、教えてください!



ジュリア・ロバーツを世界的な女優に押し上げたのは、あのダイナミックな笑顔でした。彼女だけではなく、世界のトップ・ビューティたち、社交界のレディたちはみな、口もとの演出を怠りません。清潔感、品位、知性、そしてコкетトリーな魅力までもが、美しい口もとでなければ表現しえない、女性らしさ。自己表現の上手な女性になるためには、美しい歯と歯並びは不可欠なものです。でも美しい口もと、美しい笑顔は、生まれつきのものとは限りません。正しいデンタル・ケアと、それに裏づけられた自信とが、スマイルに極上の輝きをプラスするのです。

十分に手入れの行き届いた素肌が美しいように、歯の美しさ、口

もとの美しさも、努力して初めて手に入るもの。20代の今、そのために努力を惜しむべきではありません。30代、40代になった時に美しいマダムでありたいのなら、なおさらです。

口紅を塗るとそれだけで顔全体の印象が変わるように、いえ、それ以上に歯を整えることは、顔のイメージをドラマティックに変化させます。さらに矯正によって顔の輪郭がスリムになったり、唇の形がきれいになる、そんな嬉しい可能性もあるとか。

現実にはどんなプロセスを経て、どういう結果を得られるかは、左ページの例を参考にしてください。そして将来のあなたの歯の美しさは、あなた自身が決めることなのです。



〈期間2週間・費用130万円〉

今福政子さんの場合

24歳、家事手伝い
痛そうで怖いという不安から、治療に踏み切れなかったが、想像よりずっと進歩している治療方法に感激し、現在は下の歯を治療中。

今福さんの歯は、中央の2本が矮小歯という小さな歯。そのために前面にすき間がありま
す。さらに全体に黒ずんでいるのが難点でし
た。実はこの変色は、風邪などの治療に使わ
れるある種の抗生物質を子供の時に多量に服
用することによる、副作用なのです。
「そんなことは知らなくて、一時は毎日、
血が出るほど歯を磨いていたんです。でも、
無駄だと知ってからは、ずいぶん落ち込みま
した。口紅をつけるのも嫌なくらい。海外旅
行に行った時には、知人に男性を紹介されて
も、話しかけられるのは友人のほうで、私は
無視される、すごく悔しかった」
でもそんな悩みも、前歯8本の表面をラミ
ネート・ベニアでカバー（1本10万〜18万円）
することで、とりあえず解決。これから下の
歯を矯正して、さらに完璧を目指します。
「たった4回、2週間でこんなに変わったん
です。こんなことなら、もっと早く来ればよ
かった（笑）」

素直に笑って、素直に話せる
大きな自信になりました

〈期間3週間・費用38万円〉

大野勝美さんの場合

25歳、広告代理店勤務
子供のころから虫歯などのトラブルがほとん
どなく、医者通いしなかったため、相談でき
ずにいたところ、友人に紹介され通院を決意。

前歯の2本が汚いのが、前から気になってい
たという大野さん。1本は虫歯をなおした後、
変色。もう1本はサン歯が古くなって、退色
したものです。
「友人の結婚式に出た時、彼女が花嫁姿にも
かわらずあまり嬉しそうに見えなくて、は
っとしたんです。彼女も前歯にコンプレッ
クスのある人で、笑う時にはいつも、手で隠し
ていました。そしてわたしも、手で隠さな
いと人前では笑えない。同じだったんです。その
時、なおせるものなら絶対なおそうと思って」
いざ歯科医に足を運んでみたら、1本はラ
ミネート・ベニアで表面だけカバー（1本10
万〜18万円）、サン歯のほうはラミネート・
ベニアのフルクラウンをかぶせれば（1本10
万〜18万円）、悩みは解消することが判明。計
3回の通院で、すっかりきれいになりました。
「顔の印象が急に明るくなったので『整形？』
と聞かれたくらい（笑）。これでいつでもお嫁
にいけます」



歯の美しさが顔全体へどれほ
ど影響するかを痛感しました

▶アメリカ式医院リスト

矯正、外科矯正、審美治療の可能な医院

（完全予約制。アポイントの電話が必要。）

原宿デンタル・オフィス

東京都渋谷区神宮前5-2-2 セガビル3F ☎03-3400-9408

名執歯科

東京都千代田区幸町1-1-1帝国ホテル内 ☎03-3503-1180

滋賀医科大学 歯科口腔外科

滋賀県大津市瀬田月輪町 ☎0775-48-2353（外科矯正）

医療法人 雄愛会 いとう歯科医院

茨城県石岡市旭台1-16-24 ☎0299-26-8088

酒井歯科

北海道帯広市大通り南10丁目 ☎0155-23-3918

サロンのような院内で歯がきれいになっていく 協立歯科

東京都渋谷区恵比寿西2-2-8（寿ビル4F）
☎03-3770-5515 診療時間：10時〜18時（完
全予約制）休診日：日曜・月曜・祝日 カウン
セリング ¥5,000〜 検査 ¥30,000〜



滋賀医科大学、歯科口腔外
科の山口芳功先生。中原先
生と同じくテキサス大学留
学。外科矯正プランの第一
人者として活躍中。



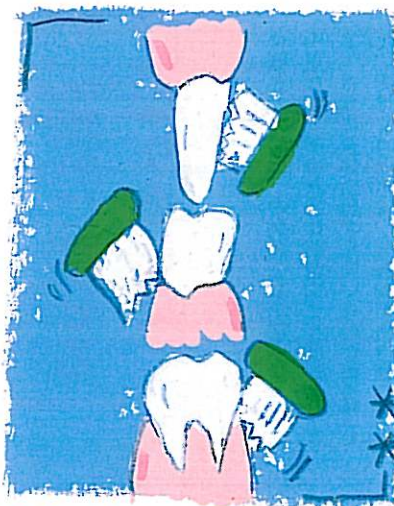
医院の入口のドアを開けると、静かなクラシック音楽が聞こえてきます。とても病院と
は思えない優雅な雰囲気。窓の大きい診察室は明るく広く、清潔そのものです。



協立歯科院長、中原悦夫先生。タフツ大学を
経て、テキサス大学でさらに研究を重ねる。
1988年帰国以来、審美歯科治療・矯正を広め
ようと積極的に講演、学会とこなしている。

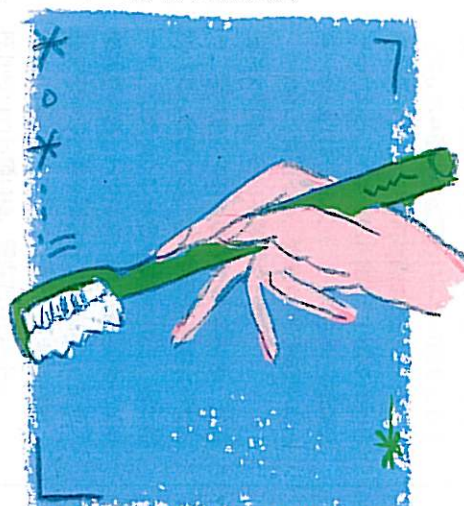
今の磨き方で大丈夫？ 歯の磨き方徹底チェック

健康な歯を手に入れたいのなら、まずは正しい持ち方と磨き方



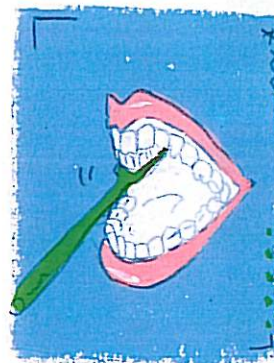
45度で細かい振動

イラストのように歯ブラシの毛先を歯の根元に向けて45度の角度にあてます。そのまま動かさないで、1本の歯につき最低10秒は小さく前後に振動させましょう。大きく動かしたり、力を入れすぎないように注意。歯ぐきを削ってしまったり、あるいは歯の表面を傷つける原因になりかねません。



軽くペンを持つ気持ちで

歯ブラシの持ち方は、ペンを持つように軽く手にします。こぶして握ると、力が入りすぎてうまく磨けません。ヘッドの部分から約6センチのところを持つのが理想的。後ろのほうを持つと口の中に入るネックの部分が長くなり、こまわりがききません。前歯の裏などの磨きづらいところは、バス法以外の磨き方を併用させれば、完璧。



歯ブラシを縦にして、内から外に向けて、歯磨剤が飛び散るくらい勢いよくブラッシング。



一番磨き残しをしやすい奥歯と前歯。要注意！
奥歯の奥は歯ブラシが届きにくく、むし歯になりやすい部分。特に意識して磨くこと。

歯を磨く以外にも、何かをしたい欲張りさんには こんな便利グッズがおすすめ



フロスと爪楊枝で便利さも2倍
あらゆる歯の部分の清掃できるデザイン。1つ1つ袋に入っているのが携帯に。オーラルピック ¥200/デントケア



ブラシが届かない部分はフロス
初めてなら、摩擦が少なくスムーズなワックスタイプが安心。デンタルフロス ¥380/ジョンソン・エンド・ジョンソン



磨き残しが、一目瞭然
磨き残し、つまり歯についている歯垢を赤く染め出すジェル。週に1度はチェック。デントクラブ ¥300/ヘルステック



口の中の清潔は歯ブラシの清潔から
容器に入れておくだけで、歯ブラシをきれいに除菌。ブラッシュガード ¥500/シブヤLOFT

歯医者さんがおすすめの バス法 + アルファ

「大切な歯を守るには、毎日のブラッシング。毎回丁寧に磨きなさい」と子供の頃よく言われましたね。でもいくら丁寧に時間をかけて磨いても、正しい方法でなければ意味がなく、虫歯になる可能性大です。大切なのは時間より結果。磨いていることと磨けていることとはまったく違うのです。

そこで正しい磨き方としておすすめなのがバス法です。主に歯周病の予防と治療に用いられているこの磨き方は、歯ブラシの毛先を使って、歯垢のつきやすい歯と歯ぐきの境目の汚れを取るのに効果的な方法です。歯を磨くというよりも、歯と歯ぐきをマッサージするようにブラッシングを動かします。左のイラストを参考に、今日からさっそく始めてみて！

美しい歯を手に入れたら次はキープ!! 自宅でも歯エステなみのケアができる道具と技

グッズ

テクニック

理由ありの歯磨剤で集中ケア それが健康な歯への近道

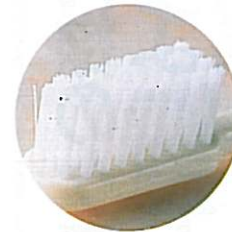
どの歯磨剤も、歯の表面の汚れを落とし、歯や口内全体の細菌を除去する作用があります。ではどの歯磨剤を使っても同じか？というと、それは間違い。歯垢を落とすということを前提に、ほとんどの歯磨剤は、目的別に作られています。あれもこれもと欲張るより、弱点を集中的にケアしていくことのほうが効果的なのです。つまり自分にとってベストの歯磨剤とは、自分の一番の弱点（歯そのものが弱い、歯ぐきが弱い、歯の色が気になるなど）を効率よくフォローしてくれる歯磨剤です。

ベストの歯磨剤を選べたら次は使い方。気をつけなければならないのが、あの爽快感。サッパリすると、口の中がきれいになった気がします。でもサッパリすることと、汚れが落ちることとは違います。また、たくさんつけたときも泡がたって、よく磨けた気になります。でもこれも失敗。泡がたれば汚れが落ちるというものではありません。小豆大で十分なので、つけたら丁寧に磨くこと。爽快感や、泡にごまかされなくて、磨いた後は口の中を鏡でチェックする習慣をつけて！



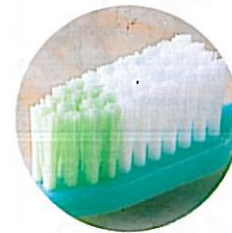
毛先が隅々まで届くテーパー加工

歯医者さんや、歯にこだわる人に圧倒的人気を誇るガム。毛先が細くなっているため奥歯の奥まで毛が届く。ガム・デンタルブラシ ¥300/サンスター



新しい発想。6角毛のブラシ

1本1本の毛の断面が6角形。あまり力を入れず軽く磨いても、歯と歯ぐきにきちんと力が行き渡る。ブラッシュライオン ¥200/ライオン



アフターケア万全の「抗菌コート」

ブラシに抗菌剤がコートしてあり、バイ菌が繁殖したりしない。いつもきれいで、安心して使える歯ブラシ。ドゥー先端スリム ¥250/サンスター



不器用な人でも簡単にブラッシング

歯の裏も咬み合わせも1度に、しかも簡単に磨けてしまう。テクニックいらすの優秀作品。2028 トリプルヘッド・ブラシ ¥350/ライオン



全米歯科医師会承認の電動歯ブラシ

手の20倍もの速さが、時間を節約。回転するブラシが歯ぐきをマッサージしているように気持ちいい。インターブランク ¥20,000/ボッシュロム・ジャパン



「むし歯予防」なら断然、フッ素

歯の表面のエナメル剤を強く丈夫にするフッ素。歯そのものが弱く、むし歯になりやすい人におすすめ。コルゲート ¥330/日本ヒルズ・コルゲート



ゆるんだ歯ぐきには、「塩」

歯医者さんに、「プライベートで愛用している歯磨剤は？」と聞くと、意外に多い答えが、「塩配合の歯磨剤」。ニューソルト ¥500/サンスター



3つの要素がむし歯予防を完璧に

酵素（歯垢分解）、フッ素（歯質の強化）、殺菌剤（歯垢をできにくくする）の3要素が配合。ちょっと欲張りな歯磨剤。クリニカ DFC ¥220/ライオン



「歯周病」が気になったら、CPC

うがい薬にも使用されている、安全性の高い殺菌剤CPC。歯ぐきが弱い人は、是非、使ってみて。ガム・デンタルペースト ¥250/サンスター



あくまで「白さ」を追求する

煙草を吸う人も、吸わない人も、歯を白くしたいのならやはりタバコライオンです。ハミガキタバコ ¥250/ライオン



液体なので口内の隅々まで殺菌効果あり

口に含むと口内全体がスッパリして気持ちいい。口内の奥まで、CPCが行き渡ります。ガム・デンタルリンス ¥300/サンスター

自分にとっての良い歯ブラシ そして「替えどき」がポイント

良い歯ブラシとは「自分の口にあう歯ブラシ」のことです。その目安は、

- 1 ヘッドの小さいもの。——指を2本あわせた幅にヘッドの部分が隠れるもの。歯は1本1本磨くものなのでヘッドが大きい必要はありません。
- 2 ネックが細いもの。——奥歯に届きやすく、口の中でこまわりがききます。
- 3 毛の硬さが適切なもの。——しっかりとした張りのある歯ぐきの人なら、多少硬めで弾力性のあるものを。歯ぐきが弱っていて炎症のある人は、「柔らかめ」のブラシから「硬め」のブラシへと徐々に慣らしていくのが理想的。

そして歯ブラシの取り替えどきも歯を守るための大切なポイント。毛の弾力性が失われたものや、毛が乱れたブラシは清掃効果があまりなく、それどころかかえって、歯ぐきを傷つけます。歯ブラシを後ろから見て毛がはみ出していたらそれが替えどき。

美しい歯をキープするには顔同様のケアが必要。 最低でも、半年に一回は歯エステを訪ねたい

Eラインでの「歯エステ」体験記

毎食後きっちり歯を磨かないと落ちつかないという、歯磨き大好きS子と、タバコライオン愛用者のJ子でトライ。顔やボディのエステティックには通い慣れていても、歯のエステは共に初体験。リラクゼーションの場所にはならなくとも、終了後の歯はピカピカ。必ずあるといわれている磨き残しのクセなど指摘され、共に大満足でした。矯正はチョットと思う人にも、おすすめ。歯エステだけでもかなり違います。黄ばんだ歯やヤニの歯はサヨナラ。美しい歯キープの監視役としても、まめに通いたい。

歯科医独特の 雰囲気にもちよう びり緊張

コジイな待合室から、明るい個室に招き入れられる。BGMが流れ、「ここが歯医者さん？」と信じられないほど、本格的にリラックスできる雰囲気。

まず担当の小川先生が、虫歯の有無から歯肉の状態まで丁寧にチェック。この段階で、虫歯治療や矯正、審美歯科の加療など、必要に応じてアドバイス。矯正なら「Eライン」で受けられ、それ以外の治療が必要なら、希望に応じて医師の紹介もしてくれる。

「ここが気が付くのは、スタッフの言葉遣いがすべて敬語だと言うこと。そういえば、患者ではなく、客として対応する」のが、「Eライン」のコンセプトなのだとか。

さて歯のクリーニングは、まず重曹と水の強力噴射、つまり塩のシャワーで表面の汚れを落とすことから。これだけで歯の表面の感触が、ツルンツルンに変わる。

その次は、歯石取り。以前普通の歯科医で経験した時の痛みは、ここでは全然、感じられない。さらに歯茎に隠れた部分の歯石を取る時にも、感じるのは心地よさだけ。仕上げに「ゴム・チップ」で表面を軽く研磨し、フロスで歯間の掃除をして、約1時間で終了。

口の中は、超爽快。歯のスキ間までキレイなのが実感できる。エステで肌の毛穴の奥までキレイになった、あの快感とほぼ同様。

歯と歯茎の間に汚れや歯垢が溜まっている人の場合には、数回通う必要があるけれど、普通の汚れ方なら2回で1セットのコースで十分。リピートも、半年に1回が適当とか。痛みを感じてから歯科医を訪れるのは、日頃デンタル・ケアを怠っている証拠として、恥すべきこと。歯のクリーニングも兼ねて、定期的にケアを受ける習慣をもちたいもの。

「ここが新しい 歯クリーニング」 最新情報

最近では普通の歯科医でも「歯石取り」はやってくれるものの、時間もかかるし痛みも心配。その点、最近よく耳にする「歯のクリーニング」は、最新の器材を使うので、痛くないし短時間で済みます。医院によって方法はさまざまなので、まずはトライをお勧め。

これらはもとより、矯正にとりかかる前段階のケア。歯の位置を正常に戻す時には、まず歯と歯肉が健康でないと無理なのです。なのに軽度のもを含めれば、日本人の約4分の3が歯槽膿漏をはじめとする歯肉炎にかかっているのだとか。だから矯正の専門医たちが、治療の一環としてサージビスしているケースが多いようです。



Eライン
歯の裏側からセットする矯正ではおそろく日本で一番たくさんさんのケースを取り扱っている矯正専門歯科医。プレ・ケアとしての歯のクリーニングだけの受診も可能。2回セットで¥25,000。(要予約) 東京都港区西麻布1-1-1 西麻布エッジビル6F ☎03-3404-7307



デンタル・デザイン・クリニック・インターナショナル(Diクリニック)
歯科先進国スウェーデンで開発されたPMT Cというクリーニング法を実施している(1回¥12,000)歯のつけ爪から矯正まで対応してくれる。(要予約) 東京都渋谷区渋谷4-3-25KIT青山ビル ☎03-3406-1115

