

20代のエレガンスを鍛える

Vinglaine 5月号 1991年5月1日発行 毎月1回1日発行 平成2年2月26日第3種郵便物認可 通巻20号



MAY 1991
5

可愛い値段で賢くおしゃれ

上品な「迫力」はこうして出す

サングラス着こなし術

魅力ある表情の絶対条件

美しい歯

イギリスに学ぶ「豊かな1日」の始め方

正統派英国式朝食

【新連載】海原純子の「おしゃれの鍛え方」

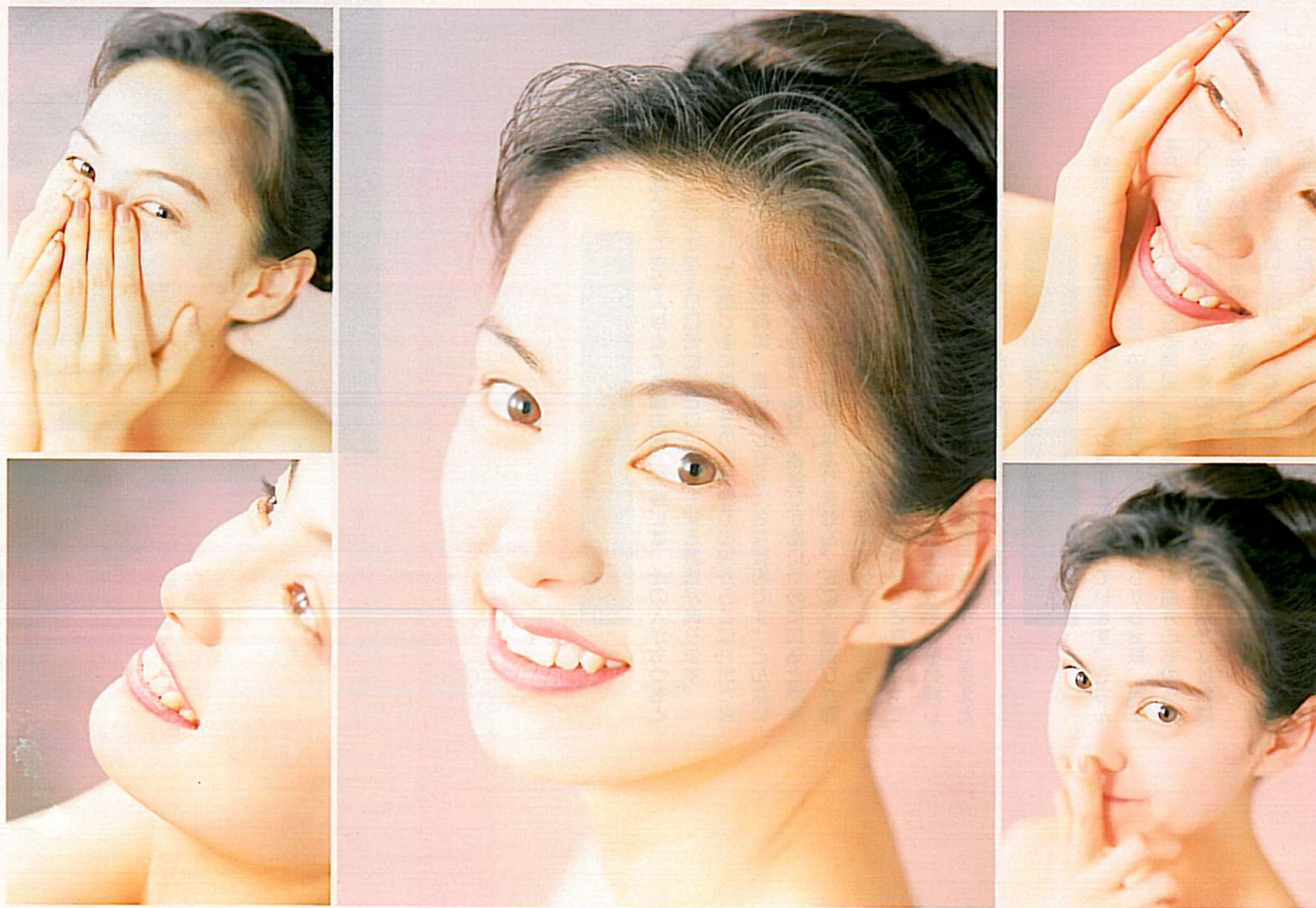
あなたは「きれい」になれるだろうか？

買うべきTHIS ONE

理由があるから欲しくなる

美しい歯

魅力ある表情の絶対条件



美しい歯は、ステイタスであると同時に履歴書でもある

スキンケアと同じように歯にも十分な時間とお金をかける。かつては欧米の一部の人の特権とされていたが、むしろ現代では、健康やマナーを大切にする生活意識の表れと受け取られます

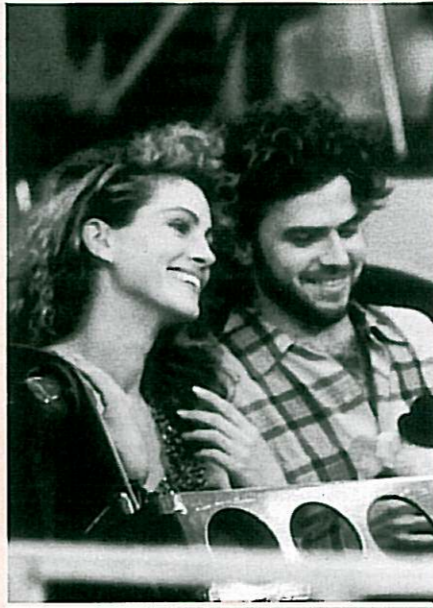
歯とあごの正常な機能が、全身のバランスを支えるから

人間の体はあらゆる器官がつながりお互いに助けあいながら機能しています。歯はあごに、あごは首に、首は背骨につながるように…。だから、内臓や血液の循環にまで影響する歯はあなどれない

正しい矯正知識をもたなければ、納得のいく治療はできない

なんのためにどんな治療を行うのか。歯科医と納得がいくまで治療法を話し合うだけの知識は必要です。今や、自分の体は自分でコントロールする時代。医師はそのためのパートナーと心得るべき

映画「プリティ・ウーマン」
などで人気の女優、ジュリア
・ロバーツ。端正な顔立ちを
いっそうチャーミングに味つ
けずるのが、あの笑顔。スク
リーンのアップにたえる豊か
な表情がなかったら、ただの
美人女優で終わっていたので
はないかしら/写真=「愛がこ
われるとき」20世紀フォックス



昨年も来日し、現代最高のソ
プラノの1人といわれるオペ
ラ歌手、エディタ・グルベロ
ーヴァ。よく通る正しい発声
のためにも歯の威力は見逃せ
ません。音楽の世界では、管
楽演奏者も例外なく歯を矯正
します。息がもれないように
して安定した音を出すため
です/写真=日本フォノグラム

美しい歯が、「洗練」と「健康」を証明する これだけの理由

口もとの歯が、とひきりの笑顔を作る

笑顔のすてきな人はとても魅力的。笑顔には、その人がもつもと
もとの美しさを100倍にも200倍にもする魔法があります。

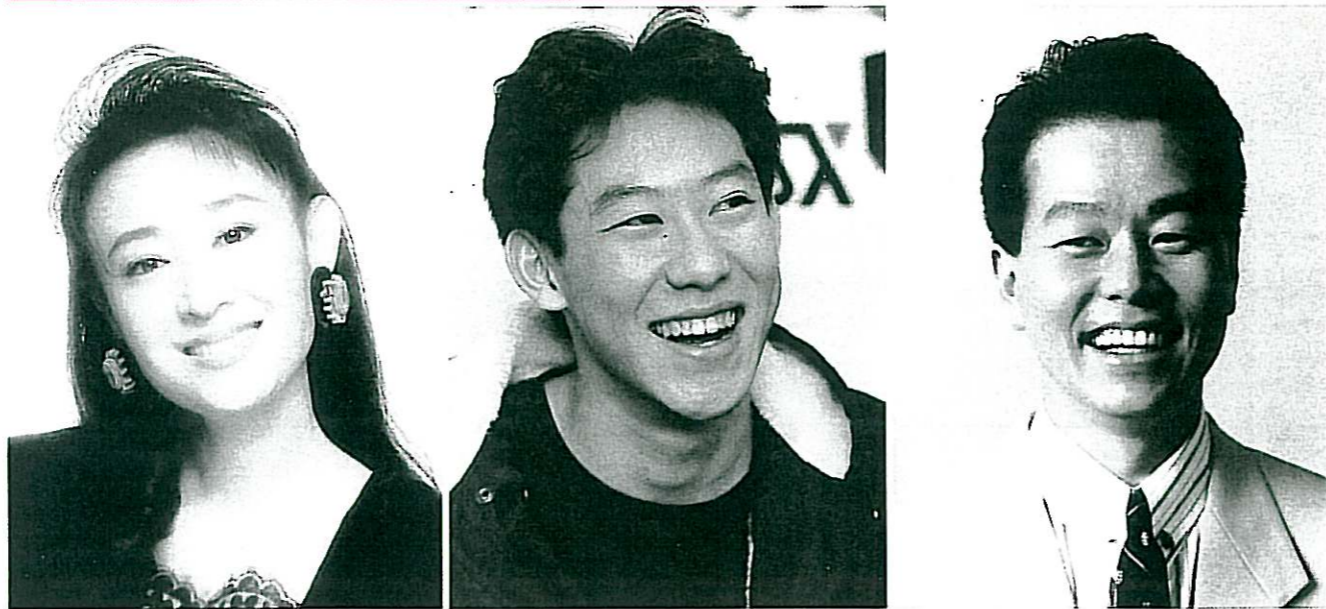
笑顔が美しいと感じるには、その笑顔が心の内からこぼれ出た自
然な笑みであると同時に、歯の美しさも大きな要因です。どんなに
自然な笑顔でも、歯が汚かったり、歯並びが悪いために口もとがゆ
がんでしまうと、すてきな笑顔にはなりません。逆に、歯並びが悪
い、歯が汚いと口もとにコンプレックスを抱いていると、笑うとき
に無意識のうちにブレーキがかかり、自然な笑いができなくなっ
ていることがあります。笑って、口が開きかけた途中で手で覆い隠し
たり、不自然に笑顔を作ろうとするあまり口もとがゆがんで見え
たり……。笑顔と歯には、とても密接な関係があります。

海外の漫画で日本人の歯が誇張されるのはなぜ?

欧米では、歯はステイタス・シンボルといわれています。きちん
とした家庭の人ほど歯への関心が高く、小さいうちから治療、矯正
を行うといえます。日本同様、矯正歯科には保険範囲外のものも多
く、より美しい歯を求めるためには、それなりの価値観がなければ
できないので、その人の家柄をも暗に示しているからです。

矯正は、幼い子供が一人で行えるものではありません。両親が歯
に関心をもつだけの知的レベルの高い人々でなければ行えないので

印象深い人は、決まって笑顔が瑞々し
い人。心の底から感情を豊かに表現で
きる人です。歯に自信がなければでき
ないこと。同時に、清潔なイメージや
知的なニュアンスを表現するにも、歯
の役割は、とても大きなものなのです。



NHKのスポーツキャスターとして、「サタデースポーツ」や「サンデースポーツ」でおなじみの森中直樹アナウンサーは、快活な笑顔とさわやかな語り口がとて印象的。アナウンサーとして、またスポーツに携わる人間としての絶対条件なのです。写真=NHK

いつ見ても憧れてしまう女優といえは三田佳子さん。華やかさと同時に、落ち着きを兼ね備えた大人の女性という雰囲気があります。笑顔は美しくもあり、無邪気でもあり、とても魅力的。白さと形の揃った完璧な歯の持ち主といえるのではないかしら

スポーツ選手というと、白い歯といっしょに理想しがち。水泳のコールドメタリスト、鈴木大地選手の健康的な明るさの秘密も口もとにあるのでは？ ほかの競技でも、一流選手ほど、激しい動きや重力に耐えるために歯の矯正をしています。写真=共同通信

す。そのため、ヨーロッパのように貴族階級がなく、また国としての歴史が浅いアメリカでは、その人のヒストリーをも歯が象徴するとされています。

国際社会で活躍するビジネスマンの間でも、歯の汚い日本人はワンランク下に扱われることがあるとか。元大統領補佐官のキッシンジャー氏が、歯の汚い日本人に対して「歯を治してから出直して来い」と公言したことは有名です。欧米を旅する日本女性も「うしろから見ると美しいけど、歯は悪い」という評価が一般的なようです。海外の新聞の風刺漫画で、以前はカメラを持ち、出っ歯で眼鏡をかけ、かに股で歩く日本人が多く描かれていましたが、最近では、おしゃべりになったためか、コンタクトレンズが増え、眼鏡をかけている絵はなくなったようです。さらにカメラはビデオカメラに持ちかえられたものの、出っ歯として描かれているのは相変わらず。これは、日本人はいかに歯が汚いか(あわせて口臭もある)という認識の表れでもあるのです。

また、アメリカの場合、就職試験などにも歯並びは影響を及ぼします。たとえば、同じ成績の女性が二人いて、一人は歯並びが悪く、もう一人は歯並びが良いために矯正装置をつけていた場合、矯正をしている女性が採用される可能性のほうが大きいのです。なぜなら、矯正している女性のほうが向上心があるとみなされ、その意識と将来性が買われるから。歯は「履歴書」ともいわれる理由です。だから歯並びの美しさは外見のなごとはかりでなく、積極性や向上心を表現するという面からも必要といわれています。

かみ合わせが悪いと歯の痛みを来す

歯並びが悪いと発音への影響もあります。そのため、海外の俳優さんにかぎらず、日本でも俳優を目指す人は歯並びを整えます。本格的な役者さんほど歯がきれいなのはそのせいもあるのです。

歯は、体のほかの部分にも大きな影響を及ぼします。かみ合わせが悪いと、あごがズレます。あごから首は、口も舌もある頭を支える大切な要。そのあごがズレると頭の重さを支えていたバランスが崩れ、脊髄、頸椎、骨盤がズレ、ひじ、膝、足首、脚にも悪影響が表れます。脚が曲がることもあり、口脚の原因のひとつがかみ合わせによる場合もあるのです。さらに、骨盤がズレることによって神経が圧迫を受け、子宮をはじめあらゆる内臓へも被害が及びます。視力低下、喘息、偏頭痛や腰痛、肩こり、生理不順などもかみ合わせに一因があるといわれています。

国際化にともない歯並びが見直され始めました。そしてなによりも、健康のため、美しさのために、今歯に注目したいと思います。



昔き日のジョン・F・ケネディ大統領とジャクリーヌ夫人。公の立場の人間にとって、香々しいパワーと清潔な印象を保つことがいかに大切かを教えてくれました。写真=オリオンプレス



どんなに凝ったメイクをしても、表情に魅力がなければ台無しです。美しい口紅は、白い歯があってこそはじめてその威力を発揮します。ピンクと白のコントラストが、イキイキとした雰囲気を作ってくれるのです。

口内鏡ってほんとに便利。歯医者さんで見たことのある人は多いと思うけど、実は、たいていの薬局で市販されているのです。歯磨きやメイクのときには、この鏡を使って自分で歯をチェックする習慣をつけたいわ。

を使った矯正は、症状にもよりますが10年から20年くらいかかります。歯の裏側からブラケットをつける方法だと、外側からつけたときよりも時間が必要になるようです。

最近では、食生活の変化に伴い、あごが未発達のまま永久歯がはえ揃うケースが多く、本来の20本の歯のスペースのない人が増えています。あごが未発達のまま成人した場合は、歯を抜いて、本来の数よりも減らして歯並びを整えるしかありません。が、子供のうちにあごの未発達に気がついていれば、矯正によってあごを20本の歯が全部揃うスペースに広げることができます。日本ではなじみのないこの小児矯正は咬合誘導といって、ドイツではすでに約100年もの歴史がある方法。もちろん、成長していく過程のなかで、その度合いに応じて適切な治療を続けていく心がけも必要になります。母親になったときのために常識として覚えておいてほしいと思います。

外科矯正も大切な方法のひとつ。成長期におけるホルモンなどのアンバランスによってあごが発達しすぎた場合や、骨格のバランスが崩れている場合、外科手術によって、その人のもつ本来の位置に骨格やあごなどを戻す方法です。あごや骨格の過剰な発育によるいわゆる出っ歯や受け口は、外科矯正で治すことが可能。上あごの異常により歯ぐきがむき出しになっている、笑うと歯ぐきがくっきりと見えてしまうガミースマイルも治療できます。これらはあくまで外科矯正であって、単に美容目的の治療とは全く異なるもの。その人の見た目をとりつくるのではなく、本来の機能的に正常な状態(上の歯と下の歯が正しくかみ合う位置)に戻す手術なのです。

正しい歯の手入れ方法を身につけてキレイな歯を

歯を白くするブリーチングにもいろいろな方法があります。虫歯を治療してかぶせた金属も欧米では嫌われます。笑ったときに奥歯の金属が見えるのもダメ。金属を使わずセラミックで治療をする時代になっていきます。歯が黄色い、汚い場合には、セラミックをかぶせたり(オールセラミック)、ポーセレンラミネート(ベニヤ)歯の表面を削り、特殊なセラミックを光によって接着する方法などがあり、症状によって治療法も異なるのです。さらに、歯と歯の間があいているすきっ歯や歯の先端が減ってしまった場合なども治療することができます。

その人の歯の状態によって、矯正とポーセレンラミネート(ベニヤ)が同時に行われたりと治療方法はさまざまです。まずは歯に関心をもち、治さなければならぬところと治したほうがいいのかところを検討してみる。そして、どんな治療方法があるか、正しい知識をもって歯科医師と相談し、適切な方法を選びましょう。



思った以上に人に見られているのが、職場などで電話をかけているとき。まわりにはいる人の視線を気にせず、ハキハキと話すことかできなければね。また横顔の場合にも口もとが目立つこと、恐れないでほしいわ。

コンパクトだから小回りかきいて、奥歯と奥歯の間や歯と歯ぐきのすき間の汚れまで、しっかりとれるの。
EZY FLOSS ¥780 (アメリカン・ファーマシー)



歯の間のおそうじならデンタルフロス。フロッサードを使うと便利です。(右)デンタルフロス ¥680 (左)フロッサード ¥980 (2点共アメリカン・ファーマシー)



電子のかて歯垢を歯からブラシに引き寄せ、はかし取ってしまいます。交換用ブラシヘッドもある。電子歯ブラシ フクバ ハイジ ¥2,980 (シブヤ 西武 ロフト)

毎日使う歯ブラシには抗菌がいっぱい。いつも清潔なブラシで磨くために、歯磨きあとはブラシを消毒。brush gard ¥580 (アメリカン・ファーマシー)



口に合わせて、歯ブラシの大きさを選びましょう。左は男性向けのバトラーNo.311、右は女性向けのNo.211です。各 ¥270 (2点共アメリカン・ファーマシー)

矯正やフリーチングで歯を美しくする前に、必ず虫歯のチェックをしてください。まず、歯と歯ぐきが健康であることが基本。健康な歯は白く、歯ぐきはきれいなピンク色です。自らと美しく正しい歯磨きです。

健康な歯と歯ぐきは正しい歯磨きから生まれず。正しい歯磨きが行われていれば、歯垢がたまるともなじし、歯のうみうみもなりません。歯垢や食入かすが残っていると、虫歯になったり、歯ぐきははれたり、歯ぐきのうみうみになります。そして、歯ぐきの悪化、虫歯は口臭の原因でもなります。歯垢をとる正しい歯磨き

正しい歯磨き方法

歯磨きは毎日の常識。
だからこそ、お手入れを見直してみる

幼い頃から、家庭で、学校で、歯の磨き方をどれだけ習ったことでしょう。それでも、虫歯はできてしまいます。なぜ歯を磨くのか、何を取り除くためにブラッシングするのか。その根本を知らないかぎり、美しい歯を保つことはできないはず。

糸もほかに比べて細いので、歯と歯の間がつかまっている人におすすめ。小さいから使い勝手がいいの。50ピース入り。糸の爪楊枝¥500 (アメリカン・ファーマシー)

歯ブラシにこの歯垢染色ジェルをとり、歯を磨いたあと口をすすくと、歯垢のとれていない部分が赤く染まるってわかります。¥300 (アメリカン・ファーマシー)

ミントの香りつき。口臭防止剤もいけれど、こんな歯磨き粉のほろさわやかな気分になれそうです。フラッカウェイ歯磨き¥1,200 (アメリカン・ファーマシー)

口臭やお茶、タバコのヤニなどの汚れにとても威力を発揮する歯磨き粉です。これで、歯石、歯垢を減らしたい。ケップ歯磨き¥590 (アメリカン・ファーマシー)

タバコやコーヒー、紅茶などで歯についたシミや汚れをとることができます。週に1回、こまめな使用で歯を白く。スマイロン¥360 (アメリカン・ファーマシー)

歯を1本1本清潔にし、磨きあげるための歯のメイクアップセット。週2〜3回のわりで使うと効果があるとか。ティースコスメ¥1,200 (シブヤ 西武 ロフト)



をしっかりとマスターしましょう。

正しい磨き方であれば、たとえ毎食後歯磨きをしても無意味です。磨き忘れていたり、磨いたつもりでも実は不十分だったりあるかもしれません。毎日の習慣である歯磨きの方法を、もう一度おさらいしてみましょう。

歯の表面を全体的に磨くことも必要ですが、特に注意したいのは歯垢のたまりやすい部分。歯と歯の間、そして歯と歯ぐきの境目です。歯と歯ぐきの間は、本来ならば歯ブラシの先端が入るくらいほんの少しのすき間があります。しかし、歯垢がたまっていたり、歯垢にたまってすき間が炎症を起こしている場合は、すき間が大きくなってしまいます。また、歯ブラシがあたる出血が出るのも歯ぐきの炎症が原因なのです。そのすき間を磨き、歯垢をためないようするのが正しいフロッシングです。

歯ブラシ一本で歯と歯の間を磨く方法

歯と歯ぐきの間を磨くときには、45度の角度で歯ブラシを横にして、すき間に歯ブラシの先端が入るようになり、歯ブラシを細かく左右に振動させます。さらに、すき間の汚れをかき出すように歯ブラシを上下にローリング。それを一本一本の歯の間、順番に行っていくように行いましょう。

歯と歯の間を磨くなら、歯ブラシの歯の根もとにたてにあって、歯と歯の間に毛先を入れて、歯垢をかき出すようにフロッシング。やはり1か所ずつ順番に行います。最初は、歯ブラシの毛一本から歯の間に入れるようにするとうまくいくようになります。

歯は、フロシ一本で磨くのが基本。けれども、歯の間には糸ようじやデンタルフロスを使うのも手。歯の間があいている人は、歯間フロスを使ってもいいでしょう。

この方法で磨けば、特に歯磨き粉は必要ありません。体にすり傷を作ったときのことを考えてみてください。患部にいきなり薬を塗るようなことはほしませぬ。まず、傷口についた砂やほりりをほらい、洗い終わってから薬を使うはです。余分な汚れをとってしまえば、本来、人間の体は自然にもとどおりに治るもの。そのスピードを速めるのが薬の役割なのです。歯磨きも同じ。フロスだけで充分汚れを落とすことができます。歯磨き粉は、あくまでフロッシングを助ける道具と考えるべきです。

それに、歯磨き粉の研磨剤によって、かえって歯の表面や歯ぐきが傷つくことがあります。必要以上に力をいれてしまわないよう注意してください。すでに引っかいてしまった歯石や歯垢は、歯医者さんで取り除いてもらいましょう。

ひとことで歯を美しくするといっても、目的や方法はさまざまです。治療に関する正しい知識をもち、医師と充分話し合うこと。治療の目的を明確にさせ、満足いくまで応えてくれるパートナーを探す。そんなポジティブな姿勢をもち続けるべきだと思います。

じっくり相談できる歯医者さんを探したいから

すべて医者まかせ、の治療からはずす卒業

さて、美しい歯をもちたいと意気込んでも、よいパートナー、つまり歯医者さんに巡り合わなくてはとっししようもありません。それには、まず、自分自身が歯に対する予備知識を増やすのが大切。矯正やフリーチングでいろいろな方法があることや、虫歯の治療にセラミックが使われていることなどを知りましょう。

そして歯医者さんに行ったら、カウンセリングをしてもいいです。自分の歯はどこを治す必要があるかを、治療を受ける前にきちんと聞くのです。ここで説明を嫌がるような医師ならば、治療を受けないほうが無難。カウンセリングをしてくれる医師であれば、納得のいくまで治療方法や期間、予算などを充分聞くようにします。ただし、気をつけたいのは技工士の存在です。ラミネートベニアやオールセラミッククラウンなどの治療には腕のいい技工師が不可欠。いい技工士と提携しているかどうか、歯医者選びの重要なポイントです。その点、総合的な治療態勢をもっているのが大学病院など。開業医の場合であっても総合的にあなたの歯を指導してくれる医師かどうかを判断したいものです。歯の磨き方を積極的に教えてくれる医師がごつかも、簡単な見分け方のひとつ。正しい歯磨きの方法を指導する医師は、歯の治療に意欲のある人。反対に、歯磨きの方法を教えてくれないような医師は、いまひとつ治療に熱心さが足りないといえるのではないのでしょうか。

歯磨きしたいの歯磨きで歯の健康チェック

といっても、自分自身が歯の管理をおこなうようでは、治療を、美しい歯並びを、といったところでもなんにもなりません。まずは虫歯をすべて治療する。歯磨きぐらいいでは取れなくなっている頑固な汚れ、歯垢、歯石、ヤニなどを歯科医院で取ってもらう。年に2〜3回は汚れのクリーニングと同時に、歯の健康をチェックする、といった歯への意識をもつようになりましょう。

歯の本格的な治療はそこから始まります。

歯は死ぬまでおつきあいしなければならぬ大切な器官。ましてや食べるという人間の基本をつかさどる器官です。美しさだけでなく、機能的にも優れた状態を保つようにしたいものです。

相談に行きたい歯科医院

病院名	住所	診療時間	特徴
アリスバンビーニ小児歯科	埼玉県朝霞市本町2-5-18 ☎0484-64-8387	10:00~12:00、13:30~18:00 ※日・祭・ホ	小児専門の歯科。虫歯の治療にとどまらず、かみ合わせを含め口の中を通して成長発育を促進し、健康な状態になるよう管理指導。都内品川区に大森診療所も開設☎03-3768-0300
協立歯科	東京都渋谷区恵比寿西2-2-8 寿豊ビル4F ☎03-3770-5515代	10:00~13:00、14:30~18:00 ※日・祭・月	審美歯科の観点から各人に応じてプランをたて、矯正、小児矯正、外科矯正、フリーチング、セラミック、ポーセレンラミネートベニア等の治療を各スペシャリストによって行う
英屋歯科医院	東京都港区南青山1-1-1新青山ビル西館9F ☎03-3475-1888	9:30~13:00、14:00~18:00 土曜 9:30~12:00 ※日・祭	生まれつきの骨格、歯並び等個性に応じた全身の健康管理と美しさを目指す。口腔を通し生活環境、食生活、精神的健康について、また矯正についての相談にのるプライベートドクター
日本歯科大学歯学部附属病院	東京都千代田区富士見2-3-16 ☎03-3261-5511代	9:00~12:00、13:00~17:00 ※日・祭・土	新病院としてオープン3年半。日本における歯科大学病院の中では最も最新の治療設備を有している。矯正、補綴はもちろん、口腔外科、歯周病科、保存科、小児歯科、予防歯科、高齢者歯科のほか一般内科・外科もあり、各科が連携して総合的な治療・指導を行っている