

Health and beauty dental

小椋久美子の

インナービューティの基本！ 日々の口腔ケアで ヘルシー美人になる！

アスリート時代の知識を生かした健康的美人の小椋久美子さん。ずっときれいでいるための歯と食生活とは。審美歯科にとどまらず、日々の口腔ケアの重要性を提案するデンタルケア・三宮歯科医院をレポート！



小椋久美子/元女子バドミントン選手。ルックスとスタイルが話題となり、潮田玲子との女子ダブルスペア「オグシオ」して全日本大会5連覇や、北京オリンピック5位入賞など一流スポーツ選手として活躍。現在はスポーツインストラクターとして多方面で人気。

三宮恵子/デンタルケア・三宮歯科医院院長。総合的な口腔ケア・歯周病の予防アドバイスを中心とした、きれいになりたい人に寄り添う“かかりつけ医師”。メディカルエステも導入し、口元全体のプロデュースを行う。

by デンタルケア・三宮歯科医院

きれいを作るためのデンタルケア

小椋 選手時代に自然と歯をくいしばることが多かったので、社会人になってからの歯を見たら笑顔も全然違ったんですよ。自分の歯でちゃんとご飯を食べたいので、歯はずっと大切にしたいと思っています。

三宮 私は歯ブラシの指導が基本だと思っています。クリーニングやケアが実際はできていない人が多いです。患者さんとじっくりと関わって、きれいで健康的な歯を協力し合いながら創り上げていくことに重点を置いています。歯を大事にすることは、食べ物、そしてそれが美容に大きく影響しますからね。

小椋 現役時代はトレーナーが付いて、食事の管理を一緒にしていたんですが、特に気をつけなければいけないのは、糖質のコントロールでした。全てが体重のコントロールとかダイエットに向いてしまうと、カロリーを抑える事になって、肌荒れや乾燥など色々体に支障出できますよね。

三宮 糖質制限は大変ですね。



歯のケアは健康的な体作りにも重要ですね

歯の健康を維持する予防歯科

小椋 お腹が空く前にコンスタントにタンパク質を摂っていました。空腹になってしまうと太りやすくなってしまいますので。

三宮 なるほど。それで血糖値も維持できますよね。

小椋 甘味料でも気をつけたほうがいいって教えられたんです。天然のものじゃないと糖質も入っているの。一番良いのはお肉とお魚ですね。特に魚の油は万能です。でも歯を健康に保つために必要な栄養はなんですか？

三宮 糖質やタンパク質や脂質はみんな気を遣うんですが、ミネラルやビタミンがうまく摂れてません。ビタミンとセットでないと、食べても効率良く栄養が吸収されないの。バランスよく食事をする事が大事だと思います。食事が人間の体を作り上げているものですから、スポーツ選手もモデルさんも日頃からデンタルケアを行うべきだと思います。歯のクリーニングやケア、そして歯科では珍しいですが、口周りのトータルケアとしてメディカルエステも行っています。その人のきれいになりたいという思いに寄り添えるクリニックでありたいと考えています。



小椋久美子さんに聞いたここがー押し！

- POINT 1 予防歯科を重視し、「口の健康を維持する」という歯科スタイル
- POINT 2 口腔ケアのプロとしてのアドバイスだけでなく健康美の知識も豊富
- POINT 3 リップエステやフェイシャルなどメディカルエステも充実

point.01



緑あふれる開放的な医院

7階にある医院では、外側に全面ガラス張りになっており、ベランダには緑があふれていて、歯科とは思えないほどのリラックスした空間が広がっている。

point.02



気持ちいい施術ルームでエステも人気

施術ルームも外向きに設置されていて、ゆったり気持ちよく治療を受けられる。リップエステ、顔全体のマッサージなどメディカルエステもそのまま施術OK！

デンタルケア・三宮歯科医院

■Tel.03-3249-0039(予約制) ■www.sangu.jp ■営業時間/平日9:30~13:00 14:00~18:00 第2・3・4土10:00~17:00 ■東京都中央区日本橋馬喰町1-9-9 加富屋ビル7F ■休/第1・5土、日祝 ■JR総武線「馬喰町駅」4番出口より徒歩1分、都営新宿線「馬喰横山駅」A1出口より徒歩3分、都営浅草線「東日本橋駅」B4出口より徒歩4分

MENU

■ベーシックコース(歯のトータルクリーニング) ¥9,150 ■歯肉マッサージ ¥3,350 ■リップエステ ¥3,350 ■フェイシャルアップ ¥3,350 ■フェイシャルエステ ¥13,500 ■ネックトリートメント ¥4,500

DATA

