

歯の健康だより ■執筆・監修 仙台歯科医師会

# Smile

第11号

スマイル

■口腔と歯の健康のために……。

◆お年寄りのために大きな活字で印刷しました。

食塩、砂糖など  
いっさい無添加。



食塩無添加  
カゴメトマトジュース

自然を、おいしく、楽しく。 KAGOME



いつまでも健康で長生きして頂くために

## お年寄りの歯と健康

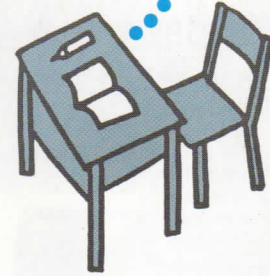
- 咀嚼と脳の老化防止
- お口の中を清潔に
- 入れ歯の注意
- 嚥下性肺炎

歯の健康だより スマイル 執筆・監修/仙台歯科医師会 発行/株タックス

携帯用

ハロ-毛先が

球



机の中にも、  
「毛先が球」  
キュー

折りたたみ式採用

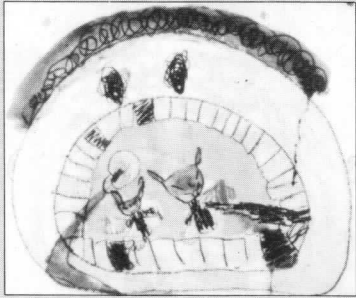


「つぶ塩」と「ガードハロー」  
それぞれとの組合せの2種類あります。





## 表紙の絵



荒巻幼稚園 さくらいりえちゃん(5才)の作品。昭和63年度歯の衛生週間市民のつどい5才児虫歯予防絵画コンクール「痛かったで賞」受賞作品。

歯の健康だより *Smile* スマイル

いつまでも健康で

長生きして頂くために

美味しいと思うものをよく噛んで、元気なお年寄りの長寿の秘訣は、健康な食生活にあるようです。毎日の食事を美味しく頂き、いつまでも明るく元気な老後を楽しんでもらうためにも、お口の健康が大切です。この本は、高齢者の方々の歯と口の健康のご案内のために創りました。参考にして頂ければ幸いです。

もくじ

お年寄りの歯と健康

- ◆ 生き生き老後は、まず歯の健康から……………2
- ◆ 歯も顎の骨も老化します……………3
- しっかりと噛める事が大切です……………5
- 第一章 噛むことはガンを防ぐとも言われています
- 第二章 噛めなくなると、ボケやすくなるともいわれています
- えんげせいはいえん
- 嚥下性肺炎……………7
- 歯のある方もない方もお口の中を清潔に……………8
- ◆ 口の中は細菌でいっぱい
- 入れ歯の使用についての注意……………10

高級かに料理

かにと旬の懷石料理



かに八

●1階日本料理レストラン ●2階お座敷割烹懷石料理  
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

時代の感性にこたえる  
高感度アパートメントハウス「フレグランス」

セキスイハウス

Fragrance



新しい街並に映える  
高感度アパートメントハウス「フレグランス」

- アパート市場の中心である20~30歳の感性にフィットするスタイリッシュなフォルム
- 敷地の形状や立地条件、様々なニーズに柔軟に対応するユーティリティ
- 維持管理費のコストダウンを実現し、入居者に満足感を与えるハイグレードな設備機器

新税制で変わった相続税の知識の秘訣書プレゼント



「相続税に負けないための50のQ&A」  
●195ページ  
先着30名様にプレゼント

13年ぶりの大改正  
相続税の何が、どれだけ軽減されるのか!

- ① 相続税の改正のポイントとは?
- ② 「相続税の総額」の計算方法は?
- ③ 配偶者の税額軽減とはどういうことか?

※この小冊子をご希望の方は、ハガキに小冊子希望と、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。  
有効期間：1989年6月末日まで。

建設大臣免許(7)第540号

積水ハウス株式会社

建設大臣許可(特-61)第5295号

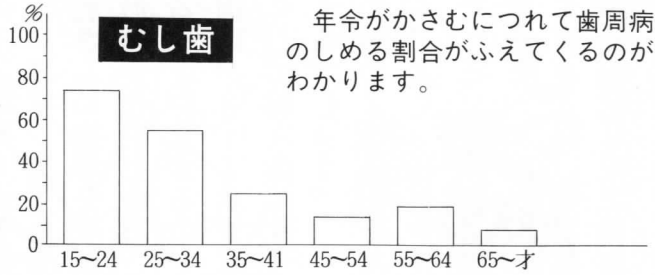
仙台営業所 〒980 仙台市本町二丁目16-10(仙台大同生命ビル) ☎022(222)0041(代)

資料請求券  
スマイル⑩特Ⅲ

# 一歯のぬける場合一



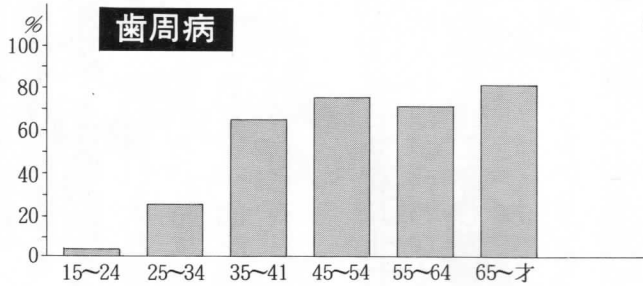
▲むし歯によって歯がなくなっています



年齢がかさむにつれて歯周病のしめる割合がふえてくるのがわかります。



▲歯周病によって歯がグラグラしています



歯は、本体と歯を支える歯ぐき（歯周組織）から成り立っています。年齢が高くなるにしたがって歯の本体は、水分が減少してもろくなつて欠けたり、すり減ったりしますし、歯ぐきも血行が悪くなりがちで、歯周病（歯槽膿漏）にもかかりやすくなります。つまり、歯も年をとるということです。上の図でもわかる様に、年をとると歯周病で歯を失うケースが多くなるのです。残念なことですが、日本では80才を越えたお年寄りの10人に6人は全く歯の無い人達なのです。そういった方の中には、どうせ入れ歯なんだからと、口の中の健康に無頓着になる人も多いものですが、いつも口の中を清潔に保ち、入れ歯の手入れも正しく行わなければなりません。まして、自然の歯が残っている方は、常に歯医者さんと相談して、最後の一本まで、あきらめないで大切にすることが重要なのです。

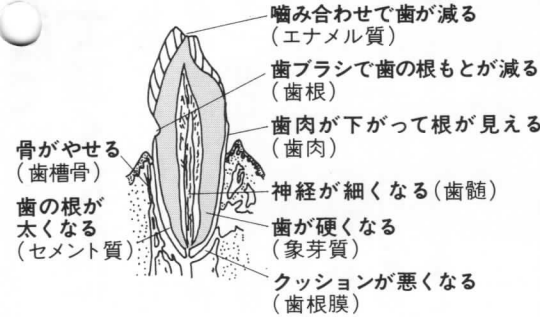


**歯も顎の骨も老化します。でもあきらめないで!!**

若いうちは……



年がかさむと……



日本人の平均年齢はますます高くなり、「人生80年」の時代になりました。元気で長生きしているお年寄りに聞くと「海産物や小魚、歯ごたえのある野菜が好きです」と答える方が非常に多いものです。つまり、カルシウムや繊維質を多く含む食品を好む人は、歯が丈夫で、年をとっても自分の歯が残っている場合が多く、いつまでもバランスのとれた自然な食事ができるため、健康で長生きできるということです。また、食べものをよく噛んで食べるということは、胃や腸に負担をかけず栄養を吸収できるという利点があると同時に、顎を動かすことで、脳に刺激を与えることになり、血のめぐりをよくする効果があるとされています。ですから、いつもお口の中を、健康な状態に保ち、何んでも美味しく、よく噛んで食べるということは、一番確実な長寿の「訣」と言えるのです。

特集

いつまでも健康で

長生きして頂くために

# お年寄りの歯と健康



**生き生き老後はまず歯の健康から**



# 残った歯を大切に 歯医者さんと二人三脚で

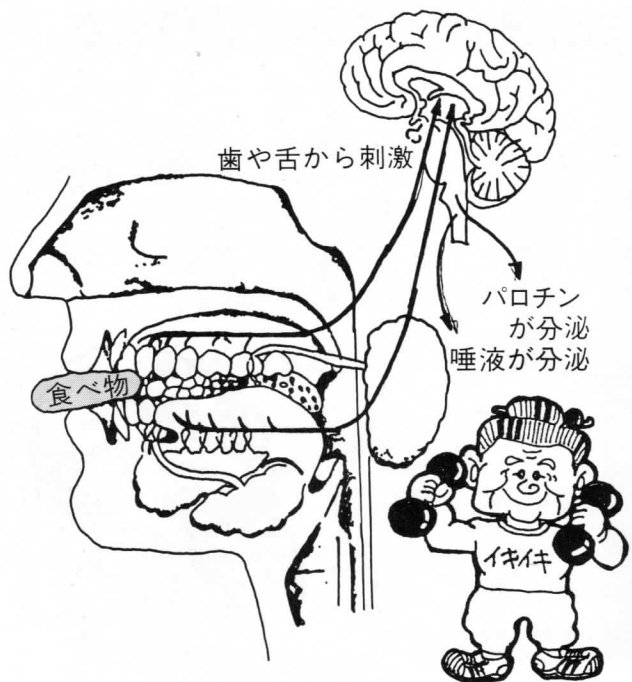
もし、年をとって歯が全部なくなった場合には、歯を支えていた歯槽骨という骨が急に縮んでしまい、顎の骨も小さくなってしまいます。こうなるとなかなか良い総入れ歯が作れなくなってしまうです。ですから根だけが残った歯でも、歯医者さんの指導を受け、きちんと管理すれば、顎の形の変化をとめることができ、良い入れ歯を作ることができます。ですから、特に下顎の歯は、2〜3本でも残っていると、歯を全く無くして総入れ歯にするより、はるかに有利だと言えるでしょう。

下の図のように、その形の変化は想像以上に大きく、よく「顎がやせて総入れ歯が合わなくなった」という話はこの形の変化によるものです。年をとって歯が減ってくると、すぐあきらめてしまう人がいますが、減ってくるからこそ、ちゃんと管理してできるかぎり残して行きたいものです。

## しっかりと

## 噛める事が大切

## 嚙嚼と脳の老化防止

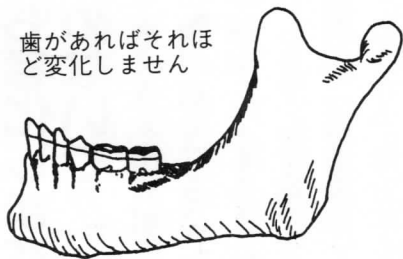


## 下顎の骨の変化

若いうちの顎の骨



歯があればそれほど変化しません



年をとっても歯がある場合

歯がなくなると下顎の底が吸収されて角も純角化してしまいます



年をとって歯がなくなった場合

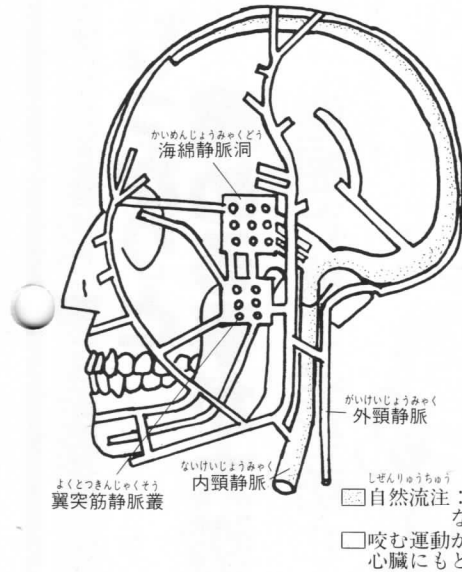
### 第一章

## 噛むことは、ガンを防ぐとも言われています。

噛むことにより、自然に分泌された唾液と発癌物質が触れあうと、発癌物質の毒性が弱まるという研究がなされています。同志社大学教授の西岡一先生によれば、現代人に癌が多いのは、昔の人のように噛むということをあまりしなくなったからだという事です。又、老人に癌が多いのは、年齢により唾液の効果が弱まるからだとともに言っています。ですから高齢になればなるほど、よく噛むことが必要になるわけです。さらに噛むことによって分泌されるパロチンというホルモンは、皮膚に張りをもたせ、歯や骨、血管を丈夫にし、筋肉の力を高め、血液の質も良くします。つまり噛むことで老化も防止できるわけです。いいことづくめの「噛む」という行為を、是非もう一度見直して頂きたいものです。

か  
噛むことで脳の血のめぐりがよくなります。

噛むと言う事は単に食べ物を砕くだけでなく、脳へ様々な刺激を与え活性化させる働きもするのです。



第二章

噛めなくなると  
ボケやすくなるとも言われます。

噛む働きを外からみると、一種のポンプの動きのようにみえます。もちろん血液を送り出すのは心臓の働きですが、噛むことは、この心臓の手助けをすると言われています。つまり噛むことで、脳に新鮮な血液を送り込んだり、炭酸ガスや老廃物がいっぱい入った古い血液が心臓に戻る補助をしているのです。ですから、よく噛むことは頭への血の流れを良くし、脳を刺激しますので、頭の働きまで良くしてくれるのです。又、東日本学園大学の平井敏博先生の研究によれば、噛まない（噛めない）人は老人性痴呆症（ボケ）の程度が高いという報告があります。つまり大切な事は、歯を失わないための予防をする事はもちろんですが、もし歯を失ってしまったとしても、義歯を入れる等、よく噛める状態をつくる事です。

寝たきりのお年寄りに多くみられる病気です。

えんげせいはいえん  
嚥下性肺炎

食事の時の姿勢が大切です。

最近、寝たきりのお年寄りに多いと注目されているのが嚥下性肺炎です。この病気は、口から摂った食べ物のカケラが誤って気管へ入ってしまい、その食べ物についていた細菌が気管や肺に潰瘍を作る事によって起こります。寝たきりの方の場合、どうしても食事を食べさせてもらう事が多くなります。この食べさせ方が悪いと食事をうまくのみこめず、ゲホゲホとむせてしまい、本来ならば食道から胃へと行く食べ物に誤って気管へ入ってしまうのです。

この病気を予防するには、上の図のように体を起こして、のみこみやすい姿勢で食べさせてあげることです。ゴックンとのみこめる様にゆっくり食べさせてあげる事も大切です。

体の弱りがちな寝たきりのお年寄りには、肺炎はとても恐い病気です。介護する人の心配りで予防してあげたいものです。

●体を起こして手前から食べさせます。



●寝たまま食べるとむせやすくなります。





# お年寄りの 歯と健康

歯のある方もない方も  
お口の中を清潔に……



**口の中は細菌でいっぱい  
お年寄りには大敵です。**

口の中には様々な細菌が住みついていてるものです。これらの菌は自然な状態では特に害を与えませんが、年齢が高くなり、身体の抵抗力が弱くなると、いろいろな病気のもととなることがあります。歯のある方も、入れ歯の方も、何よりこまめなお手入れが必要です。お年寄りでも、口臭はエチケット違反。歯磨きはいくつになっても励行しましょう。



**汚れた入れ歯に要注意  
全身病のひきがねにも**

入れ歯の場合、カンジダと呼ばれるバイ菌がつきやすいのです。そのため、入れ歯の手入れが悪いと口内炎を起こすばかりでなく、気管支、肺、心臓など全身に恐い病気をばらまくことにもなりかねません。

大切な事は入れ歯を清潔に保つことです。歯ブラシでいいねいに汚れをとりましょう。バケツや洗面器に入れ歯を入れ、タワシなどでゴシゴシやる人がいるようですが、これは入れ歯を傷つける事になり、そこに汚れが付き易くなったりして逆効果です。最近では専用の洗浄剤やブラシも出ているので試してみるのもいいでしょう。又、入れ歯は、一日最低8時間は外すようにして歯ぐきを守ってやるようにしたいものです。さらに自分で入れ歯を修理したり、改造したりするのも絶対に避けたい事の一つです。

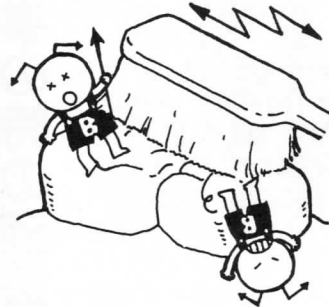


**自分の歯を大切に  
一本でも多く残す事が大切です。**

歯を健康に保つためには、何と言ってもブラッシングです。もう歯が少ないからと言って粗末にするのは大まちがいです。例えば入れ歯を作る時でも、自分の歯が数本でも残っていれば、グンと使いやすい、噛む力の強い入れ歯を作ることができるとのことです。

しっかり噛むためにも一本でも多く自分の歯を残す事が大切です。

## 正しい歯磨きの方法



- 1 時間をかけて磨く
- 2 細かく振るわせて磨く
- 3 歯ブラシの毛先を使って磨く
- 4 歯の溝、歯と歯の間、歯と歯肉の境目を磨く

## あると便利です

### 入れ歯の洗浄用品



### ◀ 入れ歯洗浄剤

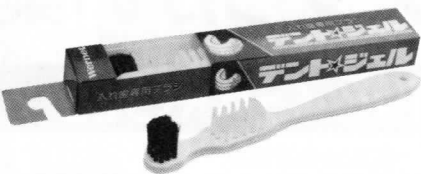
〔入れ歯についた汚れや  
細菌を落とします〕



入れ歯を洗浄液に浸しておくことにより、ブラシだけでは落ちない細菌や汚れを除去します。

### ◀ 入れ歯専用ブラシ

〔入れ歯の各部の洗浄が容易です。〕



入れ歯の細かい部分を磨き易くデザインされ、耐久性に優れた入れ歯専用のブラシです。

先端の一穴。  
密毛のバターン。  
ハンドルの又々間。

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、フロクトサンスター。シートでコンパクトな植毛部、バームグリップにもベングリップにも対応するハンドルなど、数々のプラクティカルな設計が特長です。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。



バームグリップに……

## 同時対応。



ベングリップに……

コンパクトなグリップ

握りやすいグリップ感

指が握りやすい

泡止めにもなる指当りのバームグリップもベング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

# 新しい基本。

新しい基本。新しい基本。新しい基本。

サンスター株式会社



## 入れ歯の使用について

### 注意したい事……。

入れ歯を使用するにあたって一般的に注意する事は、

- ① 舌や口唇で入れ歯をいたずらしない。
- ② 自分で入れ歯を加工したり、バネを曲げたりしない。
- ③ 火や熱湯に近づけない。
- ④ 合わない入れ歯はいつまでも使わないで歯科医に相談する。
- ⑤ 入れ歯は常に清潔に。
- ⑥ はずした入れ歯は水につけて保管する。(空气中に長時間おかない)
- ⑦ 入れ歯に慣れるまで、硬いものや大きいものを無理に食べない。
- ⑧ 鈎歯(入れ歯のバネをかける方の自分の歯)は、特に大切に扱う。
- ⑨ 入れ歯を歯みがき粉で磨かない。
- ⑩ 入れ歯を取りはずした後、歯ぐきのマッサージを行う。

## 仙台市・仙台歯科医師会の地域歯科医療

### ☒ 歯科休日救急・障害者診療所

■ 場所 / 宮城県医師会師会館3階  
仙台市国分町1-6-7  
☎022(225)4748

### ☒ 在宅寝たきり者歯科診療

[寝たきり者のための往診サービス]  
■ お問い合わせ・申し込み / 仙台歯科医師会  
仙台市国分町1-6-7  
宮城県歯科医師会館3F  
☎022(225)4748

### ☒ 石名坂障害者歯科診療室

■ 場所 / 仙台市石名坂保健センター内2階  
仙台市石名坂70  
☎022(264)3916

### ☒ 3歳児までの歯科健診

■ お問い合わせは各保健所へ

### ▶ Smile スマイル・第11号 ◀

1989年3月31日 発行

#### ■ 編集発行 / 榊タックス

発行人 榊田和彦  
仙台市一番町一丁目6-20  
☎022(224)9665 (東一甲子ビル5F)

#### ■ 執筆監修 / 仙台歯科医師会 公衆衛生委員会

● 資料提供 / 古内歯科クリニック  
古内 泰生

STAFF プロデュース 武高千榮 田橋田川 英成知京 俊子子子

編集 武高千榮 田橋田川 英成知京 俊子子子

デザイン デザイン 俊子子子  
※無断転載を禁じます。

### ■ 含嗽剤



# イソジンうがい薬

## ISODINE GARGLE

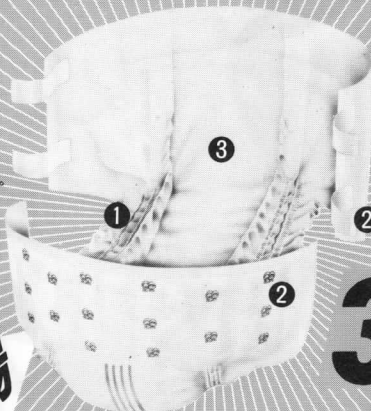
明治製薬株式会社

薬品仙台営業所  
〒980 仙台市一番町1-7-1 ☎022-222-8725(代)



# モレを防いで 朝までぐっすり

**1** モレ防止ガード  
足まわりにやさしくピタリフィット。  
幅広いソフトギャザー  
とともに、モレを  
しっかり防ぎます。



**2** 立体シェイプ  
おしり部分をより  
広くし、からだに  
ピタリフィット。  
吸収力もアップして、モレに強くなりました。

**3**

つけ直しテープ+びったりゾーン  
ファミリーマークのついでびったりゾーン  
の上から、何度でもつけ直し  
自由ピタリフィットし、  
モレを防ぎます。



新登場

3つの改良でさらに  
モレに強くなりました。

「お世話する方、される方に」うれいお知らせ。好評の  
アテントに、新開発のモレ防止ガードとびったりゾーン。  
そして、おしり部分を広く改良して吸収力を高めた立体シェイ  
プがつかまりました。モレに強いから朝までぐっすり安心です。

- 高分子吸収体が多量の尿をキャッチし、ゼリー状に固めるので押しも逆戻りしません。
- さわやかな香料がニオイを抑えます。
- おむつがぬれると黄から青へ。かえどきシグナルが交換じきを知らせます。
- おむつカバーの必要もなく、おむつ交換もカンタン。



プロクター・アンド・ギャンブル・コーポレーション  
〒541 大阪市中央区高麗橋4丁目2番16号

今なら無料でお試しチャンス

● 3枚入り試供品をさしあげます(おひとり様1回限り)。— 請求券をハガキに貼り、住所・氏名・電話番号・ご希望のサイズをご記入のうえ、〒550-91 大阪西郵便局私書箱192号 P&Gアテントサンプル係までお申し込みください。締切：'88 12月末日



お客様との直接  
コミュニケーション

医療費控除についてご相談ください。医療費控除についてのご相談・ご質問。製品についてのご意見・ご質問・ご感想をお寄せください。

専用フリーダイヤル  
☎0120-021321

老人介護についてご相談ください。排せつ処理、入浴、食事など老人介護についてお悩みの方へ、専門の保健婦がアドバイスいたします。病状に関するご相談はご連絡ください。

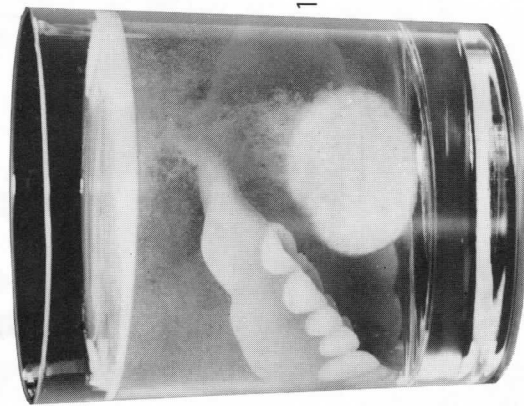
専用フリーダイヤル  
☎0120-021800

日本全国から無料でかけられます。  
受付時間/月~金 朝10時から夕方4時まで。  
★おたよても、どうぞ、あて先/〒541 大阪西中央区  
高麗橋4丁目2番16号 P&G「お客様ダイヤル」係

試供品  
請求券  
スマイル  
\$

# 酵素が入って洗淨力アップ。 しつこい汚れを分解、ニオイもとります。

洗淨、殺菌、漂白の3つの作用で入れ歯を毎日クリーンアップしましょう。



- 洗淨成分と強力な泡で入れ歯のすき間についていた小さな食べカスやしつこい汚れを分解、特に、酵素の蛋白分解作用で菌垢を分解し、洗淨します。
- 酸素の働きで入れ歯についた細菌を殺菌し、入れ歯特有の臭いを消します。
- 酸素の漂白作用が入れ歯を傷めることなく、黄ばみを取り除きます。

16錠/400円 32錠/700円 48錠/950円 72錠/1,280円

酵素  
入りの

入れ歯洗淨剤

# ポリジント

発売元 小林製薬株式会社 大阪市中央区道修町5丁目25番地