

特別付録1

『ハーブ&アロマの  
セレクト  
BOOK』

即効!くびれ腹筋 夏はお茶Diet Dr'sビタミンC

あなたの健康をデザインする

日経  
ヘルス

2004.7.  
定価580円(税込)

夏は冷やで1杯!  
「カテキン  
たっぷり茶」で  
体脂肪燃焼!

たった3日で効果!  
毛穴がキュッ  
Dr'sビタミンC  
シミに効果抜群の  
マイルドレーザーも登場

特別付録2  
特製ビタミンC  
コスメで  
今すぐキレイ!

疲れとバテによく効く  
ビタミンB群サプリ  
骨まで食べられる  
魚のオリーブオイル漬け  
この夏ブレイク確実!  
ペプチド飲料は  
ダイエットにいい  
クマが消え、小顔になる  
最新メディカル・エステ  
乳ガン・肺ガンに  
ピンポイント放射線療法  
目の疲れに  
漢方の柴胡が効く

お腹のむくみが取れる!

“おへそ見るだけ”腹筋で

ウエスト美人

2週間で3cm減!

ダイエット新連載  
やせちゃう  
ストレッチ

新発見!  
コンニャクで  
お肌しっとり

ビフィズス菌が増える  
エメンタール  
チーズ

シミ、くすみが消える!  
松樹皮  
ポリフェノール

大人気のPMTc  
歯がツルツル・  
ピカピカに

こんな歯医者さんに行きたい  
**予防プログラムで  
 健康な歯のうちにメンテ**

最近はずっと予防に力を入れる歯科医院が増えている。  
 定期的なクリーニングを基本とし、  
 歯科人間ドックなどによる予防にも取り組んでいる。



## 松尾歯科医院 スーパー衛生士が PMTCを行う

松尾歯科医院は、予防から治療、審美まで幅広く行う歯科医院。PMTCの手法を実際に行うのは歯科衛生士。松尾歯科でその中心となっているのが、歯

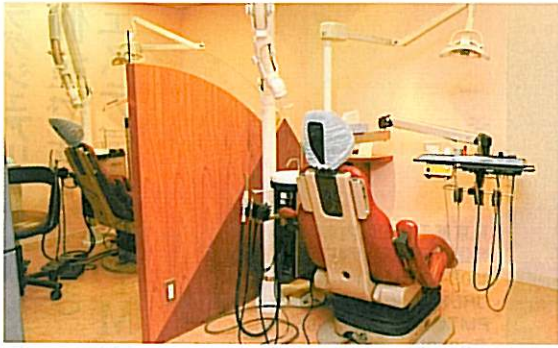
東京都目黒区東山1-1-2 東山ビル2F  
 ☎03-3719-4018  
 URL: <http://www.matsmile.com/>  
 PMTCの料金は1回約1時間、8400円。



歯科衛生士向け講演を行う永瀬さん

科衛生士にPMTCやホワイトニングについて講演し、そのやり方などを教えている歯科衛生士の永瀬佳奈さん。「わかりやすく丁寧な説明をし、PMTC中もコミュニケーションを取るように心がけている」(永瀬さん)という。

このほか、歯科医院や自宅で行うホワイトニング、歯科人間ドックなども行っている。



## 国際ビル歯科 歯科人間ドックなど 一生歯を残すことに注力

「健康な自分の歯で一生過ごすためには、予防が大切。その一環がPMTC。ただし、それだけでは不十分。自宅での正しいブラッシングなど、セルフケアが

東京都千代田区丸の内3-1-1 国際ビルB1F  
 ☎03-3214-7766  
 URL: <http://www.418.co.jp/kb-dc/>  
 PMTCの料金は1回1時間、9240円。



街のビルにあり、オフィスの中にも訪れやすい。

欠かせない」と相良俊男院長。このため、国際ビル歯科では、自分で「磨ける」ようになるためのブラッシング指導にも力を入れていく。

さらに、一生歯を残すには虫歯や歯周病へのなりやすさを知り、予防計画を立てることが重要との考えから、虫歯などの危険度をチェックする「歯科人間ドック」も行っている。

## 「痛み持たない」感じがクセになりそう

Tさん  
 38歳(女性)



私がPMTCをお願いしたのは、帝国ホテルプラザの中にある「クリニック デュボワ」(122ページ参照)。

これまで、歯のメンテナンスは電動歯ブラシでの歯磨きだけ。ろくに歯石も取ったことがない私は、当然PMTCも初めて。ドキドキしながらイスに座ると、歯科衛生士の風戸恵さんが歯ぐきの状態をチェックし、「下の前歯の歯ぐきが少しブヨブヨしていますね」。ショック！。ブヨブヨ歯ぐきはオヤジの証だと思っていたのに……。

「歯ぐきが少し炎症を起こしているから、先のとがったチップは使わずに、歯と歯の間の汚れを取るテーブを使います」など、治療の道具を変えるたびに細かく説明してくれるから、何をされるか不安にならない。途中口をゆすぐたびに出血していたけれど、施術自体は「痛み持たない」感じ。終わった後はツルツルとサッパリ。次の日には歯ぐきも引き締まってきたみたい。やみつきになりそう！



電動歯ブラシを使いこなすには歯への当て方が肝心

電動歯ブラシの歯垢を除去する効果が、手磨きに比べて高いのはご存じのとおり。しかし、ブラシの当て方一つで、落ちるはずの歯垢が落ちないことを知っているだろうか。

力を入れ過ぎると歯や歯ぐきを傷つけるが、力が弱過ぎると歯と歯の間の歯垢を落とせない。しっかりと磨くコツは、ブラシの毛先が歯と歯の間に少し入る程度に力をかけること。歯と歯ぐきの境目は、45度90度の角度で毛先が当たるように。

「ウルティマフレッシュ」  
 ブラシのヘッド部分から160万ヘルツの超音波を発振し、歯垢を破壊する。毛先の届かない歯と歯の間や、歯と歯ぐきの間の歯周ポケット内の歯垢も落とす。本体、充電器、替えブラシ3個、キャリングケース、ブラシキャップのセットで1万6590円(オープン価格)、替えブラシ3個入り1260円。問/東レアイリーブ ☎03-3354-5715



写真: 中澤浩一

ラグジュアリータイプも登場

個室で落ち着き

エステ気分でPMTTC



東京都千代田区内幸町1-1-1  
帝国ホテルプラザ4F  
☎03-3509-1651  
URL: <http://www.dubois.jp>  
PMTTCは1回1時間30分、2万6250円。帝国ホテルの宿泊プランは1泊1室2人利用で1人4万2000円。問/帝国ホテル☎03-3504-1251。



## TEETH ART Whitening Spa

### クリーニングとホワイトニング専門の医院

TEETH ART(ティースアート)は、主にクリーニングとホワイトニングを専門に行う歯科医院。東京を中心に、札幌、京都、大阪、広島など、全国に13カ所あり、一部を除き、通常の虫歯治療などとは行わないのが特徴だ。「歯の白さなど、口もとへの関心が高まることが、予防や早期発見の第一歩。ここはその役割を担っている。このため、虫歯や

「せつかく口の中をさわやかにしてもらうのに、隣でキーンという歯を削る音が聞こえるのはイヤ。個室でゆったりPMTTCを受けたい」。そんな人にお薦めの、デラックスタイプの歯科医院を紹介しよう。

## クリニーク デュボワ

### セレブ気分で受けるPMTTC

高級ブティックが並ぶ帝国ホテルプラザの中にあり、一見すると歯科医院とはわからないクリニーク デュボワ。審美歯科を中心に、歯周病や虫歯の予防、治療、かみ合わせの改善などを行う歯科医院だ。ここでは、落ち着いた個室でPMTTCを受けられる。また、アメニティばかりでなく、治療でも細部にこだわ。「細かい部分の汚れを確実に



口を開きやすくする咀嚼やく筋などのマッサージもある。

落とし、研磨し過ぎないためにも、口の中を拡大鏡で見ながらクリニークしている」と中原悦夫院長。

9月30日までは、1時間のPMTTC、または咀嚼筋などを口の内外からマッサージする「デント・フェイシャルマッサージ」がついた帝国ホテルの宿泊プラン「ラコレクシオン ドゥ ボーテ」を利用できる。



東京都新宿区新宿5-11-5  
パークシティイセタン1 1階  
☎03-3352-4618  
URL: <http://www.teethart.com>  
PMTTCの料金は1回2時間、1万5750円。歯6本分のみのクリーニングは3150円。



歯周病予防には歯ぐきマッサージで血行改善を

健康な歯ぐきはどんな形状か知っているだろうか。歯と歯の間に出た部分が三角形でキツと引き締まり、ピンク色なら大丈夫。丸みを帯びブヨブヨしたり、赤黒かったら歯周病かも。歯周病の改善や予防には、ブラッシングが一番。歯垢を落とすだけでなく、マッサージ効果で歯ぐきの血行が良くなり、炎症が抑えられる。電動歯ブラシなら、歯ぐきに当たる力が一定で傷つけにくい。歯磨きでは、歯ぐきのマッサージも意識して。



【ソニックエアー エリート】  
毎分3万1000回、軸が回旋運動することで、気泡を含んだ液の流れを作り、毛先が届かない歯と歯の間などの歯垢を落としやすい。ブラシヘッドの先端が細くなっており、奥歯の奥にも毛先が届きやすい。2段階のスピード調節機能つき。ハンドル1本、ブラシ1本、スタンド、充電器、トラベルケース、壁掛けホルダー1個のセットが1万9740円。問/三井物産☎0120-418-608。



歯をより白くするホワイトニングが人気

「自分の歯は黄色くてイヤ」。そんな人に人気なのが、歯をより白くするホワイトニング。過酸化水素や過酸化尿素などの漂白剤成分を含む薬剤を歯に作用させ、加齢による歯のくすみや、象牙質に沈着した着色物を白くする。歯科医で数回の治療を受ける方法と、歯科医の指導を受けて自宅の数週間ケアする方法がある。米国では日本以上に普及しており、歯科医の指導なしで使えるホワイトニング用品がスーパーで手に入る。



【アバガードMプラス】  
粒子のサイズを20~80ナノメートルと超微粒子にした薬用ハイドロキシアパタイト(mHAP)配合の歯磨き剤。超微粒子のためたんぱく質につきやすく、歯にこびりついた歯垢を落とす。また、エナメル質表面の傷にmHAPが入り表面を滑らかにするとともに、初期虫歯を再石灰化する効果がある。100g入り1470円。問/サンキ☎0120-82-4101。