

低金利の公的融資を使った アパート経営。



良質な賃貸住宅の普及促進を目的とした「プレハブ型賃貸住宅融資」制度。低利でしかも大型融資が受けられますので高金利の今でも手軽にアパート経営を始められます。入居者の志向も良質なアパートに向いており、経営的にも魅力です。

アパート経営の解説書を差し上げます

お申し込みの方にもれなくプレゼント!

「アパート経営の (1)〈土地・資金編〉・アパート経営のための
解説書」 土地と資金

(2)〈家賃・税金編〉・経営の収支と税金

(3)〈管理・法律編〉・アパート経営Q & A

※この解説書をご希望の方は、ハガキに解説書希望と、住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上
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。

建設大臣免許(8)第540号 建設大臣許可(特-61)第5295号

積水ハウス株式会社 仙台総建営業所

資産管理活用研究会

〒980 仙台市青葉区本町2丁目16-10 仙台大同生命ビル ☎022(222)0025(代)

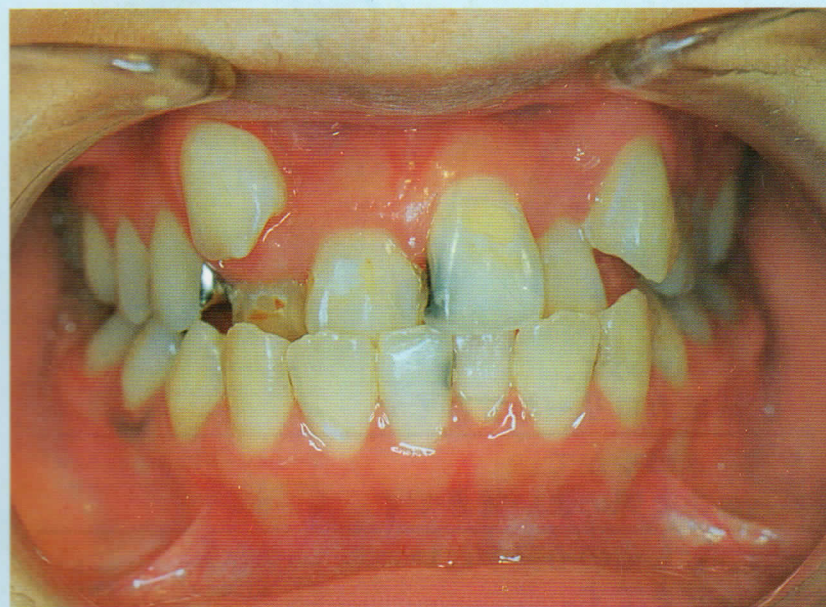
資料請求券

スマイル⑩集II

歯の健康だより スマイル 執筆・監修／仙台歯科医師会 発行／(有)仙台プロデュース

今、子供たちの あごがあぶない……

●かむことについて —— あごの発達と食生活



歯の健康だより —— 執筆・監修 **仙台歯科医師会**

No.16

スマイル
Smile

OTOMOTO

むし歯の心配がない甘さです。

NEW「パルスweet」



1. きわめて、
低カロリーな甘さです。

NEW「パルスweet」は同じ甘さの砂糖と比べてカロリーは約1/60。顆粒1.2gで砂糖5gと同じ甘さです。

2. さわやかで、
あと味のよい甘さです。

すっきりとさわやかなおいしさであと味もよく、コーヒーやフルーツにぴったりです。

3. むし歯の心配がない
甘さです。

アミノ酸系甘味料を使用していますので、むし歯の原因になりません。

●NEW「パルスweet」で健康に美しく

おいしいもの、甘いものは食べたいけれど、カロリーオーバーやむし歯が気になる。さらに、カロリーのとりすぎはふとるだけでなく成人病の原因にもなると言われています。でも、NEW「パルスweet」なら大丈夫。糖分ではないのでむし歯の心配がなく、ダイエットにも便利。いつもの甘さで健康に美しくなりたいですね。

MJINOMOTO.

味の素株式会社 東北支店
〒980 仙台市青葉区上杉2丁目3番11号 ☎022(227)3111(代)



今、子供たちのあごがあぶない…

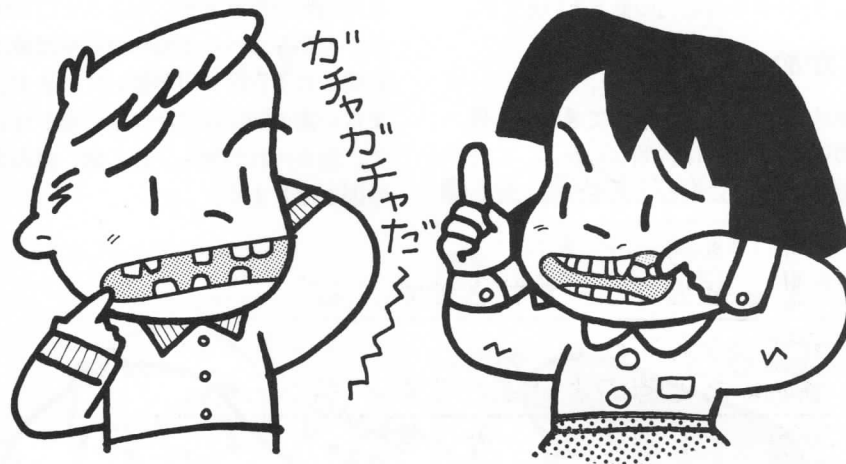
あごの発達の問題と歯科疾患とは、 どのような関係があるのでしょうか？

昭和30年代の高度経済成長以降に生まれた人とそれ以前の人には、あごの発達に大きな差が認められます。ここで言うあごの発達とは、あごの骨の成長発育と、かむときなどに必要な筋肉の発達との両方をいいます。それでは、あごの発達が悪いとどのような影響を与えるのでしょ

うか。

かみ合せの乱れ(不正咬合)

あごの発達が悪いと歯の大きさととのバランスがとれず、いわゆる八重歯、乱杭歯、そして日本人では前歯が前方に突出してしまう不正咬合が多く出てきます。



高級かに料理

かにと旬の懐石料理



かにハ

●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

あごの関節の障害(顎関節症)

顎関節症、すなわちあごが痛い、口を開けられない、硬い物をかんでいるとあごが疲れるという症状が出てきます。

これはあごの発達期に、あごを動かすことを学習していなかったため、それと違う動きをすると痛みが出たり、疲れたりする、いわゆる適応力の低下といえます。

良くかめない…

かめないという状態が出てきます。硬い物が苦手、食事に時間がかかる。これも発達期に十分にかむことを学習してい

なかったための能力の低下した状態といえます。

歯がかみ合うまでに、
時間がかかる…

隙間のないところに歯が出ようとするので、萌出して上下の歯がかみ合うまでに時間がかかります。もともと口の中では、食物を食べると食物自身やだ液に洗い流される自浄作用が働いています。かまない歯の間には自浄作用が働かないので、歯の汚れが増し、むし歯、歯肉炎の原因となります。



親しらずの影響

あごが小さいということで、一番影響を受けるのは、永久歯の中で最後に萌出する第三大臼歯、いわゆる親しらずです。十分に萌出することができず、その周囲の歯肉が腫れたり痛くなることが起ります。またそれに伴う継発症で口を開けることが困難になることもあります。

さらに、柔らかい食物、砂糖を含む飲み物を多くとるので、歯の汚れが増して、歯肉炎やむし歯が発生しやすい口腔環境がつくられています。現在3才児の半数以上がむし歯で、80%近くが歯肉炎を有しています。また、5才ぐらいで全歯牙の1/3以上がむし歯に罹っています。

●むし歯と歯肉炎の有病者率

年齢	むし歯有病者率(%)	むし歯率(%)	歯肉炎有病者率(%)
1歳	8.8	2.6	33.3
2歳	34.0	7.3	46.2
3歳	66.7	19.7	77.8
4歳	83.4	29.6	77.5
5歳	89.9	38.8	81.0



食生活の何が違って、あごの発達が低下するようになったのでしょうか？

肉食の導入

肉食によって、生活に必要なエネルギーを得るために食べる量が少なくてよくなりました。すなわち、あごを使わなくてもよくなりました。

火の使用

火を使うことによって、調理加工ができるので、あごを使わなくても柔らかくすることができるようになりました。

栄養素の濃縮

栄養素を濃縮することができるように

なりました。たとえば、さとうきびやさとうだいこんを食べてスプーン1杯の糖分を得ようとするとかくさん食べなければなりません、それを煮つめて濃縮することにより少ない量でエネルギーを得ることができるようになりました。

道具の進歩

道具の改良、発明がなされ、調理器具で十分に細かくし、かまなくとも呑み込むことができるようになりました。

加工食品の普及

昭和30年以降の日本では、食べ物が工



ライフスタイルの変化

家庭生活が都市指向型に変化しました。都市的な食べ物があるのはやさし、地方にもともと残っていた繊維を多く含む食物を食べることが好まれなくなりました。

子供の生活変化

子供は非活動型となり、おなかがすかないので、食べる量が減り、咀嚼機能の低下をひきおこしました。現代の子供達のおかれている立場は、あごを使わなくても必要最低限のエネルギーを供給できる社会的な状況にあります。

業製品化されました。食べ物を砕いて加工することが簡単となり、栄養素を濃縮した食品もできました。嗜好食品も増え、農作物も商品化され、だれもが好む食べ物、苦勞しなくても食べられる物、繊維の強くない作物が増えました。ほうれん草も柔らかく生のままでも食べられるようになり、人参も柔らかい西洋人参、ごぼうも繊維の強くないものになりました。

調理法の進歩

ガス、電気の普及で加熱調理が、簡単になりました。



●伝統的食品と現代的食品の対比

伝統的食品	現代的食品
ごはん	パン
つけもの	サラダ
みそ汁	スープ
和風煮込み汁	シチュー
骨付き魚料理	切り身魚料理
魚料理	肉料理
お浸し	野菜炒め
日本茶	紅茶かコーヒー
お茶か水	ジュースなどの甘い飲料
和菓子	洋菓子
煮た野菜料理	生野菜
野菜料理	くだもの
しょう油味	塩味
切り身肉料理	ひき肉料理

あごの発達を促すためには、 どのようにしたらよいのでしょうか？

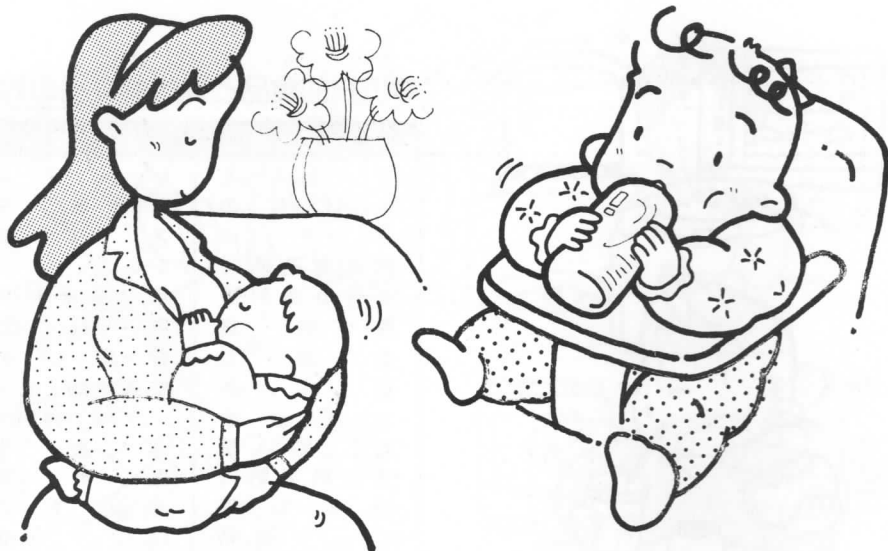
乳児期に母乳を十分に吸って咀嚼器官の発達の基礎をつくるようにすることです

哺乳瓶では、舌をおしつけるだけでミルクが出てきて、あごを動かす筋肉をあまりつかいません。

乳汁から幼児食へ移行する時期に、かむことを良く学習することです

最初は液体を口の周囲の筋肉、あごの筋肉、舌を使って飲みこむことを覚えま

す。つぎに上と下のあごで食物をつぶすことを、そして乳歯がはえそろう2才半から3才でかむことを学習すると考えられています。この間にいろいろな食物を食べることを学習していないと、その後十分に食べていく基礎ができていないので、幼児になってかむことができなったり、時間が長くかかるようになります。この時期に、母親がいろいろなかみ方をする食べ物を与えないと学習はできないのです。



健全な食生活を身につける
ことです

栄養素の面だけでなく、食べ物の物性の面でもバランスのとれた食生活を送って咀嚼機能を高めることです。すなわち、高栄養、粉碎加工型の食品に片寄ることなく、繊維質の豊富な低栄養、原材料型の食物も十分に摂取し、よくあごを使うことが大切です。表は鹿児島大学塩野先生が咬筋をどのくらい使ったかによって、食品を分類したものです。七群が一番あごを使います。子供達が好むのは三群と四群にあります。七群のものをたくさん

食べてくださいというわけではありませんが、この群のものも十分にとってください。ある特定の群だけに片寄らないようにしましょう。



●咀嚼時の咬筋使用量による食品の分類

第1群	牛乳	第5群	白ごはん きんぴら いかさし たくあん りんご コンビーフ くじら缶詰
第2群	とうふ プリン	第6群	食パン 硬い豆 キャベツ もやし もち(ゆで) 細肉炒め
第3群	みそ汁 マッシュマロ 目玉焼 シチュー カップラーメン さし身(トロ) 卵かけごはん		
第4群	スパゲッティ さつま芋 えびせん レタス ハンバーグ かまぼこ きゅうり(輪切) コロッケ チーズ ハム うどん 煮魚(キンメダイ)	第7群	牛ステーキ するめ もち(つきたて) 仙台駄菓子(ネジリ)

あごの発達を促すためには、
どのようにしたらよいのでしょうか？

食品を変えると同時に、 調理方法、調理形態も 考えなくてははいけません

栄養素では同じでも、調理方法、調理形態によって、あごの働きが異なります。たとえば、鰹はさしみなら柔らかいが、なまり蒸しや焼くことにより、さらに角煮にしますとあごをより多く使います。また食べ物が大きければ、口の中でかみ切る動作が入ります。そのあとで、のどを通る大きさにして、だ液と混ぜ飲み込みます。すなわち食べ物が大きいほどあごを多く使用します。また、肉などもひ

き肉にして、繊維を分断するとあごをあまり使用しないようになります。

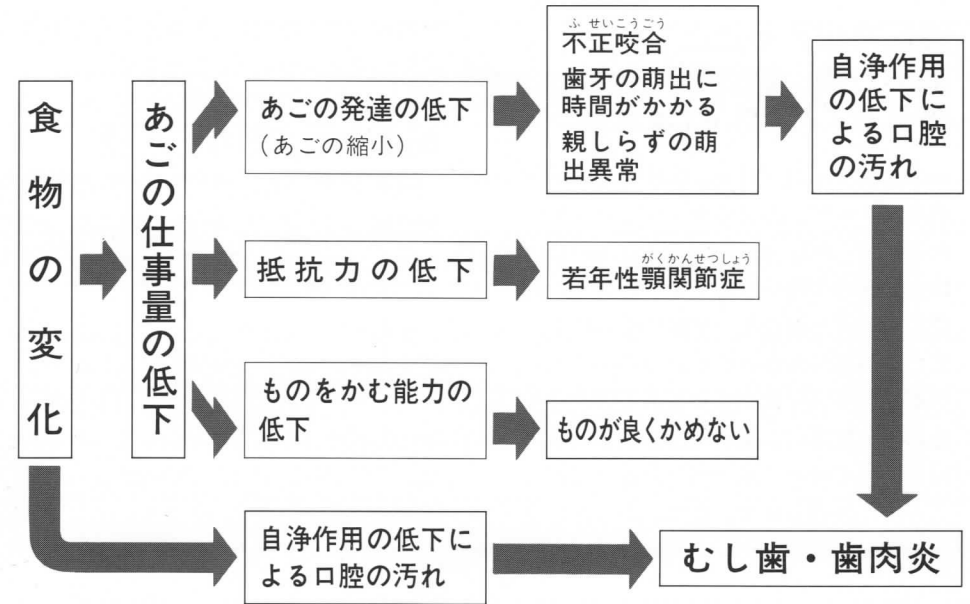
何よりも重要なことは、 子供達がおなかをすかせて 食事をとることができるよう な生活を送ることです

健全な食生活を身につけ、健全な食生活を送ることが、咀嚼機能を高め、あごの発達を促すと同時に、口の中の自浄作用を発揮させて、歯科疾患の発生を予防し、口の中の健康および咀嚼器官の機能増進につながります。



あごの発達を促すためには、
どのようにしたらよいのでしょうか？

●現代っ子の口に何が起きているか (井上、1985を一部改変)



■この問題について、詳しい説明を聞きたい方は、
かかりつけの歯科医にご相談下さい。直接相談に
のるか、専門医を紹介してもらえます。

Smile
スマイル 第16号

平成3年10月25日発行

■編集・発行／南仙台プロデュース

発行人／武田英俊
仙台市青葉区一番町一丁目6-20
東一甲子ビル4F
TEL・FAX 022-264-0477

■STAFF Pro. 武田英俊
Illu. 佐々木洋子

※本号を発行するにあたって、ご理解ご協力を賜りました、
東北大学歯学部第2口腔外科講師、幸地省子先生に深謝
いたします。

■執筆・監修／仙台歯科医師会・公衆衛生学校歯科委員会
早坂 正博 玉沢 茂 南 秀樹
菊地 紳二 梁川 誠郎 田村 一彦
川村 秋夫 鈴木 有一

■資料提供／東北大学歯学部第2口腔外科講師
幸地 省子

●定価 150円

歯の健康メモ

Lined writing area for dental health notes on page 10.

歯の健康メモ

Lined writing area for dental health notes on page 11.

SUNSTAR

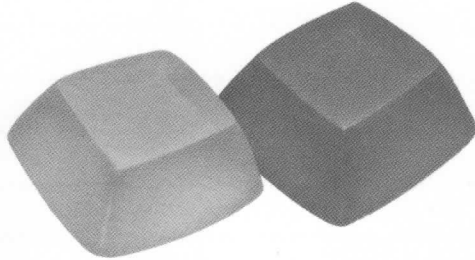
強い顎をつくり歯を大切にする

CHEW-BIC

チュービックゼリー Ca+Fe
カルシウム 鉄分



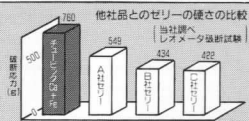
ストロベリー味



オレンジ味

▶ チュービックCa+Feの特長

噛む習慣づけができて、顎をきたえる
特殊乾燥製法の
ハードタイプゼリー



天然酵母エキスとムシ菌になりにくいカップリングシュガー使用
歯を大切にするゼリーです。

CaとFeに加えて、話題のCPP配合。

日本人、特に発育期のお子さまに不足しがちなカルシウムと鉄分を加え、さらにそれらの吸収を高めるCPPを新たに配合しました。

サンスター株式会社

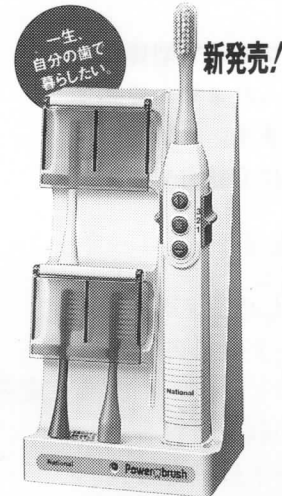
National
松下電工

2種類の磨き方、3段階の
回転数で、手では落ちにくい
歯垢を落とす。

35歳以上の約60%が歯
槽膿漏、5歳以上の約85
%が虫歯、その原因となる
歯垢は、手では、なかなか落ちない頑
固者です。

①3mm幅に往復運動し、
歯垢をかき出すバス磨き
②ブラシが30°の角度に
往復ローリング運動し、歯垢を落とす
ローリング磨き。③さらに、2つの動
きをより効果的に使いわけするために3
段階のパワー切り替え機能がつきま
した。歯や歯ぐきの状態にあわせて、最
適なブラッシングをお選びください。

替ブラシも多彩、ま
る洗いでできる。ご家
庭の洗面台に1台、
どうぞ。



EW129W(白)……標準価格11,000円(税別)

●まる洗いで、いつも清潔 ●歯ブラシ子供用1本・成人用1本・歯磨機専用1本・LEDディスプレイ1本付 ●置き掛けできる
常時充電スタンド付 ●お求めは……電器店・デパートで

虫歯や歯槽膿漏の予防に

ナショナル
パワーハブラシ

森末慎二

バス磨き&ローリング磨き、しかも回転数の使いわけ。
ますます、「手にはおえない」動きです。

ダメージ歯ぐきに
回転、毎分2000の
いたわり
ブラッシング

弱った歯ぐきに
回転、毎分2500の
ソフト
ブラッシング

元気な歯ぐきに
回転、毎分3000の
しっかり
ブラッシング

A&I
快適を科学します