

歯の健康だより

■執筆・監修 仙台歯科医師会

Smile

第4号
スマイル

●第4号 1986年5月25日発行

食塩、砂糖など
いっさい無添加。



食塩無添加
カゴメ人参ミックス

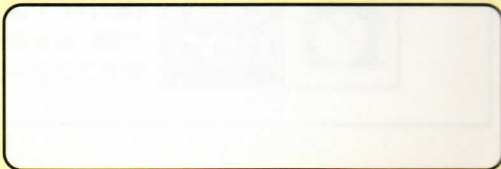
自然を、おいしく、楽しく。 KAGOME



特集 6/4~6/10は歯の衛生週間

口と歯の栄養と健康

PART1 砂糖の害



スマイル 昭和61年5月25日発行 執筆・監修 仙台歯科医師会 発行/株タックス

年齢に合った 「磨きやすさ」を選びます。

ハブラシは、口の大きさ・手の大きさにぴったり合うものを選びたいもの。お子様であれば、なおさらですね。ハローハブラシの子供用シリーズは、お子様の成長の段階に合わせて選べるよう、5タイプそろっています。

毛先を丸めた
花王の **ハローハブラシ**



乳幼児用 (6カ月~2歳)

大切な乳歯を、お母様が磨いてあげるためのハブラシです。握りやすいよう設計された4角状のストレートハンドルです。

幼児用 (2~4歳)

お子様と、磨き直しをしてあげるお母様のどちらにも握りやすいように工夫された、長めのハンドルです。

園児用 (4~6歳)

まだ上手とは言えないこの時期のお子様も、磨きやすいように設計されています。植毛部は幅広で、歯列からはずれにくくしてあります。

この他にも、低学年用(6~9歳)・高学年用(9~12歳)があります。



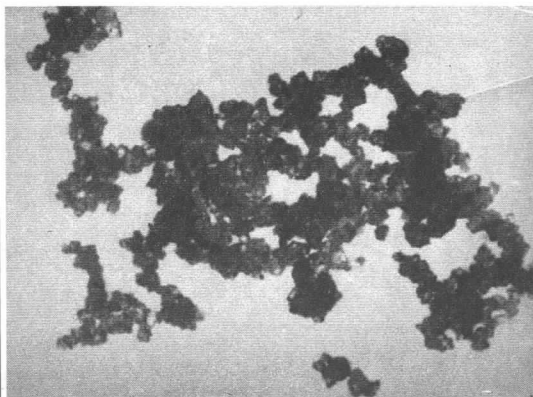
Smile

スマイル

もくじ

特集

- 口腔と歯の栄養と健康 PART 1 砂糖の害 — 2
- 同じ砂糖でもこんなにちがう — 3
- カルシウムとビタミンB₁ — 4
- さまざまな砂糖の害
- 体を酸性化する 胃や内臓を弱める — 5
- 白血球も弱める 糖尿病や心臓病も — 6
- 砂糖とむし歯 — 7
- お菓子の中の砂糖 — 8
- だから上手に シュガーコントロール — 9
- 食生活の知恵
- あなたの虫歯度チェック — 11



(白砂糖の結晶)

口腔と歯の栄養と健康 PART・1 砂糖の害

最近マスコミなどで、さまざまな形で口腔と歯の衛生についての話題や情報が提供されますが、今回の「歯の健康だよりスマイル」では、これらの問題を一歩掘り下げて、日常生活の中の、特に食生活の部分にスポットをあて、「口腔と歯の栄養と健康」と題した特集を企画しました。第1回目として「砂糖の害」についてお知らせ致します。歯磨きだけでは防ぎきれないむし歯。甘く、柔らかな食事が、むし歯を作るということを、この機会に良くご理解頂いて、口腔と歯の健康増進にお役立て頂きたいと存じます。

■含嗽剤



イソジンうがい薬

ISODINE GARGLE

明治製薬株式会社

薬品仙台営業所
〒980 仙台市一番町1-7-1 ☎0222-22-8725(代)

売る・買う・交換・収用・買換え・利用・相続贈与税を
考える土地活用の秘訣書差し上げます。

プレゼント

① 「アパートの建て方貸し方・儲け方」 ●215ページ

「小さい土地を上手に活かすコツ45項」
失敗しない
アパートの建て方
貸し方・儲け方
加藤 隆一 著

- ① 最近の住宅事情とアパート経営のメリット。
- ② 人気のあるアパート・貸家とは、他。
- ③ アパート経営をはじめの前に知っておきたい、土地・建物・資金・税金の知識。
- ④ アパート経営の実務知識。より高い収益のために。
- ⑤ どうすればアパート収入は増えるか、他。

アパート経営・土地の有効利用を指南。

プレゼント

② 「相続贈与の法律相談」 ●255ページ

相続贈与の法律相談

- ① 相続の一般的な予備知識 相続とはどういうことか。
- ② 相続の開始と相続権。
- ③ 相続人の資格と順位、他。
- ④ 遺言に関する心得。
- ⑤ 贈与と遺贈・生前贈与と死因贈与。
- ⑥ 遺留分に関する心得、他。

相続・贈与の問題を有利に解決。

お申し込み毎月15名様に差し上げます。

●上記の小冊誌をご希望の方は、ハガキにご希望の小冊誌を選び、その冊誌番号と、住所・氏名・年齢・電話番号をご記入のうえ下記の資料請求券を貼って下記の住所までお申し込みください。
毎月15名様に差し上げます。有効期間：昭和61年12月末日まで。

親切住宅

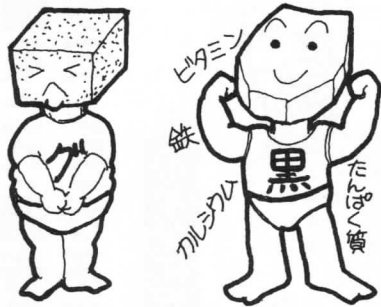


積水ハウス株式会社仙台営業所
〒980 仙台市一番町3-3-6 星和仙台ビル3F
☎0222-22-0041(代表)

土地活用・節税法。

資料請求券
土地活用
スマイル

おなじ砂糖でも
中身はこんなにちがいます



黒砂糖とグラニュー糖の成分比較

種別	黒砂糖	精製糖 (グラニュー糖)
糖質	89.7g	100.0g
たんぱく質	1.7g	0
カルシウム	240mg	0
鉄	4.7mg	0
ビタミンB ₁	0.05mg	0
ビタミンB ₂	0.07mg	0

可食部100g中(四訂食品成分表より)

これから、さまざまな砂糖の害について、お話しして行くわけですが、全ての砂糖が悪いということではなく、問題なのは白糖やグラニュー糖のような精製された砂糖です。砂糖は、サトウキビやサトウダイコンからとった自然食品なのですが、精製する過程で砂糖自体の毒性をカバーする大切な成分が失われてしまうのです。左の表を見てください。精製してない黒砂糖と、精製しつくしたグラニュー



**砂糖のとり過ぎは万病のもと
 内から外から虫歯を作ります。**

① 同じ砂糖でも精製したものが要注意

「糖では、こんなに差があるものなのです。甘くて柔らかいものを好む」これは基本的な人間の欲求です。現在、日本人の砂糖の消費量は、一日80gを越えると言われています。これは適量の4倍にも達しています。これでは、歯に直接ついて虫歯菌の温床となる分と、体内に入ってからカルシウムやビタミンB₁を浪費させてしまう分を考えると、砂糖のとり過ぎは万病のもと、健康の敵と言えるでしょう。

**特集 口腔と歯の栄養と健康
 PART-1 砂糖の害**



砂糖のとり過ぎ
 に注意しましょう。



ロに入れる前の意志力は脳の問題であり、子供の場合は親の脳の働きとなる。

ロから入った物はすべて胃や十二指腸で、各消化液(唾液、胃液、膵液、胆汁等)とまぜられて小腸へ行く。

小腸では分子・原子単位で、血液の中に吸収される。これらの養分をもった血液は、門脈を通過して肝臓へ行き解毒・分解される。

各組織では生体にとって過剰なものや有害なものを中和し、組織がおかされないよう体液(血液)を調整。

腎臓にむりにならないようコントロールして排泄される。

私たちの身体は自然にバランスをとるようにできているのですが…

人間の身体には、余分なものや有害なものを分解したり、解毒したりする力がちゃんと備わっているのですが、その量があまりにも多かたり、身体の調子が悪かたりすると、いろいろな悪影響が出て来ます。一般の家庭で手軽に使われている砂糖も、とり過ぎると身体の中で毒性をあらわすようになります。その毒性を解毒するためにカルシウムというアルカリ物質が必要になるのです。又、砂糖はエネルギーに変る時に、多量のビタミンB₁を消費してしまうのです。ですから、いくら人間の身体が自然に防衛しようとしても、その犠牲は大きく、不足するものをちゃんと補ったり、余分にとり過ぎたりしないように注意しなければいけないのです。

もう、NONキャリアは通用しない。

医療界のスペシャリスト養成校

東京医療秘書学院

- 医療秘書科 昼2年
- 医療保険事務科 昼1年

歯科アシスタント養成校

日本歯科助手専門学院

- 歯科助手科 昼1年
- 短期養成講座 昼1ヶ月・夜3ヶ月

連絡先

〒980 仙台市本町1丁目9-2-28 ☎(0222)65-5462(歯科)
 <FM仙台局、宮城県神社庁隣> ☎(0222)65-5463(秘書)

高級かに料理

かにと旬の懐石料理



かに八

- 1階日本料理レストラン ● 2階お座敷割烹懐石料理
- 仙台市東一番町日本銀行北側
- ☎63-1531(代) 営業時間11:00~夜10:30まで 年中無休



① 体を酸性体質にしてしまおう
 砂糖のとり過ぎは身体を酸性体質にしがちです。酸性体質では、①疲労や眠け。②消化不良、食欲不振。③手足の冷え。④粘膜が弱りやすくなるために、風邪や扁桃腺炎にかかりやすい。⑤水虫や吹き出物が出やすくなる。⑥傷口



さまざま 砂糖の害

① 体を酸性体質にしてしまおう

が治りにくくなるなどの症状があらわれます。昔、砂糖は疲労回復の即効薬と考えられていましたが、それは、あくまで一時的なもので、疲れたからと言って砂糖をとり続けたとすれば、大変に恐ろしいことになるのです。

② 不足分は砂糖をカルシウムが解毒します。

カルシウムと言えば骨や歯だけを思い浮かべますが、細胞をとりまく細胞外液の重要な成分がカルシウムなのです。不足すると細胞の動きが弱まり、各組織の活力が低下します。胃の部分だと消化不良、胃下垂、食欲不振など、婦人科では子宮筋の動きが弱まり、流産、早産、月経痛など、眼では毛様体のカルシウム不足で近視の可能性もあります。



③ 多量の砂糖は集中力も無くす

砂糖は体の中で分解されて「ヒルビン酸」になります。砂糖がカルシウムとして消費されほとんどがこの物質となりまます。カロリーとして消費されない余分な砂糖がヒルビン酸になるために、消費されるのがビタミンB1です。B1が不足すると体内の「乳酸」が増え、酸性体質になるほか、中枢神経、自律神経系の調和を乱し、集中力が低下して、イライラや無気力を起しやすくなるとも言われています。

即戦力となるスタッフの登龍門

仙台スクールオブビジネスは、東北初の医療事務学科を設け、これまで社会に送り出した生徒は、すでに第一線で活躍しています。メディカルビジネス科は医療分野で求められているスタッフ育成のため、医療秘書科、歯科助手科、

福祉科、医療事務科と夜間の歯科助手科コースを開設して医療分野のアシスタントを育てています。生徒たちの意識も将来自分の力を生かせるように積極的に知識と技術を習得して活躍する日を待ちのぞんでいます。

学校法人 北社学園 専門学校
仙台スクールオブビジネス

〒980 仙台市五橋1-7-18 ☎(0222) 23-5141代



砂糖をとり過ぎると、カルシウムとビタミンB1が不足してしまいます。



白砂糖の毒性を解毒するために我々カルシウムは日夜働いているのです。

手持ちの分も少なくなりました!

赤血球

白血球

白砂糖をとりすぎるとボク達は弱くなっちゃうよ!!

いろんな組織からあつめてつかおう!!

細胞

砂糖が身体を酸性化することは、もう常識化しています。しかし、一番最初のページでも書いたとおり、私達の身体は酸性食品を食べたからと言って、すぐ酸性体質になるとは言えません。ちゃんと酸性中和物質が働いて、バランスをとろうとしているのです。この酸性中和物質のEースが「カルシウム」なのです。砂糖をとりすぎるとカルシウムが不足するという理由がお分りでしょうか? 酸性化しようとする身体のバランスを保つために、時には、カルシウムの不足分を補うために、全身のカルシウムを含む細胞・組織から補充します。まさに骨身を削ってでも身体を守ろうとするわけなのです。ビタミンB1は、砂糖がエネルギーとして燃焼する時に必要なビタミンで、言い換えればB1が欠乏するとエネルギーの供給がうまくいかなるということですから、さまざまな砂糖による害について、次のページ以下で具体的に話しましょう。

歯ぐき

から血が出る
はれる

歯槽膿漏になったら

治療薬 アセス



ミドリ薬局

本店 仙台市中央通りアーケード内 23-3414
 荒巻店 仙台市荒巻セントラルプラザ内 78-9811(内276)
 サンプラザ店 仙台市一番町第一生命タワービル内 24-2165

コーヒー通も気を付けて!



コーヒーを一日何杯も飲むという人は珍らしくありません。でもコーヒーに砂糖を入れて飲むとなれば大変な問題! 1杯に10gとしても3~4杯飲む人なら30g 40g、もうコーヒーだけで一日の摂取量をオーバーしてしまいます。出来れば合成甘味料や三温糖(あまり精製していない砂糖)を使うと良いでしょう。紅茶ならハチミツもいいですね。

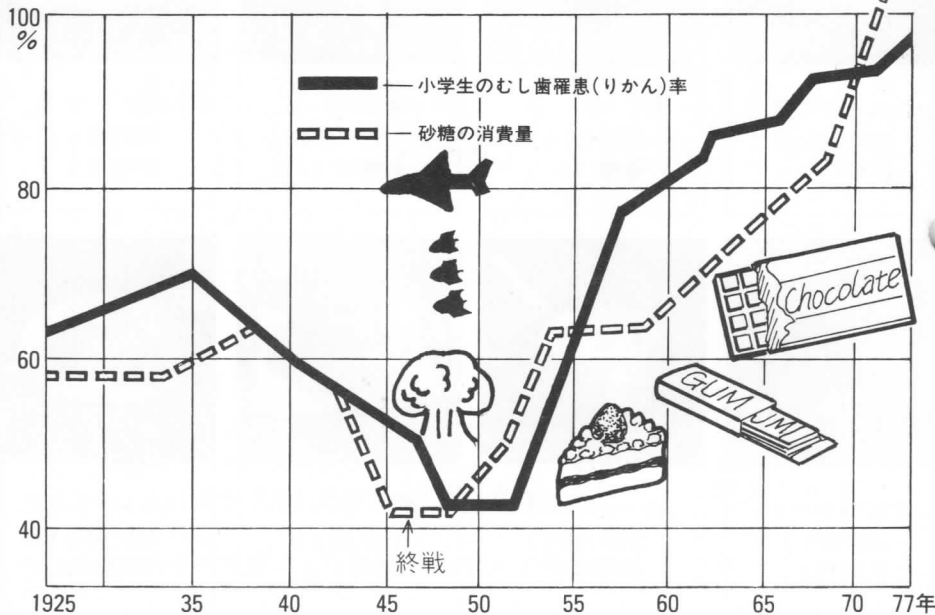


砂糖とむし歯



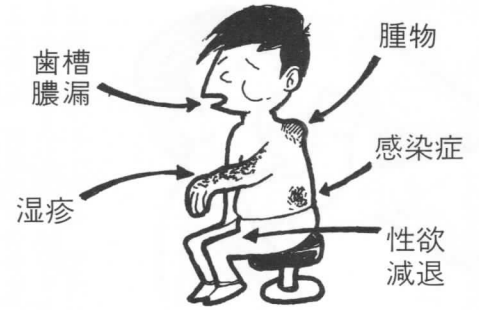
砂糖が口の中に残ると、細菌が作用して歯垢を作り、むし歯や歯肉炎、歯周病をひき起こすということはスマイル2号で説明しましたが、砂糖の害は口からだけでなく、身体に入って、カルシウム不足を起し、歯を弱め、むし歯を作るということを重視したいものです。スタイマンという学者が、ネズミに口からブドウ糖を与え、別のネズミに注射で与えたところ、むし歯の発生率は両方ほとんど同じだったという実験の結果があります。人間の場合もこの通りとはいえないけれども、砂糖が内の外からむし歯を作る可能性があることは十分に考えられるのです。

砂糖がふえるとむし歯もふえる! 砂糖の消費量と小学生のむし歯



糖尿病や心臓病の原因にも
 糖尿病の原因については諸説ありますが、カロリー過剰による肥満が大きな要因であることはまちがいないとされています。特に適量の千倍もの砂糖をとっている現代人は、砂糖漬けの人工的糖尿病の状態にあると言えます。白血球の食菌能力にも関係がありますが、糖尿病による血糖値の上昇や免疫力の低下などは砂糖の害の

糖尿病や心臓病の原因にも



白血球は体内に入った細菌を食べる、つまり食菌能力を持っています。ですから人間はさまざまな感染症にもかからず生きて行けるのです。人間の持つ抵抗力の根本が白血球なのです。
 この白血球の食菌能力に砂糖が大きなかかりを持っていて、例えば正常な白血球一個が食べることの出来る細菌

白血球の働きを弱め、化膿しやすくする

菌の数は、14個と言われている後で、ドーナツを食べた後では10個、大きなパイでは5個、チョコレートミルクシェイクでは2個というように、砂糖をとる量と白血球の能力の低下は平行しています。白血球が弱まれば、傷の治りが悪くなって化膿したり、他のいろいろな感染症の誘因になることはご存知の通りです。

最たるものだと言えます。さらにビタミンB1の不足はエネルギー代謝に支障をきたし、かっぱの症状を起す場合があります。この症状の一つに多発性神経炎があり、この症状が進むと、手足のむくみに始まり、心臓が肥大して血圧が低下し、心臓マヒにまで及ぶ場合もあるのです。



花より花嫁。目移りしそうな電化品プレゼント

只今●挙式なさるお2人には①プラン-電動ミシン②電気洗濯機③ふとん乾燥機と電気掃除機④ふとん乾燥機と電子ジャー⑤電子レンジ⑥電磁調理器の①-⑥の中から好きな一点か、⑦プラン-京都・博多などのチェーンホテルへ一泊ご招待/一周年記念ディナーサービス/メモリアルキャンドルプレゼント
 挙式料サービス/のどちらかをプレゼント。(A)Bコースとも介添料、ご両親との記念写真オリジナルトレーナーをペアでホテルからお祝いに。

♡86-ご予約承り中/ご予約お問い合わせは

ホテルリッツ仙台
 仙台市国分町2-2-2 ☎0222-62-8811

お菓子の中の砂糖

砂糖は料理やコーヒーなどで直接食べるものだけでなく、いたるところで多量に使われています。その代表が菓子類です。下の写真は、それぞれ1コに含まれる砂糖の量を示したものです。むし歯の予防をするために参考にして下さい。

			
ジュース 1本(200cc) 砂糖30g	ショートケーキ 1個(100g) 砂糖29g	炭酸飲料水 1本(200cc) 砂糖24g	あんぱん 1個(80g) 砂糖23g
			
フルーツ牛乳 1本(200cc) 砂糖10g	ゼリー 1個(100g) 砂糖19g	アイスクリーム 1個(100g) 砂糖17g	ドロップス 7個(20g) 砂糖16g
			
チョコレート 1枚(30g) 砂糖12g	ヨーグルト 1個(100g) 砂糖10g	ドーナツ 1個(40g) 砂糖8g	シュークリーム 1個(60g) 砂糖7g

だから上手に 砂糖のコントロール

シュガーコントロール 食生活のコントロール

TVのコマーシャルを見ると、多いのが清涼飲料とお菓子の宣伝、子供達の大好きな甘いものがすぐに手に入る時代になりました。他にも甘いと思えない食品、例えばソーセイジやパン、調味料やスープなどにも添加されています。●砂糖の摂取限度は30〜40gとは言っても、ふつうの食品

にすでに10〜20g程度含まれているので、特別に砂糖としてとる分は不必要ということですが、みもふたも無いようですが、料理にさえ砂糖は使わない方がよいと言われているます。ですから、甘味を必要とする料理や嗜好品には、人工甘味料や砂糖に変わる甘味、例えば黒砂糖やハチミツ等をおすすめします。コーヒーや紅茶には三温糖が、くせが少な

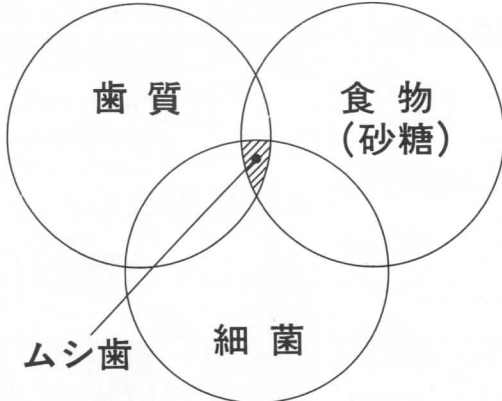
具体的なシュガーコントロールの方法
黒砂糖や三温糖、ハチミツにはミネラルやカルシウムも含まれていて、糖分が100%に近い上白糖やグラニュー糖より害は少ないと言えます。かと言って、やはり控えめに使い、甘味にたよる食生活を改めて行きたいものです。例えば100%のジュースなど

にも多量の砂糖が含まれていますが、水で2〜3倍に薄めて飲むように習慣づけたり、料理は天然のだしで、材料そのものと、だしの味で食べるようにし、極力薄味にすることが大切です。お菓子についても時間が許す範囲で手作りのものを作って欲しいものです。お菓子作りをするものぐらい砂糖を使うか、身をもつて知ることもなりますね。



コラム - なぜむし歯になるのかな?

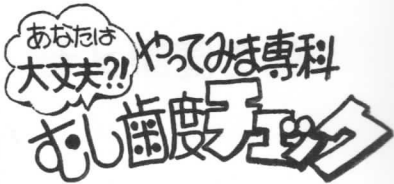
Keyes博士のムシ歯の原因 <3つの輪>



歯質 - 歯の質が弱く酸に侵されやすい状態であること。**細菌** - 口の中のストレプトコッカス・ミュータンスという菌が活動し繁殖すること。**食物** - 食べカス(砂糖)。以上の3つの条件が重なったとき、ムシ歯になるのです。

▶チェックシート ●思いあたることがあったら丸をつけていってください。

① 1日に1本は清涼飲料水を飲んでいる。	
② リンゴを丸かじりするのが怖い。	
③ 食事の時はあまりかまない。	
④ コーヒーや紅茶をよく飲む。	
⑤ 魚はキライ!	
⑥ 父母、又は祖父母は歯が悪い。	
⑦ あまり牛乳を飲まない。	
⑧ 生野菜はあまり食べない。	
⑨ 朝と夜の歯磨きを忘れることがたまにある。	
⑩ 玄米や胚芽米を入れたご飯を食べていない。	
⑪ 夜食を食べることがよくある。	
⑫ ほとんど運動らしい運動はしていない。	
⑬ 1回の歯磨きはあまり時間をかけない。	
⑭ 歯並びが悪い。	
⑮ みそ汁や料理のだしは化学調味料を使っている。	
⑯ よく間食をする。	
⑰ 虫歯の治療を途中でやめたことがある。	
⑱ チーズがキライ!	
⑲ 歯ぐきの色が悪い。(ピンク色をしていない。)	
⑳ どちらかと言えば甘いものが好き。	



左の表(チェックシート)の質問にお答えください。あなたの虫歯体質度のチェックをします。丸がいくつあるかを、下の表で見てください。



あなたの丸の数は?

[0~4] あなたは虫歯になりにくい生活をしている方です。これからも頑張ってください。

[5~9] ちょっと油断すると虫歯になりそう。砂糖のとり過ぎに注意してください。

[10~14] 一般的な日本人!? 立派な虫歯体質です。家族みんなで、もう一度、虫歯予防を考えてみてください。

[15~20] すでに何本もの虫歯で苦しんでいるはず。是非一度、歯医者さんを訪ねて、虫歯の治療と虫歯予防の指導を受けてください。

東北随一のコンベンションホテル

きめ細やかなサービスで
国際会議からファミリーパーティーまで。

語らいのスポット。憩いの広場

ホテル仙台プラザ

〒980 仙台市本町2 20 1 ☎0222 62 7111

むし歯になりにくい強い歯をつくり、口と歯の健康を増進させるために、栄養のバランスが良くとれた食生活をしなければなりません。

今回のスマイルでは特に砂糖(精製糖)の害についてスポットをあてて説明しましたが、健康のバランスをくずす原因になる砂糖(精製糖)のとり過ぎに対抗するためにも、もう一度、お母さんの味を思い出して欲しいのです。カルシウムを充分含んだものを、よく噛みながら、という日本人本来の食生活に返って、砂糖漬けになりがちな食生活から脱け出しましょう。



もっとカルシウムをおふくろの味をよく噛んで
▼カルシウムの多い食品

- 魚介類=●=Ca(カルシウム)
いわし丸干し2匹20g 280mgCa 1400mg、めざし3匹30g 66mgCa 220mg、さくらえび大2尾10g 70mgCa 700mg、白す干し大2尾10g 53mgCa 530mg。
卵・乳・乳製品=●、卵1ヶ50g 28mgCa 55mg、牛乳1パック200cc 200mgCa 100mg、チーズ10g 63mgCa 630mg。
豆製品=●生揚げ1/2枚75g 180mgCa 240mg、凍豆腐1枚20g 118mgCa 590mg。
緑黄色野菜=●、小松菜1/2束100g 290mgCa 290mg、ほうれん草80Ca 44mgCa 55mg。

●おふくろの味を大切に! カルシウムは小学生で100mg、中学生で200mg、高校生で300mg、一日の必要量と言われています。牛乳200ccでカルシウム200mgとされていますので、その吸収効率(30~40%)を考慮しても、牛乳だけでカルシウムをとるとすれば1.5倍も飲む必要があります。ですから、一日で食べる食品の数を30品以上、週に100品以上をこころがけて欲しいものです。下の表のように子供の好む料理は食品数の少ない噛まずに済むものになりがちです。おふくろの味の中にこそ、健康な食生活が生きています。

1日に30品 1週間で100品 ぐくぐくで食事を!
○おかあさん大好き

おから		×おかあさんは休め!
かばゆき		オムレツ
あずきごはん		カレーライス
さんまの塩焼		サラダ
だて巻の玉子		ハンバーグ
いも料理		焼きそば
すし		スパゲッティ
きんぴらごぼう		メダマヤキ

おかあさんはやすめ! ははきとくでは、子供たちがかわいそう

×ははきとく!

ハンバーグ	
ハムエッグ	
キョーザ	
トースト	
クリームスープ	



歯の健康メモ

Lined writing area for dental health notes on page 13.

歯の健康メモ

Lined writing area for dental health notes on page 12.

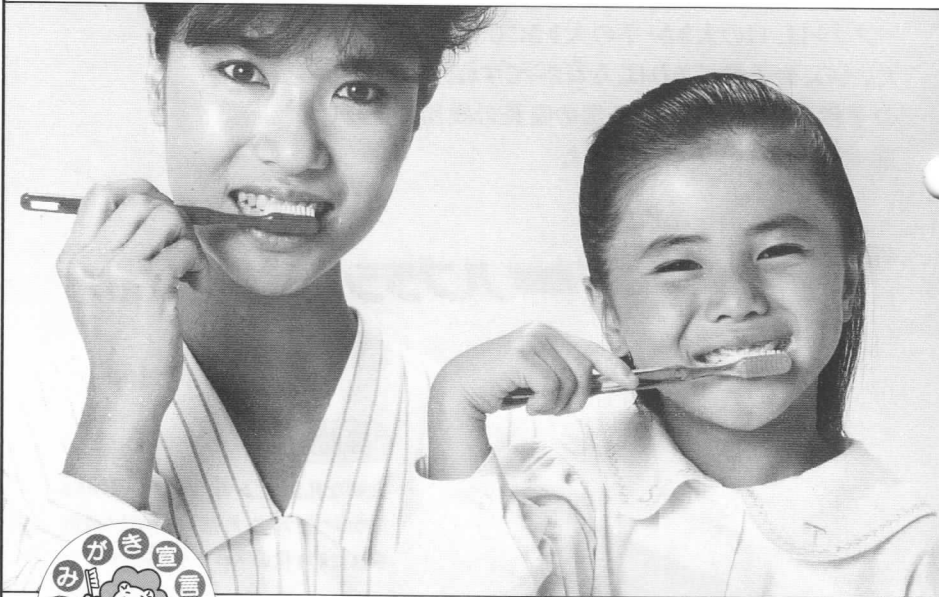
歯の健康メモ

歯の健康メモ

科学の力でムシ歯予防

ライオンの
ハミガキ製品
ライオン株式会社

クリニカのDFC効果。



酵素のハミガキ、クリニカに
新しい効き目が加わりました。
DFC、3つの効果がムシ歯を
効果的に予防します。

D 効果 酵素デキストラナーゼの働きで
ムシ歯の原因となる歯垢を分解します。

F 効果 フッ素の働きで歯の質を強化します。

C 効果 殺菌剤の働きで
歯垢をつりにくくします。

薬用
ムシ歯予防ハミガキ
医薬部外品
90g・180g
★こどもクリニカ
DFCライオンも
新発売

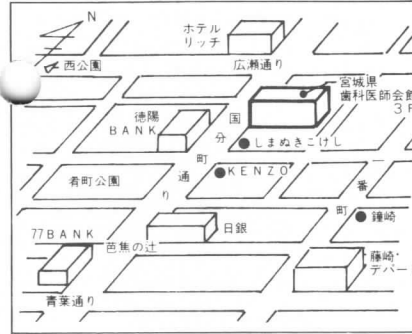
クリニカD.F.C.ライオン

インフォメーション

一歯科休日救急診療所一

休日に、突然歯が痛み出しても大丈夫。
我慢してよけいひどくなる前に、治療し
てもらいましょう。

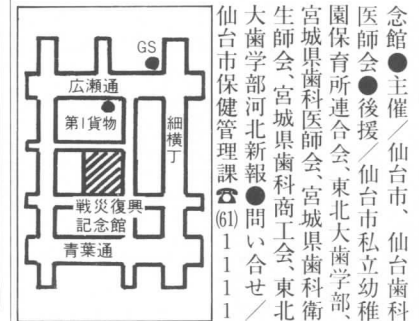
- ◆診療時間/午前10時～午後3時
- ◆場所/宮城県歯科医師会館3F
仙台市国分町1-6-7
☎0222-25-4748



61年度歯の衛生週間 仙台市民のつどい

6月8日(日)
震災復興記念館

歯の衛生週間にちなんで、市民のつどいが開催されます。
■虫歯以外の砂糖の有害性
■歯科心身症のカルテ・発症(生
活史)から治療まで
■日本歯科心身医学運営委員
杉本是孝先生
■大人の歯がはえてきた・幼若
永久歯の虫歯予防
東北大学防歯科学助教授
岩倉政城先生
●日時/6月8日(日)午前10時～
午後3時半 ●会場/震災復興記



編集後記

今回は口腔と歯の栄養と健康のシリーズ第一弾として、白砂糖の害について特集しました。砂糖が全て悪いのではなく、それを使う人間の意識が問題なのです。
上手に正しく砂糖を使い、健康な生活を保ちましょう。
◆参考文献
田村豊幸「カルシウム欠乏症―砂糖の副作用―(芽ばえ社)」「マンガでわかる砂糖の有害性」(法経教育開発)
「食べもの文化―856月号」(芽ばえ社)その他

Smileスマイル

口と歯の栄養と健康
I 砂糖の害
昭和61年5月25日発行
編集発行/株タックス
発行人 鶴田和彦
仙台市一番町一丁目12-39
旭開発第2ビル301
☎0222(24)9665
執筆監修/仙台歯科医師会
公衆衛生委員会
STAFF プロデュース 武田 英俊
編集 名川 純一
デザイン 八巻 純一
※無断転載を禁じます

利殖+節税+補償(死亡・後遺障害のみ)

超殖やす貯蓄

一時所得扱による
節税効果が抜群の
貯蓄

まごころでサービス

安田火災

積立ファミリー超貯蓄重点タイプ
ステイタス
STATUS-100

仙台支店 仙台市一番町4丁目7-17
小田急不動産ビル
☎0222-62-8181(代)