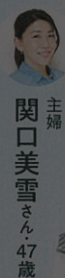


「ジェルが細部まで

しっかり浸透

磨き残しも

なくなりました」



主婦
関口美雪さん・47歳

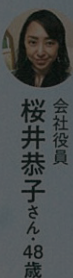
歯磨き粉よりも歯と歯の隙間などの細かな部分にまで入り込んでしっかり浸透すると歯医者さんに勧められて歯磨き粉はジェルコートF(左)に。継続すると歯周病に高い効果がありそうです。

「40代になって

歯茎が気になりだし

お風呂でウォーターピックが

習慣に」



会社役員
桜井恭子さん・48歳

丁寧に歯磨きはしてきつもりですが、手磨きでのケアに限界を感じてからウォーターピックを導入(左)しました。歯茎をケアしながら汚れもスッキリ除去。もう手放せなくなりました。



右から、99.9%のプラーク除去率を誇る独自のジェット水流は2段階の水圧調整が可能。防水、充電式なのでお風呂でも使用可能。ウォーターピック コードレスセレクト ¥28,600(ヤーマン)、5段階に調整可能な水圧レベルでの強力な歯間、歯周ポケットケアに加えて、付属の舌磨きノズルに替えれば刺激なく舌の汚れも除去。ジェットウォッシュャードルツ EW-DJ54 ¥18,000(編集部調べ)(パナソニック)



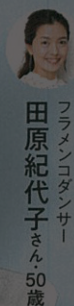
右から、10種の薬用成分配合、研磨剤不使用のジェルタイプなのでデリケートな歯茎にも安心仕様の歯周病ケアも。クリーンデンタル無研磨 90g ¥1,408(医薬部外品・編集部調べ)(第一三共ヘルスケア)、ハイドロキシアパタイトをローション化。歯の表面を修復して滑らかな白い歯に。アバガードイーブケア 250ml ¥2,750(医薬部外品・編集部調べ)(サンギ)、細かい隙間へも入り込んで薬効成分を届けるフッ素コート歯磨きジェル。ジェルコートF 90g ¥1,100(医薬部外品)(ウエルテック)



「仕事中で

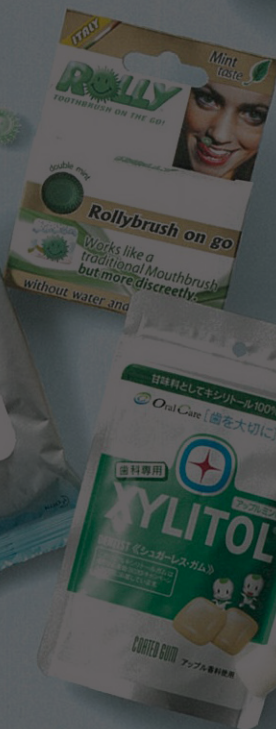
歯磨きできない

昼食の後は噛むタイプを使います」



フラメンコダンサー
田原紀代子さん・50歳

仕事などで外にいる時などランチ後に歯磨きできない時に便利なのがローリーブラッシュ(中)。小さいけど清掃率も高く、歯磨き後のようにスッキリするので常にポーチに入れて使います。



右から、白く輝く歯に仕立てる独自成分の薬用効果はそのままに発泡剤無配合などで低刺激設計に。アバガードソフト 80g ¥1,188(医薬部外品・編集部調べ)(サンギ)、国産卵殻由来のバイオアパタイトにブラチナ、銀イオンなど配合で細菌や表面の色素も吸着して除去。LEDitch Ag White 90g ¥3,850(クールプロジェクト)、歯の着色汚れをオフして表面を丁寧に磨き上げ白くつややかな歯に。オーラツー プレミアム ステインクリアペースト 100g ¥440(医薬部外品)(サンスター)

歯周病や虫歯ケアも気になるけれどやはり白い歯で印象を明るくしたいので、すべてを1本で網羅できるアバガードソフト(右)を愛用。刺激を極力抑えた優しい処方です。毎日安心して使えます。



美STライター
稲垣綾香さん・39歳

「年齢的に歯周病も気になるけれどやっぱり白く美しい歯でいたいから」



上から時計回りに、イタリア発、口の中で転がして歯の汚れを除去する携帯用歯ブラシ。ローリーブラッシュ 6個入り ¥660(編集部調べ)(ROLLY)、甘味料には100%キシリトールを配合。持続的に噛むことで虫歯予防効果も。歯科専用キシリトール100%ガム アップルミント35g ¥313(編集部調べ)(オーラルケア)、洗浄成分配合の天然コットン原料100%シートが歯の汚れを除去。水が使えない時にも便利。ピュオーラ 歯みがきシート15枚入り ¥438(編集部調べ)(花王)

こんなことも知っておいて!



実はトイレよりも歯が多い! 歯ブラシの除菌ケース

歯ブラシをセットして蓋をするだけでUV-Cで歯ブラシを除菌。雑菌が繁殖しやすい歯ブラシも除菌して常に清潔に保てば安心です。¥4,500(編集部調べ)(MEDIK)



ガムは15分以上噛むと歯周病に良い唾液が

ガムを噛みはじめてから15分後に出る唾液には歯周病菌などの細菌を駆除する働きがあることが判明。歯に付いた食べかすなどを除去する効果もあり一石二鳥。予防効果を高めるならばキシリトール100%を。



なにもできないときはそのままにせず水を飲む

飲食後に歯磨きやその他口の中のクリーニング行為ができない時には、ひたすら水を飲むことが大切。軽くうがいをするかのように口全体に水が行きわたるように含んで飲むとより清掃効果が高まります。



すっぱいものを食べた後30分後に歯磨き

すっぱいものを食べた後は酸の影響で歯の表面が一時的に軟らかくなるため、その状態で歯磨きをすると歯が磨耗してエナメル質が薄くなってしまいます。歯磨きは口中が中性に戻る30分後まで待って。