

歯の健康だより ■執筆・監修 仙台歯科医師会

Smile

第6号

スマイル

●第6号 口腔と歯の健康のために……。

食塩、砂糖など
いっさい無添加。



食塩無添加
カゴメ野菜ジュース

自然を、おいしく、楽しく。 KAGOME



特別対談 仙台圏の歯科医療を考える
仙台市長 仙台歯科医師会会長

石井 亨 松尾 学

司会 仙台市医師会理事

草刈 兵一郎

●歯の健康アドバイス

子供の歯・大人の歯・高齢者の歯

スマイル 昭和62年2月10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」を選べます。

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)

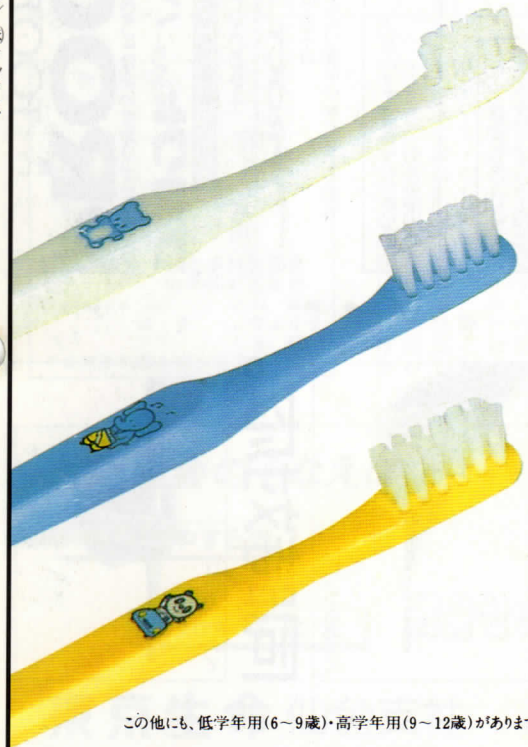
大切な乳歯を、お母様が磨いてあげるためのハブラシです。握りやすいよう設計された4角状のストレートハンドルです。

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が、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。





仙台歯科医師会会長の挨拶

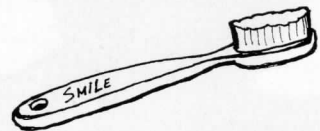
特集・座談会 仙台圏の歯科 医療を考える

仙台市長、仙台歯科医師会会長
に聞く

歯の健康アドバイス

- ◆ 子供の歯——砂糖の害 8
軟食の問題
- ◆ 大人の歯——歯周病
- ◆ 高齢者の歯——歯の健康管理

編集後記&コラム



▶発行にあたって◀ 仙台歯科医師会会長 松尾 学



仙台歯科医師会は、休日救急診療に、重度心身障害の皆様の治療にと、地域の人々と共に歯科医療のあるべき姿を求めて努力しております。この歯の健康だより「スマイル」により、口腔と歯が私達の身体の健康、心の健康にどのように役立っているか御理解頂けているものと思っておりますが、これからも市民の皆様や関係各位の地域医療への御理解と御協力を心からお願いし、さらに口腔と歯の健康の輪が広がるよう心から念願致してやみません。

上手なアパート経営・管理・土地診断・生前相続を
考える土地活用の秘訣書を差し上げます。

プレゼント
①

実用版
「アパート、マンションの
経営と管理のしかた」
●254ページ

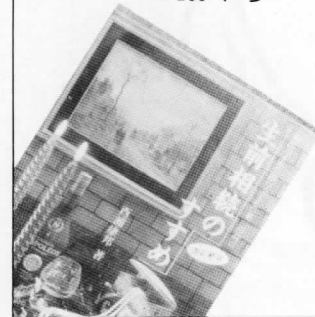


時代のニーズに合った
アパート経営とは。

- ① アパート・マンションの上手な経営のために。
- ② 土地診断と土地利用の基本原則。
- ③ アパート経営に必要な資金とその調達法。
- ④ アパート経営の上手な採算のとり方。
- ⑤ アパート経営と税金戦略他。

プレゼント
②

改訂新版
「生前相続の
すすめ」
●269ページ



今、話題の「生前相続」
を指南。

- ① 「生前相続」のための基礎知識。
- ② 遺言状による「生前相続」。
- ③ マイホームの「生前相続」。
- ④ 生命保険を利用した「生前相続」。
- ⑤ 生前にこうすれば相続税は安くなる、他。

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62年4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
☎022-222-0041 (代表)

資料請求券
土地活用
スマイル

土地活用・節税法。

■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 ☎022-222-8725(代)

仙台圏の歯科医療を考える

参加者 仙台市長 石井 亨
 仙台歯科医師会会長 松尾 草刈
 司会者 仙台市医師会理事 兵一 郎
 (敬称 略)



口腔と歯の大切さを知って欲しい。すこやかな歯は健康のバロメーターです。

草刈 仙台市も健康都市宣言を昭和三十七年にしてから二十五年になろうとしています。他の地方に先がけて、市民の健康を第一に考えた都市として、全国的にも高い評価を受けています。本日は特に、健康への入口とでも言うべき、口腔と歯の健康をテーマに、仙台歯科医師会監修の「スマイル」第六号の誌面をおかりして、「新しい仙台の歯科医療」と題した対談を企画致しました。どうぞよろしくお願致します。

本日は仙台市長石井 亨さんと仙台圏科医師会会長松尾 学先生においで頂きました。先ず、松尾先生から、歯科医療の大切さについてお話しを伺いましょう。松尾 最近健康ブームということで、皆さん大変健康に関心をお持ちのようですね。しかし、案外口の中のことには無関心で、歯が痛み出したら歯科医を訪れるというケースが、まだまだ多いようです。何か事件が起る時、その原因には直



石井 亨 仙台市長

接その事件の発生の原因となった「近因」と、間接的に年月を置いて発生の原因となった「遠因」があるわけですが、歯科医療の分野というのは、比較的ゆっくりと身体を健康を害して行く「遠因」となるものが多いのです。歯一本ぐらいと考えがちですが、長い年月をかけて身体に及ぼす影響を考える時に、決して虫歯一本でもおろそかにはできません。例えば、口腔の機能には話をしたり、食物を味わったり色々ありますが、そのうち「噛む」ということを考えてみても、食物を小さく砕いたり、歯や顎の成長を促進させたり、口腔内をきれいにしたり、さらに身体全体の筋肉の働きを正常にし、脳を刺激して発育を促進し、頭の血流を良くし、ひいては老人ボケを防ぎ、顔の表情まで豊かにします。

噛むことによって分泌される唾液酵素の中にあるペルオキターゼとカタラーゼには、特に強い毒消しの作用があると言われていますし、よく噛むことによって出て来る消化液がガン予防にも役立つと言われているのです。又、唾液ホルモン(パロチン)の分泌促進も大いに役立ち、身体の健康を維持し、老化も防ぐと言われているのです。噛むということは、こういった身体への良い影響の他、精神的な効用もあるのです。

例えばNASAの宇宙飛行士たちは、消化がいいという理由で流動食を持って宇宙に出ましたが、呑み込むだけの食事ですとストレスが溜り、どうにもならない状態が続いたので、固形物のちゃんと噛んで食べる食物に切り換えたところ、ストレスがなくなると言うことです。この様に食物を良く噛むということだけとってみても、口腔の機能が全身に及ぼす役割の大切さをご理解頂けると思っています。まさに、健康の入口が、口腔と歯ということなのです。

仙台市と歯科医師会が、車の両輪のように協力して。

Smile スマイルのバックナンバーを
読んでみませんか!!

スマイルを購読希望の方はお近くの歯科医へ。



〈第1号〉

■内容 仙台歯科医師会の仕事
知っておきたい歯のはなし
歯みがき講座



〈第2号〉

■内容 こんな病気知っていますか?
歯周病 PART. I



〈第3号〉

■内容 歯周病 PART. 2
予防から治療まで



〈第4号〉

■内容 口腔と歯の栄養と健康 I
砂糖の害



〈第5号〉

■内容 口腔と歯の栄養と健康 II
食事のソフト化の弊害

草刈 口腔と歯の大切な役割についてお話いただきましたが、仙台市としては、歯科医療について、どのようなお考えをお持ちなのかお話しいただけますか。
市長 ご承知のように仙台市は、健康都市を宣言して以来、市民の健康問題の重要性を考えて、市のあらゆる施策の中に「市民の健康」というテーマを取り入れてやって来ました。

特に歯科の問題につきましては、これまで乳幼児健康診査、休日救急診療、障害者歯科治療など、松尾先生をはじめ皆さんのご指導、ご協力をいただきながら、仙台歯科医師会と仙台市とが、まさに車の両輪の如くに協力し取りくんで来ました。先程の松尾先生のお話にもありました。が、歯というものは単に虫歯が痛いから痛みを止めてもらうというようなものではなく、人間の身体を健康に維持して行くために、また日常生活を楽しく送って行くためにいかに重要な役割を果しているかということも、私もつねづね考えております。特にこれからの高齢化社会に向けて、仙台市としても長期的な視点に立って、いろいろ対応策を練っておりますが、お年寄が身体的にも精神的にも充実した日常生活を送って行くために、歯

と口腔の健康の問題はますます重要になって来ると思っています。

来たるべき政令都市の時代に向けて、充実した地域保健医療サービス

草刈 特に今年には政令指定都市実現に向けて、重要な年になりそうですが、政令都市と地域保健医療サービスについて触れていただけますか。

市長 おっしゃる通り、今私どもがみなさんの応援をいただきながら取りくんでいる政令都市実現の問題については、いよいよ今年が正念場の年となります。好都合なことに、仙台市医師会も仙台歯科医師会も、すでに私どもが合併を申し入れている泉市、宮城町、秋保町を包含



仙台歯科医師会会長
松尾 学 先生

歯科休日救急診療について

草刈 話は前後するようですが、現在の歯科医師会と仙台市の協力関係について、具体的にお話しいただけますか。

松尾 先ずは歯科の休日救急診療についてお話ししましょう。歯の痛みというのは格別で、休日などに急に歯が痛くなったり、歯肉が腫れて骨髄炎にでもなったり患者さんにとっては、大変な災難です。

そこで市民の方々の強い要望にこたえて昭和五十二年十一月、仙台市の協力を得て、歯科休日救急診療所を開設しました。その後、約十年になろうとしています。仙台圏二市二町はもちろんのこと、宮城県各地、さらには他県からも受診に来られ、現在までに一万一千人余りの患者さんを診療し、大変に喜ばれており、感謝の手紙や電話も数多く寄せられています。
市長 宮城県内には、歯科休日救急診療所のような施設がないので、非常に重要な役割を果していると思います。昨年の暮れや今年の年始にも沢山の患者さんが来られたと聞いておりますが、診療にあられた先生やスタッフの皆さん方は大変だったろうと思います。仙台市としてもできる限りのご援助をして参りたいと考えています。

障害者の方々のために

草刈 松尾先生は障害者の方々の歯科診療に対して、特に努力してこられたと聞いていますが、障害を持った方々への歯科医療についてお聞かせください。

松尾 障害者の方々は、一般の歯科診療所での受診がなかなか困難で、ともする

と受診に消極的になりがちになることも多いものです。そういった理由で、障害者の方々の歯や口腔の健康が非常に悪い状態になってしまっていることがあります。そこで障害者団体からの要望もあって、仙台市は昭和五十七年一月、石名坂の保健センター内に障害者歯科診療コーナーを開設したわけです。その際、仙台市から仙台歯科医師会に対して協力の要請があったのですが、我々も医療にたずさわる者として、全面協力を踏み切って今日に至っております。しかし、現状では仙台歯科医師会の会員の開業医が自分の診療所をさておいて駆けつけ、障害者歯科という特殊性のある診療で、大変苦勞しながらやっているということをご理解いただいで、会員の先生方もっと働きやすいように、さらに条件の整備



仙台市医師会理事
草刈 兵一郎 先生

高齢化社会への対応

草刈 人生八十年の高齢化社会を迎えようとしていますが、推定によると昭和七十五年には、六十五才以上の高齢人口は全人口の十五・六%、約二千万に達する見込みといわれています。これらの高齢者に対する医療に如何に取りくんで行くのか、特に医療の谷間にあるといわれる寝たきり老人に対する歯科医療の現状と今後の対応についてお話しください。


松尾 老人医療については草刈先生がご専門ですが、重度障害などによるねたき

安心と信頼の医薬品総合商社

サンエス株式会社

取締役社長 鈴木彦治

本 社 / 仙台市大手町1番1号 TEL 022(262)5191(大代)
 名取配送センター / 名取市下余田字鹿島10 TEL 022(384)1111(大代)
 盛岡配送センター / 岩手県紫波郡矢巾町
 流通センター南三丁目1-1 TEL 0196(38)8711(大代)
 山形配送センター / 山形市久保田一丁目8-15 TEL 0236(44)6311(大代)



● スチール製品 ● 事務機 ● 一般事務用品

仙台トナー事務機株式会社

仙台市旭ヶ丘四丁目30-1
 TEL. 仙台(022) 272-2092(代)



クスリの総合卸

EISHIN 株式会社 エーシン

取締役社長 山田修造

本 社 仙台市卸町二丁目10番の3 TEL (大代表) 284-8111
 事業本部 仙台市木町通一丁目5番19号 TEL (大代表) 267-7211



歯と口腔の健康を…。 (順不同)

三金工業株式会社 仙台営業所 仙台市錦町1-2-9 ☎(022)265-2611(代)

而至歯科工業株式会社 東北営業所 仙台市卸町3-2-9 ☎(022)283-1751(代)

株式会社モリタ 東北支店 仙台市本町1-12-12 山万ビル2F ☎(022)264-0400(代)

株式会社松風 仙台営業所 仙台市東八番丁107-65 エクセレントエイトビル1F ☎(022)299-2332(代)

株式会社ヨシダ 仙台営業所 仙台市木町通2-6-52 ☎(022)272-6353(代)

り者は、昭和五十九年度の資料で全国に四十七万八千人と推定されていますので、仙台圏でも相当数の方々が、ねたきりの状態にあると思われまふ。これらの方々に對する歯科治療については、現在、我々の会員の多くがボランティア的な発想で対処しているのが現状なのです。昨年我々が調査した結果でも、永い間ねたきりの状態にあった老人の歯の状態は全くひどいもので、歯科医の立場から言うところのまま放置できないという現状なのです。歯を治療することによって、『食べ物をおいしく噛んで食べる。』このことが精神的にも身体的にも、すこやかな日常生活を送ることの基本であることは冒頭でお話しした通りです。何んとか歯科医師会という組織の中で、ねたきり老人等の障害者の歯科診療の体制を整え、市民の皆さんの要望にこたえて行くべく努力をいたしております。

市民と歯科医と行政との三位一体の健康づくりを!!

松尾 今後、我が国がいまだかつて経験したことのない高齢化社会に突き進んで行く中で、保健医療の分野についてもさまざまな問題が出てくると思ひます。我々医療を支えている者も、行政の方々も、もう一度医療の原点に返って考える時であり、医療の谷間にある人達が、少しでも豊かな、生き甲斐のある人生を送っていただけるように、我々歯科医も、歯科医療の分野で、行政と協力し合つて、これらの問題に対処して行かなければならないと思ひます。

市長 今、松尾先生がおっしゃったように、来たるべき高齢化社会に対処するため、仙台市としても福祉、保健医療などあらゆる分野について、長期的な展望に立って対策を練つていくところでもあります。もちろん国のレベルでもご承知のように着々と制度化が進められております。在宅ねたきり老人対策は、これからの重要課題であり、特に、これらの方々に對する歯科診療につきましては、先生からお話があった通りで、是非、仙台歯科医師会において実施していただきたいということ、私どもとしても努力を惜しまないつもりです。

市民の健康の問題は、これからますます重要になって来ますし、また解決すべき問題も山積しております。ここにいらっしゃる草刈先生にも時々問題提起やらアドバイスをいただいておりますが、これから二十一世紀に向けて、市民の福祉向上のために、保健医療の専門家である、医師会、歯科医師会の先生方のご指導、ご協力をいただきながら、これらの難問に対処して参りたいと思ひますので、よろしくお願ひいたします。

草刈 本日は「87仙台圏の歯科医療を考へる」と題して仙台市長と仙台歯科医師会長にお話し合いをしていただきましたが、やはり健康な都市で健康に暮らすというテーマは、我々医療にたずさわる者と市民の皆さんとそして行政とが三位一体となつて創り上げて行かなければならないというのが実感です。最後に一言づつお願ひします。

松尾 歯と口腔の健康は全ての健康の基本であるということが、少しでも一般の皆さんに理解していただけるよう頑張つて行きたいと思ひます。

市長 眞の意味での健康都市を実現するため、皆さんのご理解、ご協力をいただいて、ますます努力を重ねて行きたいと思ひますので、よろしくお願ひ申し上げます。

草刈 本日はお忙しいなか、ありがとうございます。 (昭和六十二年 新春)

■歯医者さんからの健康ひとロメモ

歯の健康

- 子供の歯 砂糖の害、軟食の問題
- 大人の歯 歯周病の恐怖と予防
- 高齢者の歯 歯の健康管理

アドバイス



とり過ぎに
注意しましょう
砂糖の害
〈子供の歯〉

▼私達の体は自然にバランスをとることができませんが、

家庭一般で手軽に使われている砂糖は、とり過ぎると体の中で毒性を表すことがあります。体は、毒性を解毒するためにカルシウムが必要になります。又、砂糖をエネルギーに変える時に、多量のビタミンB₁を消費します。現在、日本人の砂糖消費量は、適量の4倍にも達しているため、歯に直接ついで虫歯の温床となり、カルシウムやビタミンB₁を浪費させているのです。これでは人間の体が自然に防衛しようとしても、その犠牲は大変大きなものとなり、健康な体を保つことが困難になります。

▼さまざまな砂糖の害

●体を酸性体質にしてしまう。
砂糖のとり過ぎは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、風邪や扁桃腺炎にかかりやすい。⑤水虫や吹き出物か

出やすくなる。⑥傷口が治りにくくなる等の症状があらわれます。●多量の砂糖は集中力も無くす。カロリーとして消費されたい余分の砂糖はビルビン酸になり多量のビタミンB₁が不足し乳酸が増え、体を酸性体質にします。又、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ります。●胃の運動や内臓を弱めやすい。カルシウムといえは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。不足すると細胞の働きが弱まり、活力も低下します。胃の部分だと消化不良、胃下垂。婦人科では子宮筋の働きが弱まり、早産や流産することさえもあるのです。

●白血球の働きを弱め、化膿しやすくなる。普通、一個の白血球が退治出来る細菌の数は14個ですが、ドーナツを食べた後では10個、チョコレートミルクシェイクでは2個と砂糖をとる量と白血球の能力低下は平行して白。

●糖尿病や心臓病の原因にも 適量の4倍もの砂糖をとっている現代人は、人工的糖尿病と言えます。血糖値の上昇や免疫の低下等は砂糖の害の最たるものです。

さらにビタミンB₁の不足は、手足のむくみや、心臓肥大による血圧低下、心臓マヒにまで及ぶ場合があるのです。

●砂糖は内と外から虫歯を作る。砂糖が口に残ると、細菌が作用して歯垢を作り、虫歯や歯周病をひき起します。又、体に入っ、カルシウム不足を起し、歯を弱め、虫歯を作りやす。これらのことから、砂糖は体に悪影響を及ぼします。とり過ぎに注意しましょう。

現代病です
やわらかな食事
〈子供の歯〉

▼ソフトな食事の弊害

人間はいつの頃からか、食べることを楽しみに変え、軟かく、食べやすいことを良いことだと考えるようになりまし。そのため、現代人の食事は古代人の噛む回数に比べ六分の一になっています。噛むということは人間にとってとても大切なことで、この行為を怠って来たことで様々な弊害を生むことになりました。食欲が無い、食べ物を噛めない、呑み込めない、顎の骨が発達していない、

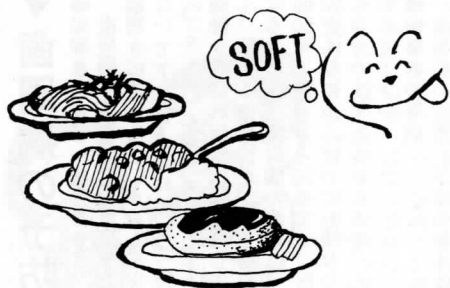
歯並びが悪い、更に情緒不安定、無気力、無関心、家庭内暴力へと、その弊害は広がって行く一方です。

▼見直そう
噛むことの大切さ

自動車の普及で、歩く力が弱って来ています。自覚できません。でも意外意識できないのが噛む力です。歯医者さんはひと口30/50回噛むことを薦めて来ましたがそれは以下のような大切な効用があるからなのです。
①食物を破碎する↓消化が良くなり本当の味がわかる。
②歯や顎の成長を促進し丈夫にする↓顔つきが美しくしつかりする。
③口の中の自浄作用を促進する↓虫歯になりにくく、歯肉も丈夫になる。
④筋肉を正常に使用する↓姿勢がよくなる。
⑤頭の血流をよくする↓頭の働きが爽やかになる。
⑥脳を刺激し、発育を促進する↓頭の良い子になる。
⑦神経を刺激する↓心が安定し、情緒が豊かになる。
⑧表情筋を刺激する↓表情が豊かになる。
⑨唾液酵素の働きが活発になる↓ガンになりにくくなる。
⑩唾液ホルモンの分泌の促進↓体を若々しく保つ。

▼食卓をチェックして

歯科医では一日で食べる食品の数を30品以上、一週間で百品以上を勧めています。これは多種多様な食品を摂ることで、栄養のバランスをとり、栄養の偏りがちなインスタント食品をさける意味もあります。キンピラゴボウや豆腐料理等の食物繊維の多いものや、小魚、干もの等のカルシウム分の多いものをとりましょう。「健康は台所から」そんな食事を作るおかあさんの努力が、虫歯や歯周病を無くすだけでなく、真の健康を創り、人間形成にも役立つのです。



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

- 歯科アシスタント科 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 ☎(022)265-5462(歯科)
〈FM仙台局、宮城県神社庁隣〉 ☎(022)265-5463(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
仙台市東一番丁日本銀行北側
☎263-1531(代) 営業時間11:00~夜10:30まで 年中無休

ほおつて
おくと大変
歯周病
〈大人の歯〉

歯周病とは、歯を支えている歯肉（歯ぐき）や歯槽骨等の組織（歯周組織）が病気になることで、歯と歯肉の間に歯垢（細菌の塊）がたまり、歯周病の最初の症状である歯肉炎をおこします。この症状が長期間続くと、歯周病つまり、歯ぐきや歯を支えている顎の骨を破壊し、歯がぐらぐらしたり、抜け落ちてしまうものです。

▼**歯周病は文明病？**

昔から歯周病が人間をむしばんできたことは周知の事実ですが、充分な衛生観念がなかった時代ならともかく、今日、歯周病が増加しているのはなぜでしょうか。その増加の原因を述べてみたいと思います。

(1)食物によるもの
食べ物が軟らかくなり、繊維質が減っているためカスが歯の間に付着しやすく、咀嚼による自浄作用も行われにくくなります。又、糖分の多い食品は、細菌性の歯垢が多量に発生しやすく歯肉炎をおこします。

高齢化社会
歯の健康管理
〈高齢者の歯〉

▼**注意したい高齢者の歯の健康管理**

老人の歯の健康管理で大切なことは、口腔内を常に清潔にしておくこと。口腔内を不潔にしていると細菌発生を促し様々な病気を引き起こす原因になります。歯の寿命は個人差がありますが、約55年といわれています。お年寄りが60年でも70年も歯を使ってきたわけですから、歯を支えている歯周組織等が弱くなり、歯周病になりやすくなっているのです。軟らかい物ばかり食べずに硬い物や繊維質の物を多く採るようにし、予防、治療（11ページ参照）に努めて下さい。虫歯は早期治療が大切です。放置したままにせず医師の治療を受けて下さい。また、いつまでも悪くなった歯のままにしていると物がよく噛めず体の健康を損ねてしまいます。歯科医とよく相談し入れ歯にする時期をしっかりと診てもらいましょう。自分に合った入れ歯を作って



(2)ひ弱な歯肉によるもの
軟らかい食品ばかりを食べていると、歯肉は刺激を殆ど受けず、鍛えられないのでひ弱になってしまいます。ひ弱な歯肉は、細菌に対する抵抗力もなくなり、歯周病にもかかりやすくなります。

(3)歯と歯周組織の形態によるもの
原始人と比較すると、現代人の口腔組織は大部異なっています。歯の下部で歯槽骨の中に埋まっている部分が現代人は極端に短かく、顎が歯の大きさに比べて小さくなる傾向があり、八重歯やらんぐい歯になりやすいのです。口腔の形態変化は、口内の清掃を難しくし、虫歯や歯周病の発生をうながします。

(4)栄養のアンバランスによるもの
好きな食品を自由に食べることが、歯周組織の構成要素であるタンパク質や、カルシウム、ビタミン等を不足させ、歯肉の抵抗力を無くし歯周病にかかりやすくなります。

▼**寝たきり老人の看護のあり方**

高齢者や寝たきり老人の看護人は、その方の気持になって接することが大切です。常に親身に、愛情を持って接しましょう。

寝たきり老人が歯を磨くときはなるべく体を動かして磨くようにしてあげて下さい。全身的に見て、寝たきりでは体の筋肉が衰えてしまいます。歯磨き剤は市販されているものでかまいませんが、吐き出せないようなときは塩水を使うとよいでしょう。塩水は歯ぐきを引き締め、出血も防ぎますし、飲み込んでしまってもごく少量なので体に害をあたえません。

食べ物は前にも述べましたが、硬い物をよく噛んで、野菜は欠かさずに採るようにして下さい。年を取ってきまるとの忘れがひどくなったり、ボケてしまったり、医師の質問にたいして正しく答えることができないようになります。看護人はその方の様子を普段からよく観察し、その方にかわり普段の状態を正しく答えられるようにして下さい。

▼**歯周病の予防**

●歯磨きをもう一度見直そう。
歯周病の治療は歯磨きに始まり、歯磨きで終わるといいうことを忘れて下さい。歯科医院で歯垢（プラーク）をとってもらうよりも、歯磨きを怠れば症状は改善しません。助かる歯も抜かざるを得なくなるのです。歯周病の治療は、医師50%、患者さん50%です。医師がどんなにがんばっても残りの50%はカバーできないことを、心に刻んで下さい。

●**歯磨きの原則**

歯周病の治療、予防の基本は、正しい歯磨きを身につけることです。大切なのは歯肉を傷つけ出血させないよう気をつけて、「カラ磨き」、「ながら磨き」をすることをオススメします。ペンを持つようなペングリップで、手首を使い細く振動させる磨き方がもっとも効果的です。

- ①時間をかけて磨く。
 - ②細かく振わせて磨く。
 - ③歯ブラシの毛先を使って磨く。
 - ④歯の溝、歯と歯の間、歯と歯肉の境目をよく磨く。
- 歯ブラシが届いていない所、毛先があたっていない所等、誰にも多少はあるので一度歯科医へ行って相談してみてください。

▼**障害者の歯みがき方法**

まずは歯を磨く気構えを作ってあげることが大切です。無理に磨かせるのではなく徐々にトレーニングしていきます。

身体に障害を持っていると多くの薬を服用しているため歯ぐきははれるのでブラッシングが必要になります。歯ブラシで歯ぐきをよくマッサージして血行をよくして下さい。障害がひどく口を開けられない場合は、割りばしのような物を3〜5cmぐらいに切り束ね、ガーゼを巻いたものを口に入れ磨くようにするとよいでしょう。ブラッシングのできないときは電動ブラシを使ったり、看護人が磨いてあげ、口腔内は常に清潔にし、さらに何度か歯科医に口腔内検査を受けるとよいでしょう。



亭主ブソづら
女房はブスで
美味しくもないのに
値が高い

〒980 仙台市大町二丁目5番10号
(プレステージ横田ビル1階)
☎ (022)261-2350 要予約

「さわやか治療
のすすめ」

笑気吸入鎮静法



新鋭工業株式会社



本社：〒113 東京都文京区本郷 3-12-5
TEL 03(816)0444(代)
仙台営業所：〒982-01 仙台市沖野 6-26-26
TEL 022(286)3879・3862

明日はもっとすばらしい
sunstar

新しい基本。

「新しい基本」の個性。随所に纏うデザインと、
血脈をわけてくれる。

→ 歯の根元をしっかりと磨く

→ 歯の根元をしっかりと磨く

→ 歯の根元をしっかりと磨く

先端の一本、
密毛のバターン、
ハンドルのスリム。

歯垢除去効果が高く、しかも長時間ブラッシング
をラクにした新設計ハブラシ、プロクトサン
スター。ショートでコンパクトな穂毛部、バーム
クリップにもバームクリップにも対応するハンドル
など、数々のブラークコントロール設計が特長
です。患者さんへの正しいブラッシング指導に、
ぜひお役立てください。



バームクリップに……

同時対応。



バームクリップに……

泡止めにもなる指当り
バームクリップもバームクリップも
指当りとして使用可能。

厚みと幅が手にフィット。
樹脂の弾力性と材質が手にフィット。

幼児から成人まで年齢にあわせて4タイプ
S-1-S-2-S-3-S-4



プロクトサンスターハブラシ
FOR DENTAL CARIES AND PLAQUE CONTROL

PROCT sunstar
TOOTH BRUSH

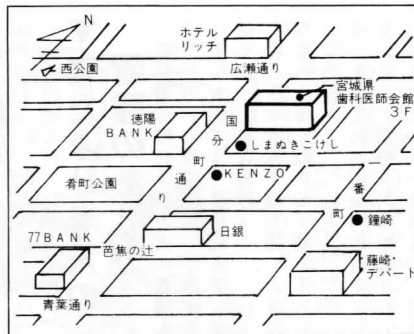
サンスター株式会社

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
☎022-225-4748



Smile スマイル

第6号

昭和62年2月10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
☎022(224)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 英俊子
編集 三塚 まり子
デザイン 八巻 純一
※無断転載を禁じます

新しい年を迎え健康への意識も
新にしている方も多いと思います。
健康な体を保つには健康な歯が
必要です。その歯を作るのは私た
ちの普段からの努力です。今回の
歯の健康だより「スマイル」は、
新しい年・昭和62年の第一弾とし
て市政と歯科医療について特集し
ました。政令指定都市仙台へ向け
てのビジョンをご理解頂ければ幸
いです。

編集後記

Smile



ちょっとエチケット
歯医者さんへ
行くときに。
その4

信頼出来る

歯医者さんを選んで下さい。

最近では、
歯科医の治療
を受ける時は
予約制になっ
ています。こ
れは歯の治療
の手順と日程をその病状に合わ
せて把握し計画をたて、さらに
他の患者さんとかねあいを
見て無理や無駄のないスケジュー
ルを組んだものです。治療の時
間のかかる人、短い時間で済
むなどの複雑な要素で時間を決
めるのですから、出来るだけ決
められた時間に通院して下さい。
又、歯医者さんに初めて診ても

「行った時から、その先生は口腔
と歯の健康の主治医となります。
歯科医は虫歯を診るだけでなく
歯並びや食生活、健康状態まで
も診察しているわけです。信頼
出来る歯科医を選んだら、将来
にも口腔と歯の健康のホーム
ドクターになってもらい、永く
コミュニケーションを持つこと
が大切です。歯科医の治療を受
けている時は、口紅をつけない
で下さい。歯科医は治療をしな
がら口びるでその人の健康状態
をチェックしているのです。正
確な治療をしてもらうために口
紅はつけないで下さい。」

長寿社会のそなえに

個人年金 やすらぎ

+

終身保険 ささえ

終身セットプラン ビック

東京生命 仙台支社

仙台市一番町3丁目3-11 仙台東京生命館10F
☎(022)222-7667代