

ピーコックの春トキメキの夜

仁科美母強し...臨月の貫禄

目代目 岩田剛典 BEST5 僕の実顔

女性自身 有村架純 月9猫の秘密

日本一虫歯が少ない小学校、校医が提言

認知症防ぐ第一大自菌ケア

大泉洋 パパ泥酔 楽し過ぎて警官隊がやっ

佳子 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

性自自

坂上忍 僕の癒しパグソウ君

6月9日号 特別定価420円 光文社

ヒーリング説法

郷ひろみの元相棒がお坊さん

夏のW 時製 クラブ

ジヤコブズ Jr. 川辺で 8P

FTISLAND 感涙 ヒンガリップ

ABC-Z 甘い肉団

そばモンブラン たこ焼きチョコ...

分類不能 スイーツ

漁港 農家 養殖

新鮮! 美味! 絶景!

直営 レストラン

メジャー制覇

錦織圭 夢叶う

母が届ける 松江願ひ菓子

スポンサン

夏旬 コーラ

大腸がんも抑える

6月病に克つ心の洗濯、NEWS

禅僧 深省 呼吸法

マインドフルネス

腸内フローラ 最新事典

腸内フローラ 細菌があつた!!

子育て 経済診断

徳川家健康8カ条

天寿まっとう 没後400年 家康に学ぶ

実況! 仲間恵 高橋シヨ涙のロードに困惑

高橋大 輔 NY留学先は女子大

村上信司 会社力だ生ん Jr代時の葛藤

たぎしが絶頂

紀子 48 不満爆発

温いスープの掟

主婦的 なんでも #1 歯端ランキング

vol. 39 「虫歯予防デー」に見直したいケアグッズ編

6月4日は「虫歯予防デー」。
ふだん行っているお口のケアを見直すのによい機会です。
歯科医がプロ目線でオススメするアイテムをチェック!

取材/岩谷貴美

歯ブラシに歯磨き粉、歯間ブラシ……と健康な歯を守るお手入れグッズはいろいろあります。でも、せっかくなら高性能のもので正しくケアしたいもの。そこで、今回は3人の女性歯科医が選んだグッズをランキング!

「歯のケアにはとにかく継続が必要なので、毎日使ってストレスにならないこと。サイズや硬度などの選択肢が多いものから、自分に合ったものを選ぶことが重要(石井)」「歯ブラシやマウスウォッシュは、持ち歩いて出先でも使ってほしいですね。最近では、携帯に便利なグッズも出ているので、上手に取り入れてみてください(村田)」

「けでなく黄ばみの除けを着せし、歯に歯垢をからです。白く健康をしましょう」(佐藤)

第4位 ライオン

クリニカアドバンテージ ハミガキ 130g (オープン価格)

「歯と歯肉のすき間の汚れ落としに最適です。力を加えず優しくマッサージするように使用するのがポイント。部分磨きの必須アイテムです」(石井) ☎0120-556-913

第5位 ジョンソン・エンド・ジョンソン

リーチ®ウルトラクリーンロス やわらかスライド 27m ¥614 (編集部調べ)

「独自のデコボコ極薄素材の糸が歯垢を除去します。狭い歯間もスムーズに通るので、使いやすくお手入れがラクになります」(石井) ☎0120-101110

第6位 ウエルテック

クリーニングジェル<ソフト> 40g ¥1,620

「3位と同じブランドですが、こちらはふだんの歯磨剤の代わりに週1~2回使うだけ。自然な白い歯に導いてくれます」(佐藤) ☎0120-17-8049

第7位 ヴェレダ

マウスウォッシュ 50mL ¥1,944

「オーガニックブランドならではの優しい香りで口の中がスッキリします。食後に歯磨きをする時間のないときの口すすぎなどにも」(石井) ☎0120-070-601

第8位 パナソニック

ドルツ 音波振動ハブラシ ¥9,450 (編集部調べ)

「他社製品に比べ振動も小さく細やかな動き。電動歯ブラシなのにヘッドがコンパクトで奥歯の溝の汚れがよく落ちるのが魅力です」(石井) ☎0120-878-365

第9位 マーナ

ハブラシキャップ 2個 ¥514

「歯ブラシを持ち歩くのにキャップは必需品。シリコン製のやわらかいタイプなのでプラスチック製より歯ブラシの出し入れがスムーズ」(村田) ☎0120-84-2539

第10位 東北復興地生活再建支援プロジェクト

キラキラ歯ブラシ 4本セット ¥2,160

「購入すると被災地への寄付になる歯ブラシはチャリティ性もありますが、耐久性のよいナイロン毛なので機能性もバツグンです」(佐藤) ☎072-928-5788

人工工学に基づいたデザインは 持ち手が画期的

第1位 クロスフィールド
テペ (TePe) セレクトコンパクト
1本 ¥340 (編集部調べ)

予防先進国スウェーデンの歯科医たちとの共同開発。機能性に優れているとプロたちが絶賛。「独自のグリップデザインは、他社製品にはないフィット感。歯磨きタイムのモチベーションが上がります」(佐藤)。「適度な硬さの毛が密集しており、磨きにくい部位も効率的かつきれいに磨けます」(村田) ☎03-5625-3306

7サイズもあるので 最適な太さが見つかる

ジーシー

第2位 ルシエロ 歯間ブラシ

替えブラシ4個・ケース付き ¥520

ブラシ部分は付け替えタイプなので、磨きやすいように向きを付け替えることができます。「極細タイプもあるので、歯と歯肉のどんなすき間も通りやすく、汚れやつまりが難なく取れて歯肉の血行も促します」(石井)。「ほどよい太さで持ちやすいハンドルは、滑りにくいラバー製です」(村田) ☎0120-179418

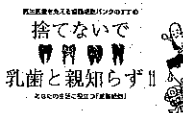
数ある商品の中で歯の汚れに 効果的なのはコレ!

ウエルテック
第3位 ジェルコートF 90g ¥1,080

ジェルタイプの歯磨剤とフッ素コート剤がひとつになった商品です。「歯の表面に付着した汚れを吸着して除去するため、歯の表面をあまり傷つけずにクリーニングできます」(村田)。「殺菌剤として効果の高い塩酸クロルヘキシジン含有。歯周病も予防できるすぐれた製品です」(佐藤) ☎0120-17-8049

歯の最新医療は 「歯髄細胞バンク」

これまで捨てられていた乳歯や親知らずの中にある特別な細胞(歯髄細胞)を保存して、将来の治療に生かす方法です。虫歯治療で歯の神経を取ってしまった場合なども、その神経を再生させ歯自体の延命をさせることも。利用は下記に申し込み後、提携歯科医にて可能。<http://www.acte-group.com/>
☎再生医療推進機構 ☎03-6228-7830



佐藤美嘉先生

医療法人社団高輪会 歯科医師。一般歯科、審美歯科のほか、摂食嚥下を専門として、高齢者医療にも携わる。現在は、虫歯にならないスイーツなどを考案中。



村田雄子先生

むらたデンタルクリニック院長。私立金蘭会学園歯科校 歯学や朝日大学 歯学非常勤講師も務める。ライフワークとして訪問歯科診療に取り組んでいる。



石井さとこ先生

ホワイトホワイト院長。審美歯科ドクター、口元美容スペシャリストとして、ミス・ユニバース日本代表世界大会優勝者などの口元プロデュースも担当。



今回選んでくれた読者の皆さん、選者を務めたのは歯科医として活躍中の3人。今、購入すべき発行すりの10品を教えてくださいました。

今回選んでくれた読者の皆さん

*価格は特に記載のない限り税込み価格です。